



2002000005557

Piùmè

MAGAZINE

NUMERO 2 - FEBBRAIO 2026
COPIA OMAGGIO

INTERNET PIÙ SICURO PER TUTTI

SIAMO SEMPRE PIÙ CONNESSI
MA SEMPRE PIÙ VULNERABILI:
INTERNET È UNA MINIERA DI
INFORMAZIONI E OPPORTUNITÀ, MA
ANCHE UN LUOGO PIENO DI INSIDIE.

BRIGITTE BARDOT

ATTRICE, ICONA DI STILE, SIMBOLO
DI LIBERTÀ E TRASGRESSIONE:
BRIGITTE BARDOT HA SCRITTO UN
PEZZO DI STORIA DEL NOVECENTO.

MILANO-CORTINA

Dopo TORINO 2006 e SETTANT'ANNI
DOPO CORTINA D'AMPEZZO ECCO
L'ITALIA DEI GIOCHI
OLIMPICI INVERNALI
DAL 6 AL 22 FEBBRAIO 2026.

SIMONE BARLAAM

INCARNA IL PROTOTIPO DEL
CAMPIONE IDEALE: DOMINANTE IN
VASCA E MODELLO DI RIFERIMENTO
ANCHE AL DI FUORI DEL CONTESTO
SPORTIVO.

CARLO CONTI

Torna al Teatro Ariston
per presentare il festival di

SANREMO 2026

*Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!*



Più mè
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



MUTANDINO

- ♥ Asciutto fino a 12 ore
- ♥ Orecchiette super resistenti
- ♥ Cuore assorbente triplo strato
- ♥ Fascia avvolgente
- ♥ Sistema di barriera stop&protect anti-fuoriuscite da schiena e gabbine



SALVIETTE

- ♥ Ripristinano il ph della pelle ai livelli naturali
- ♥ Con una goccia di Aloe Vera
- ♥ Soffici e resistenti, con l'esclusiva trama Pampers

NUOVO

PURINA®
GOURMET™
★ ★ ★
REVELATIONS™
BOCCONCINI IN GELÉE

L'ULTIMO CAPOLAVORO
DEL *gusto*

NOVITÀ



GOURMET REVELATIONS
Bocconcini in Gelée
• Salmone,
• Pollo
4x57 g





"Mi dà sempre un brivido quando osservo un gatto che sta osservando qualcosa che io non riesco a vedere."

-Eleanor Farjeon-

“

MICIO MICIO MIAO MIAO

NON DIRE GATTO SE NON CE L'HA NEL SACCO! RECITA COSÌ UN ANTICO PROVERBIO CONTADINO DEDICATO ALLE NOSTRE “PICCOLE TIGRI” DI CASA. IL GATTO INFATTI È VELOCE, AGILE, INAFFERRABILE, IMPREVEDIBILE E TALMENTE INDIPENDENTE CHE RISULTA DAVVERO DIFFICILE, SE NON IMPOSSIBILE, “RACCHIUDERLO” DENTRO L'IDEA CHE CE NE SIAMO FATTI NOI UMANI.

Intanto, se l'8 di agosto si celebra la giornata mondiale del gatto indetta fin dal 2002 dall'International Fund for Animal Welfare, in Italia la giornata nazionale dedicata al micio si svolge il 17 febbraio di ogni anno. Sono morbidi, pelosi, profumati, accarezzevoli pronti a saltarci addosso o ad addormentarsi sulle nostre gambe stese sul divano piuttosto che a tenderci un agguato o a strofinare il loro musetto sulla nostra mano penzolante fino a svettare dall'alto della mensola della libreria di casa o a rifarsi le unghie alle tende del salotto. E noi, in brodo di giuggiole, ammalati dalle loro fusa e dai loro teneri ronfi “ron ron” pronti a soddisfare i loro miagolii affamati con pappe, croccantini e manicaretti a loro destinati da una produzione industriale e da una commercializzazione che, nel mondo, fattura milioni di euro ogni anno. Ma le attenzioni rivolte ai nostri amici a 4 zampe (cani compresi) non sono soltanto un fenomeno commerciale degli ultimi anni su cui agisce un marketing pubblicitario sempre più mirato e suadente. Non a caso il rapporto “uomo-gatto” si perde nella notte dei tempi ed è contrassegnato da attenzioni che svariano dalla storia alla letteratura, dalla poesia all'arte, dalla psicoanalisi alla medicina e chi più ne ha, più ne metta. Gli antenati dell'odierno “felis silvestris catus” sono vissuti oltre 10 milioni di anni fa e se il gatto nell'Antico Egitto veniva addirittura venerato perché consacrato alla dea Bastet, al tempo dei greci e dei romani è stato quasi dimenticato per poi tornare in auge nel Medioevo, seppur nella variante “noir”

associato al mondo dell'occulto infernale e spesso, per questa ragione, finito sul rogo con le streghe che, rigorosamente Neri corvini, se ne circondavano perseguitate dalla Santa Inquisizione e dalla superstizione. Una storia che dagli arbori dell'umanità è arrivata fino ai giorni nostri e che, soprattutto, continua facendo del gatto l'animale domestico N°1, il “prescelto”. Il “peloso” che ha stabilmente conquistato le nostre case da circa un secolo con dei numeri indiscutibilmente eloquenti: sono infatti più di 600 milioni i gatti domestici nel mondo, con una media di tre esemplari per ogni cane. Anche qua, le scuole di pensiero si dividono e si confrontano sul preferire i gatti ai cani o viceversa ma, di certo, chi si innamora dei mici è inesorabilmente attratto dal loro “scegliersi” e non essere scelti. Dalla loro sinuosa e silenziosa presenza. Dal loro carattere libero ed intraprendente. Dalla loro eleganza, dalla loro intelligenza e dal loro essere “cacciatori” amanti della notte e della luna, difficilmente addomesticabili ma così dolci e morbidi che risultano addirittura terapeutici se è vero com'è vero che la “cat-therapy” ha dimostrato di portare un sacco di benefici psico-fisici come coadiuvante delle cure mediche in tante patologie. Inoltre, è appurato, il semplice accarezzare un gatto riduce lo stress e le tensioni accumulate infondendo una sorprendente azione rilassante. Ma il nostro adorato gatto proprio perché misterioso ed enigmatico, languido e fascinoso, sornione e guerriero, forte e mansueto, assonato e scattante, insomma anche per il suo essere tutto

e il contrario di tutto, è da sempre, protagonista di intere pagine di letteratura mondiale e protagonista indiscutibile di racconti, favole, poesie, dipinti. Attraversa il tempo, passando dalla musica, ai programmi televisivi, arrivando ai cartoni animati e al mondo social dei moderni “digital-nativi”. Sono tantissimi i siti, le pagine fb e milioni le foto dei nostri amici gatti poste sulle varie piattaforme social. Irresistibili le avventure del gatto “testone” di origine giapponese Doraemon piuttosto che quelle dello sfortunatissimo Silvestro o dei superclassici Aristogatti di Disney. E che dire di poesie e racconti a loro dedicati. Dall'intramontabile Baudelaire ad Edgar Alla Poe. Da Colette a Guy de Maupassant, che nel racconto “Sui gatti”, ne rivela l'anima più profonda e segreta: “È a casa dappertutto, visto che dappertutto può entrare, l'animale che passa senza un rumore, vagabondo silenzioso, errante notturno dei muri vuoti”. Oppure, per venire ad autori a noi più vicini, dall'evergreen Hemingway al dissacrante “compagno di sbronze” Charles Bukowsky. E poi, in musica. Dal Gioacchino Rossini del: “Duetto buffo di due gatti”, al successo internazionale Cats, il musical stra-replicato in ogni angolo di mondo. Oppure ammirabili sui quadri di tantissimi pittori antichi e moderni tra cui il: “Ritratto di Julie Manet con gatto” di Pierre Auguste Renoir del 1887 al Musée d'Orsay o il: “Gatto e Uccello” di Paul Klee del 1928 esposto a New York al “MoMA” il Museo d'Arte Moderna sulla 53^a strada. Insomma, i gatti sono uno spettacolo!



FINO AL
100%
PROTEZIONE
FORFORA[†]
CLINICAMENTE
TESTATO

*Con uso regolare. Forfora visibile ridotta del 100% in 66 casi su 100. Test clinico.



GLI ITALIANI AMANO L'E-COMMERCE

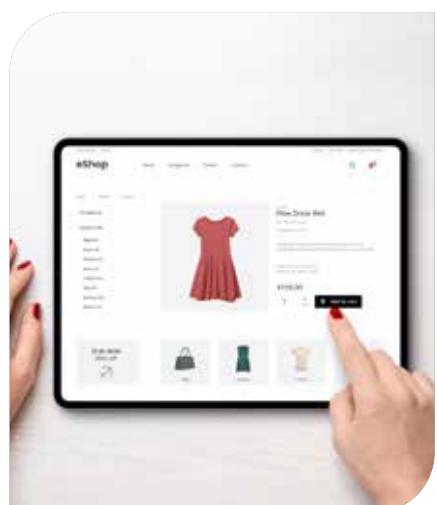
DALL'ELETTRONICA ALL'ABBIGLIAMENTO, DAL CIBO AL TURISMO, SONO IN CONTINUO AUMENTO GLI ITALIANI CHE FANNO ACQUISTI ON LINE.

In dieci anni il loro numero è raddoppiato. Nel 2015 usavano l'e-commerce 17,7 milioni di persone, oggi sono 35,2 milioni. Con una spesa che è passata da 16,6 miliardi di euro a 62 miliardi nel 2025: balzo del +273%. I dati arrivano da una ricerca di Consumers' Forum e fotografano un paese che sempre più sceglie, prenota e compra attraverso uno schermo, va meno nelle agenzie di viaggio e nei negozi di elettronica o di abbigliamento. E, sorpresa, si affida al web anche per il cibo. Si stima che la spesa digitale valga 66 miliardi. E i colossi del big tech ingrassano: nel solo terzo trimestre del 2025 Google, Meta, Apple e Amazon, registrano ricavi

per 436 miliardi di euro e utili per 86,4 miliardi. A dominare il carrello digitale nazionale sono elettronica, moda e turismo. Anche pay-tv, streaming, servizi on demand sono schizzati in alto: nel 2015 gli abbonamenti erano circa 7 milioni; oggi si stimano 21 milioni di sottoscrizioni. Le famiglie italiane spendono 3,7 miliardi di euro l'anno in contenuti digitali d'intrattenimento. Ma la grande sorpresa arriva dal Food&Grocery (prodotti alimentari di largo consumo). Nel 2015 il settore valeva 377 milioni di euro, una nicchia. Nel 2025 supera i 4,9 miliardi, registrando un +1.200%. La parte del leone la gioca il food

delivery, che da solo rappresenta quasi metà della spesa alimentare via web.

La comodità, la rapidità di ricerca, di scelta e di consumo hanno vinto su tutto.



VICKY

ESSENCE

DESIGNED BY

*Vicky Martin
Berrocal*





NUOVO



INFUSO CON

X2
VOLTE PIÙ

OLI ESSENZIALI*

CIRCONDATI DI FRESCHEZZA



TECNOLOGIA
INNOVATIVA



PERCEZIONE
CONTINUA DI
FRAGRANZA



5 LIVELLI
DI INTENSITÀ



DURA FINO
A 120** GIORNI

*Rispetto al contenuto medio delle formule precedenti

**Calcolo basato su un utilizzo di 12 ore al giorno con il dispositivo impostato al livello minimo di intensità



L'ESPANSIONE DELLO SCIACALLO DORATO IN ITALIA

PROTAGONISTA DI LIBRI SACRI E RELIGIONI ORIENTALI, LO SCIACALLO DORATO È UN ANIMALE CHE HA POPOLATO LEGGENDER, LIBRI DI AVVENTURA E RACCONTI DI FOLKLORE.

Questo canide lupino (*canis aureus*), più comunemente definito sciacallo, è molto diffuso nell'Europa sud-orientale e centrale, in Asia Minore, nel Medio Oriente e nell'Asia sud-orientale. Dagli anni Ottanta arriva anche in Italia dai Balcani attraverso la Venezia Giulia. Piano piano si diffonde in tutto il nord e oggi, dopo essere arrivato fino alle terre dell'Emilia Romagna, sta risalendo l'Appennino per ricomparire, a macchia di leopardo, anche in Italia centrale. Sporadiche segnalazioni arrivano dalla Toscana e dalle Marche, una addirittura dal Circeo, nel Lazio. Ma notarlo è difficile, un po' perché vive di notte e un po' perché nell'aspetto assomiglia molto al lupo ed è facile scambiarlo. Lo sciacallo dorato però è più snello, ha il muso più stretto, il torace

più allungato, la coda più corta e un'andatura più leggera. Sembra che le due specie non vadano molto d'accordo e che gli sciacalli dorati prosperino proprio in aree dove i lupi sono assenti. Si ritiene, infatti, che la recente espansione dello sciacallo in Europa orientale e occidentale sia dovuta al declino storico delle popolazioni di lupi. In particolare, si stima che la diffusione

dello sciacallo nell'entroterra alto-adriatico cresca nelle aree dove i lupi sono assenti o molto rari. Lo sciacallo non è un animale pericoloso per l'uomo. Non lo aggredisce. Ad averne paura sono le lepri, i piccoli roditori, i fagiani, le pernici, le anatre, le lucertole, i serpenti ma anche le rane, i pesci e i molluschi: tutte prede di cui si nutre.



82

FEBBRAIO 2026

RUBRICHE

- 14** Mondo Donna
- 16** AltezzeREALI
- 18** News Italia Mondo
- 20** Salute & Benessere
- 22** Good Mind
- 24** Correva l'anno
- 30** Self-made stories

REPORTAGE

- 26** INTERNET PIÙ SICURO PER TUTTI
- 32** MILANO-CORTINA

PERSONAGGIO DEL MESE

- 36** BRIGITTE Bardot

RUBRICHE

- 44** Zona Beauty
- 46** Tutto intorno all'arte
- 48** Speciale Moda
- 50** Zona Fitness
- 52** Red carpet
- 54** Consigli per la casa
- 56** Io viaggio da sola
- 58** Le ricette di PiùMe
- 62** Garden Place
- 64** Matrix
- 66** The Winner:
SIMONE BARLAAM

TORNA AL TEATRO ARISTON PER PRESENTARE IL FESTIVAL DI

SANREMO 2026



66

**SIMONE
BARLAAM**

INCARNA IL PROTOTIPO DEL CAMPIONE IDEALE: DOMINANTE IN VASCA E MODELLO DI RIFERIMENTO ANCHE AL DI FUORI DEL CONTESTO SPORTIVO.



26

INTERNET PIÙ SICURO PER TUTTI

SIAMO SEMPRE PIÙ CONNESSI MA SEMPRE PIÙ VULNERABILI: INTERNET È UNA MINIERA DI INFORMAZIONI E OPPORTUNITÀ, MA ANCHE UN LUOGO PIENO DI INSIDIE.

PIÙME MAGAZINE

è una rivista di GENERAL PROVIDER Srl registrata presso il Tribunale Ordinario di Lucca. Num. R.G.1009/2015 Numero Reg. Stampa: 9in data 01/09/2015

EDITORE: Pietro Paolo Tognetti

DIRETTORE RESPONSABILE: Luigi Grasso

DIRETTORE EDITORIALE: Maurizio Bonugli

ART DIRECTOR: Luca Baldi

HANNO COLLABORATO:

Irene Castelli - Massimo Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Giuditta Grasso - Lara Vené - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di Barbanera" - Camilla Zucchi - Sofia Pieraccini - Giulia Patroncino - Leonardo Pinzuti / Selenia Erye

Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Ciocche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893

maurizio.bonugli@generalgruppo.com

Fotolito e stampa:

Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)

20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471



32 MILANO-CORTINA

Dopo Torino 2006 e
settant'anni dopo Cortina
d'Ampezzo ecco l'Italia dei
Giochi Olimpici Invernali
dal 6 al 22 febbraio 2026.

- 72 Le avventure di PrìMo: Ti racconto un libro
- 74 Sulla strada
- 76 La 25° ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: CARLO CONTI
- 86 Un anno di felicità con Barbanera
- 88 L'altro sport
- 90 Home sweet home
- 92 I giochi di PiùMe
- 94 I Care
- 96 Qua la zampa!
- 98 L'Oroscopo di PiùMe



36 BRIGITTE BARDOT

Attrice, icona di stile,
simbolo di libertà e
trasgressione: Brigitte
Bardot ha scritto un pezzo
di storia del Novecento.



48 UN INIZIO MILLELUCI

Gli strass escono dal
perimetro della sera e delle
occasioni speciali per entrare
nel quotidiano, cambiando
completamente statuto.

Il mondo PiùMe sempre con te!

LA NUOVA APP PIÙME:
LA TUA PIÙCARD SEMPRE CON TE E TUTTO
IL BELLO DELLE OFFERTE E DEGLI SCONTI
DA OGGI ANCHE SUL TUO SMARTPHONE!

Piùme
COCOLE PER TE E LA TUA CASA
PIUME.IT

Scarica gratuitamente la nuova app PiùMe!

Copyright 2025 GENERAL PROVIDER Srl.
Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti
in questo numero non possono essere riprodotti, neppure
parzialmente, senza l'autorizzazione dell'Editore.
Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il
tribunale di Lucca.
Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato,
sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.

LAVORA CON NOI

JOB.IPERSOAP.COM



COLOMBINA LA SERVETTA ASTUTA PRIMA MASCHERA FEMMINILE DEL CARNEVALE

**TRA LE MASCHERE TRADIZIONALI DEL CARNEVALE ITALIANO SPICCA COLOMBINA,
LA SERVETTA FURBA UNICA MASCHERA FEMMINILE AD IMPORSI IN MEZZO A
TANTI PERSONAGGI MASCHILI.**

Come tutte le altre maschere, nasce tra il XVI e il XVII secolo sulle scene della Commedia dell'Arte e incarna stereotipi legati alla serva o alla donna seducente, ma, in un certo senso li sovverte per la sua capacità di manipolare le situazioni a proprio vantaggio. Piacente e scaltra, con perizia sa evitare le avances del suo padrone o quelle dei ricchi veneziani che le mettono spesso gli occhi addosso; di frequente mette in riga anche Arlecchino a cui spesso si accompagna. A differenza di altri personaggi, non indossa una maschera completa. Il suo costume tradizionale è composto da un corpetto rosso, un'ampia gonna azzurra e un grembiule con tasche ampie. In testa porta una 'crestina', fazzoletto tipico delle cameriere

fermato con un nastro. Fedele e amica della sua padrona Rosaura, figlia del tirannico Pantalone, la aiuta con ogni tipo di strategema e imbroglio. Rosaura, altrettanto giovane e graziosa, rappresentata in abito azzurro settecentesco decorato da fiocchi e nastri e arricchito da eleganti scarpette rosse, vive con il padre in un sontuoso palazzo sul Canal Grande a Venezia. È innamorata di Florindo, ma la loro relazione è ostacolata da Pantalone. È proprio la scaltra Colombina ad aiutarli nella loro relazione clandestina, tra intrecci e pizzini d'amore. Colombina si distingue anche per la sua prontezza di spirito e la capacità di muoversi con grande agilità nelle situazioni. È figlia del suo tempo, ma con

una testa indipendente che da un ruolo subordinato le permette di dominare e gestire tutti gli eventi.



sunsilk

Prova tutti i
colori
della gioia





ELEONORA D'AQUITANIA

LA “NONNA D’EUROPA”

Eleonora d’Aquitania (1122 - 1204) fu due volte regina, mecenate, politica e perenne viaggiatrice. Ebbe dieci figli e il suo sangue scorre nelle vene di diverse casate nobiliari dell’Europa occidentale. Ad oggi non esistono documenti scritti per mano di Eleonora e di lei non si conosce molto, neppure il suo aspetto, tanto da scatenare la fantasia di scrittori e artisti. Intelligentissima, colta, impavida e fiera, Eleonora si è distinta nella storia delle monarchie europee.

Indomabile regina di Francia.

Eleonora, duchessa di Aquitania, a quindici anni sposò Luigi VII il Giovane e fu incoronata **regina di Francia**. A ventiquattro anni si imbarcò con il suo sposo per la Seconda crociata che si rivelò un vero fallimento a causa dei continui dissensi tra i due coniugi. Qualsiasi tentativo di riconciliazione fu un vero fallimento e i due ottennero **l’annullamento ecclesiastico del matrimonio** che comportò la perdita del ducato d’Aquitania, di proprietà di Eleonora. La coppia ebbe due figlie femmine.

Rivoluzionaria regina d’Inghilterra
A soli tre mesi dal divorzio Eleonora sposò il conte Anjou, Enrico II Plantageneto, diventando la **regina consorte d’Inghilterra**. Aveva trent’anni. Nel 1173 Eleonora fu capo di una rivolta contro il marito e, mentre fuggiva da Parigi vestita da uomo, le truppe del Re

riuscirono a catturarla. Per volere di Enrico la regina ribelle fu segregata e liberata solo alla morte del marito. Gli storici parlano di **diversi anni di confinamento**, dagli undici ai quattordici anni o forse più. La causa della rivolta non è chiara. Una delle ragioni potrebbe essere la gelosia di Eleonora verso l’amante del Re; oppure l’atteggiamento irremovibile da tiranno di Enrico che non volle cedere parte del suo potere agli eredi; ma anche i dissensi politici con Thomas Becket e il suo assassinio avevano contribuito alla ribellione della moglie. Le innumerevoli interpretazioni hanno dato vita a diversi romanzi scritti. Quel che sappiamo è che Eleonora, una volta libera, vedova e madre del re d’Inghilterra Riccardo Cuor di Leone, **ebbe un ruolo politico basilare per il resto dei suoi giorni**.

Eleonora, regina mecenate

Grazie a Eleonora, i due regni di Francia e Inghilterra godettero del buon gusto e della ricercatezza che la regina portò con sé dalla città della sua infanzia, la sontuosa Poitiers. La sua eleganza era frutto di una vita vissuta tra arte e prestigiosi intellettuali. Eleonora fu mecenata di molti trovatori, artisti, musicisti e poeti. Nella Francia del XII secolo la cultura rappresentò un tratto distintivo aristocratico, la lotta tra classi non era solo politica ed economica ma anche

culturale. **L’amor cortese**, promosso dalla corte di Eleonora, si sviluppò come un ideale elitario dove la **nobiltà d’animo, la generosità e il coraggio sono valori fondamentali**. L’amore è un sentimento nobile, la donna viene idealizzata e le sue virtù esaltate.

Il suo rifugio

Eleonora visse la sua vecchiaia nell’abbazia di Fontevraud, di cui fu protettrice e mecenate. L’abbazia fu un luogo di riposo e centro culturale governato da donne. Il suo prestigio come circolo cortigiano, intellettuale artistico durò quasi settecento anni, fino a quando fu smantellata durante la Rivoluzione francese e trasformata in carcere da Napoleone nel 1804. Nel 1975 tornò ad essere un circolo culturale.

La regina visse fino all’età di ottantadue anni, seppellì otto dei suoi dieci figli, difese sempre il suo dominio sull’Aquitania, anche dai suoi stessi mariti. Ebbe un ruolo primario nella sfera pubblica, sfidando il potere dei consorti, dimostrandosi valorosa e intrepida. Grande mecenate, colta e raffinata. La sua proverbiale autenticità emerge dall’effige della sua tomba: **Eleonora è ritratta mentre legge un libro**.

ambi
pur

COMBATTE GLI ODORI E DONA FRESCHEZZA A LUNGO



MEGLIO DENTRO CHE FUORI

A volte la convivenza può diventare un castigo peggiore della cella. Lo sa bene un cinquantenne di Scampia che, stanco dei continui battibecchi con l'amico che lo ospitava, ha deciso di citofonare ai Carabinieri per chiedere di essere arrestato. L'uomo stava scontando una pena per droga ai domiciliari, ma i litigi quotidiani per l'uso del bagno e del cucinotto avevano reso l'atmosfera nell'appartamento del tutto invivibile. Presentatosi spontaneamente in caserma, ha spiegato che a restare in quella casa per lui sarebbe finita male. Meglio, quindi, il carcere che un altro round di discussioni per la doccia o i fornelli.

Nonostante l'evasione sia un reato, per il protagonista della vicenda è stata quasi una liberazione. La Procura ha infatti disposto il suo trasferimento immediato dietro le sbarre, accontentando il suo bizzarro desiderio di tranquillità. Una storia che dimostra come, a volte, la pace interiore valga più di un po' di libertà vigilata in cattiva compagnia.



IL BLUFF DEL CAMICE BIANCO

Voleva stupire la suocera e rendere orgoglioso il fidanzato, ma la sua ambizione si è trasformata in un incubo giudiziario. Una quarantacinquenne calabrese è stata condannata a quattro anni di reclusione dopo essersi finta per mesi una luminare dell'endocrinologia a Milano. La donna ha ammesso in aula di aver orchestrato il tutto per ragioni sentimentali, arrivando a far scrivere "medico" sulla propria carta d'identità. Il piano era scattato grazie a un caso di onomastismo: rubando l'identità di una vera dottoressa e falsificando i titoli accademici, era stata assunta da un noto centro clinico. Prima di essere scoperta, ha visitato circa ottocento pazienti, prescrivendo cure azzardate che hanno provocato danni fisici e diagnosi del tutto inventate. Oltre alla detenzione, la sentenza prevede risarcimenti pesantissimi: centomila euro alla clinica raggirata e dieci ai medici milanesi. Una recita pericolosa che stava per ripetersi in un secondo ospedale, interrotta appena in tempo dalle denunce.



RIMANERE CON LE RUOTE PER TERRA

La burocrazia austriaca ha spento bruscamente il sogno di Amar Dezic, che sperava di trasformare il suo terrazzo in un garage di lusso. L'imprenditore, temendo ladri e vandali, aveva affittato una gru per sollevare la sua Ferrari ibrida da 300mila euro fino al primo piano di un condominio a Vienna. L'immagine dell'automobile da 1.200 kg sospesa sopra la ringhiera è diventata subito virale, ma ha attirato anche l'attenzione della polizia, che ne ha preteso la rimozione immediata per motivi di sicurezza. Amar si è sfogato per le migliaia di euro buttate tra sollevamento e sgombero forzato, lamentando come in Austria manchi la flessibilità di posti come Dubai.

Nonostante il tentativo di difendere il proprio gioiello a ogni costo, l'insolito showroom all'aperto è durato pochissimo. L'imprenditore ha dovuto rinunciare anche all'idea di chiudere la supercar in una teca di vetro: per la sua Ferrari è tempo di tornare coi piedi, o meglio con le ruote, per terra.



SCARPE VITTORIANE TORNANO

Un insolito ritrovamento ha sorpreso i volontari impegnati nella pulizia del litorale a Ogmore by Sea, nel Galles. Tra la sabbia e le rocce sono riemerse centinaia di scarpe in pelle nera, quasi tutte per uomini e bambini. Gli esperti non hanno dubbi: si tratta di calzature di epoca vittoriana, risalenti a oltre un secolo fa. Ma come sono finite lì? La risposta potrebbe trovarsi in una vecchia leggenda locale che parla di un naufragio. Si racconta che una nave mercantile partita dall'Italia sia affondata circa 150 anni fa dopo aver urtato uno scoglio poco lontano dalla costa. Il carico di scarpe sarebbe rimasto sepolto sul fondale per decenni, prima che le correnti decidessero di riportarlo a riva. In una sola settimana sono state recuperate circa 200 paia di scarpe. Non è un caso isolato: già in passato alcuni abitanti della zona avevano trovato oggetti simili. Il mare continua a restituire i resti di quel vecchio viaggio sfortunato, trasformando una spiaggia moderna in un piccolo museo a cielo aperto.



Caramelle FASSI



Tradizione
italiana

MENTAL.IT



Pompelmo, sì ma con cautela

Non tutti sanno che pompelmo e farmaci non vanno d'accordo. Questo agrume può infatti interferire con alcuni enzimi del fegato, aumentando anche di molte volte la biodisponibilità del principio attivo contenuto nei medicinali, con possibili effetti collaterali. Il pompelmo resta un alimento prezioso, ricco di antiossidanti e vitamina C, ma va consumato solo in assenza di terapie farmacologiche. Attenzione particolare per gli anziani, che spesso assumono più farmaci al giorno, e per chi segue cure croniche.



Vitamina C

Una vitamina essenziale, preziosa per la salute e per la pelle, perché contribuisce alla produzione di collagene e aiuta a mantenere l'epidermide luminosa. La vitamina C rafforza il sistema immunitario, contrastando virus e batteri, aumenta il colesterolo "buono" e neutralizza i radicali liberi. I fumatori ne consumano quantità molto maggiori rispetto ai non fumatori, così come chi è in sovrappeso, perché questa vitamina è coinvolta nei processi che regolano il metabolismo dei grassi e l'equilibrio ormonale.



La salute degli occhi

Ore davanti al computer, smog, letture prolungate e serie TV mettono a dura prova la vista, causando secchezza e affaticamento. Alcuni gesti aiutano: mantenere lo schermo a 60-70 cm dal viso, fare pause regolari e rilassare gli occhi chiusi immaginando un paesaggio piacevole, respirando lentamente. Utile anche alternare la messa a fuoco da vicino a lontano, cambiando gradualmente la distanza degli oggetti per qualche minuto. Piccoli esercizi quotidiani che riducono la tensione visiva.



I tre tè verdi alleati della salute

Gusto, salute e poca caffeina: tra i tè verdi più benefici spiccano il Sencha, ricco di catechine antiossidanti utili a metabolismo e sistema immunitario; il Matcha, polvere finissima che si consuma interamente e concentra clorofilla, L-teanina ed energia stabile; e il Gyokuro, pregiato e delicato, noto per l'effetto calmante e per il supporto alla concentrazione. Consumati con regolarità, lontano dai pasti e senza zucchero, aiutano a contrastare i radicali liberi, migliorare lucidità mentale e sostenere il benessere quotidiano.



NEAT: muoversi ogni giorno, senza palestra

Il benessere non dipende solo dall'allenamento, ma anche dal NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis): l'energia consumata nei gesti quotidiani. Camminare mentre si parla al telefono, fare le scale, alzarsi ogni 30-40 minuti, riordinare casa o lavorare in piedi sono movimenti semplici ma efficaci. In inverno, quando si tende a stare più seduti, aumentare il NEAT aiuta il metabolismo, sostiene il tono muscolare e migliora la circolazione. Piccole abitudini costanti che fanno la differenza, senza stress né programmi rigidi.



Glicemille

*Naturale morbidezza
per la tua pelle.*





“NELLA MIA TESTA O NELLA TUA?”

MANIPOLAZIONE PSICOLOGICA E GASLIGHTING: QUANDO L'ALTRO SI IMPOSSESSA DEI NOSTRI PENSIERI

“Esageri”, “te lo sei inventato”, “ricordi sempre male”. A volte la manipolazione psicologica non passa da grandi gesti, ma da piccole frasi ripetute nel tempo, capaci di farci dubitare di noi stessi. La manipolazione è un processo di **influenza intenzionale**, in cui una persona cerca di orientare pensieri, emozioni e comportamenti dell’altro a proprio vantaggio, spesso senza che la vittima se ne accorga.

Esiste un continuum: da forme più “soft”, come la pressione a conformarsi al gruppo, fino alle forme più perverse, come il **gaslighting**, in cui la realtà viene sistematicamente distorta. Qui il manipolatore nega fatti evidenti, minimizza episodi dolorosi,

ridefinisce ciò che è accaduto fino a far sentire l’altro “troppo sensibile”, “confuso”, persino “esagerato”. Col tempo, la vittima comincia a non fidarsi più della propria memoria, delle proprie emozioni, del proprio giudizio.

Ma come si riconosce chi manipola? Spesso è abile nella comunicazione, alternando svalutazioni e momenti di apparente grande vicinanza finisce per creare una dipendenza emotiva. Può isolare la persona da amici e familiari, usare il senso di colpa come leva, trasformare ogni confronto in un processo a carico dell’altro. Gli effetti sono pesanti: calo dell’autostima, ansia, confusione, difficoltà nel prendere decisioni in autonomia.

Difendersi è possibile, ma richiede **consapevolezza**. Alcuni passi chiave: dare credito alle proprie percezioni, confrontarsi con persone esterne alla relazione, tenere traccia di episodi ricorrenti, informarsi sul gaslighting e sulle dinamiche manipolative. Nei casi più gravi, il supporto psicologico può aiutare a ricostruire la fiducia in sé e, quando necessario, a progettare un’uscita sicura dalla relazione manipolativa. Riconoscere la manipolazione non significa essere paranoici: significa proteggere il proprio spazio mentale, il diritto di dire “no” e la libertà di fidarsi, prima di tutto, di sé stessi.



Giulia Biagioni

Psicologa abilitata, laureata in Psicologia Clinica e della Salute. Esperta in Psicologia dell’età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD. Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale.

Instagram: [giuliabiagioni.psicologa](#)
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100



ESSENZE ITALIANE

FIRENZE
DOLOMITI
SIRACUSA
ROMA





FEBBRAIO 1976

L'ULTIMO SANREMO AL CASINÒ

Anche quest'anno Sanremo è pronta ad ospitare il Festival della canzone italiana, ma i più giovani forse non ricordano che prima del teatro Ariston la cornice della competizione era un'altra. Dalla sua nascita nel 1951 fino alla XXVI edizione nel 1976 ad ospitare la gara è stato il Casinò della città. L'ultima edizione nel Salone delle feste della casa del gioco d'azzardo fu singolare. Gli ascolti degli anni precedenti erano in calo e la Rai trasmise solo la serata finale. A tentare il rilancio fu il direttore artistico Vittorio Salvetti, che puntò su gruppi, ospiti internazionali e una formula quasi "radiofonica": alla conduzione c'era Giancarlo Guardabassi, che, seduto a un tavolo, non salì mai sul palco, come se fosse in studio. In gara sfilarono volti diventati poi familiari al grande pubblico: tra gli altri, Wess e Dori Ghezzi, Sandro Giacobbe e gli Albatros di Toto Cutugno; a vincere fu Peppino di Capri con "Non lo faccio più". A causa di interventi di ristrutturazioni, dall'anno successivo il Festival traslocò al Teatro Ariston e passò definitivamente alle trasmissioni a colori. Fu la nascita della kermesse per come oggi la conosciamo.

ESCLUSIVA Più me®



Secrets®

Il nostro segreto
per una casa pulita e profumata!

INTERNET PIÙ SICURO PER TUTTI

SIAMO SEMPRE PIÙ CONNESSI MA SEMPRE PIÙ VULNERABILI: INTERNET È UNA MINIERA DI INFORMAZIONI E OPPORTUNITÀ, MA ANCHE UN LUOGO PIENO DI INSIDIE, SOPRATTUTTO PER I PIÙ GIOVANI CHE IN RETE PASSANO LA MAGGIOR PARTE DELLE LORO GIORNATE.

Basta esserne consapevoli e dotarsi degli strumenti giusti per saper navigare al meglio in questo mondo virtuale ormai sempre più reale. Per questo, a partire dal 2004 su iniziativa della Commissione Europea, è stato istituito il Safer Internet Day (SID), una giornata internazionale dedicata alla sicurezza online che si celebra ogni anno il secondo martedì di

febbraio con l'obiettivo principale di sensibilizzare sui rischi e sulle opportunità di Internet, promuovendo un uso sicuro della rete, un comportamento responsabile e rispettoso online e la tutela dei diritti digitali. Oggi la giornata è arrivata a coinvolgere oltre 180 Paesi nel mondo per richiamare l'attenzione di tutti sui pericoli e sulle responsabilità della vita online e per valorizzare una cultura digitale basata su rispetto, sicurezza e consapevolezza.

Quanto stiamo in rete

Miliardi di persone nel mondo trascorso sempre più in rete. Secondo il report Digital 2025, in Italia circa il 90% della popolazione è connessa a Internet, e il tempo medio giornaliero trascorso online si avvicina alle 6 ore al giorno. Un tempo che include tutte le attività connesse, come navigazione web, social network, messaggistica,

streaming e altro ancora. Sono i giovani adulti (16-24 anni) a spendere più tempo online rispetto alle fasce d'età più elevate: ragazze in questa fascia d'età arrivano mediamente a 7 ore e 35 minuti al giorno, e i ragazzi a 7 ore e 11 minuti. Se si fanno due calcoli, quasi mezza giornata, tutti i giorni, un adolescente la passa in rete. Secondo Save the Children poi l'età di chi sta in rete negli anni si è ulteriormente abbassata e nonostante la legge preveda che si possa accedere ai social dopo i 13 anni, molti preadolescenti hanno aperto un profilo indicando un'età maggiore o hanno usato quello di un adulto. E sarebbero quasi l'80% giovani 11-13enni che utilizzano internet tutti i giorni.

I rischi

Dipendenza digitale, cyberbullismo contenuti violenti, sessuali o offensivi, furti di identità, truffe







digitali o adescamento online e fake news sono tra i rischi più diffusi. Tra questi particolare attenzione merita il cyberbullismo.

Cos'è il cyberbullismo e perché è pericoloso

Il cyberbullismo è una particolare forma di bullismo che si avvale delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (invio di messaggi offensivi, insulti o di foto umilianti tramite sms, e-mail, chat o social network) per molestare una persona per un periodo più o meno lungo. Un aspetto che differenzia il cyberbullismo dal bullismo offline (cioè in presenza) consiste nell'assenza, nel momento in cui avviene l'oltraggio, di un contatto faccia a faccia tra vittima e aggressore. Anche se non si può escludere che gli atti oltraggiosi online precedano, o siano preceduti, da quelli offline. Il bullismo in rete è molto pervasivo sia perché la rete è un luogo da cui non ci si può allontanare, sia perché i contenuti possono diffondersi in modo molto rapido e raggiungere un pubblico di gran lunga superiore rispetto a quello "reale". Con conseguenze

psicologiche devastanti per le vittime.

Fenomeno in crescita

A dirlo è l'indagine "Bambini e ragazzi: comportamenti, atteggiamenti e progetti futuri", condotta dall'Istat che ha raccolto informazioni sui comportamenti offensivi e aggressivi tra i ragazzi nel 2023. L'indagine ha coinvolto un campione di 39.214 individui, rappresentativo dei 5 milioni e 140mila ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 19 anni residenti in Italia, i maggiori fruitori di questa tecnologia (oltre il 90% di loro ha dichiarato di trascorrere almeno un paio di ore al giorno su internet).

Comportamenti oltraggiosi per il 34% dei ragazzi

Il report rivela che il 30,1% degli 11-19enni ha dichiarato di aver subito atti vessatori sia offline sia online. Ad essere stato vittima di atti esclusivamente online è il 3,8% dei ragazzi. Da ciò deriva che i ragazzi che hanno dichiarato di aver subito, nel corso del 2023, un qualche comportamento oltraggioso online ammontano a circa il 34%: decisamente più i maschi che le femmine, con una differenza di 7 punti percentuali.

I maschi i più colpiti

Il dettaglio delle forme vessatorie avvenute online qualche volta nell'anno, o più volte al mese, evidenzia come in questa

dimensione i ragazzi si siano sentiti più colpiti delle ragazze, anche in termini di esclusione/emarginazione (19% contro 16,6%). La forbice tra i due generi è, comunque, decisamente più larga con riferimento alle offese e agli insulti: oltre 7 punti percentuali in più per i maschi offesi online. Se si guarda a chi è più colpito da oltraggi online ripetuti nel tempo, si conferma la maggiore incidenza tra i maschi che si dichiarano oltraggiati più volte al mese nell'8,9% dei casi contro il 6,6% delle femmine (7,8% nell'insieme).

Come difendersi

Secondo gli esperti, la prima cosa per le vittime è annotare tutto: date, insulti, situazioni in cui si verificano le offese e tutti i dettagli che possono servire per documentare i fatti. Poi non isolarsi, ma superare la vergogna e parlarne con qualcuno di fiducia: un genitore, un insegnante, un parente. Insomma, qualcuno che possa aiutare a denunciare il fenomeno, anche in forza delle norme contenute nella legge 71 del 2017, che prevede misure per tutelare le vittime come, tra le altre, la possibilità di chiedere al gestore di oscurare le immagini che mortificano o minacciano la persona offesa e, nel caso in cui tale tutela non sia attuata nelle 48 ore dalla segnalazione, di rivolgersi al Garante per la privacy per ottenerla.



FRIA

www.fria.it



Formula con **ANTIBATTERICO** (+)

Un concentrato di freschezza
e igiene sempre con te

Fria, naturalmente.



SELF-MADE

di KATIA BRONDI

Olivetti.

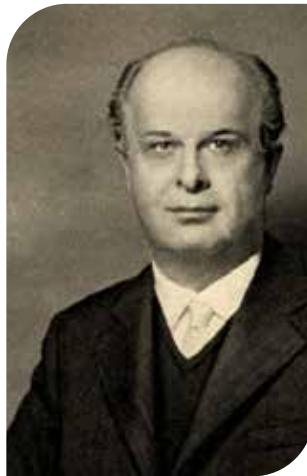
olivetti

olivetti

olivetti

O olivetti

O olivetti



L'UOMO CHE HA DISEGNATO UNA FABBRICA A MISURA D'UOMO.

Adriano Olivetti (1901 - 1960) ha sicuramente aperto le porte allo sviluppo industriale italiano della prima metà del Novecento. Ingegnere, cresce nella piccola azienda del padre, Camillo Olivetti, fondata a Ivrea nel 1908, la **Società Ing. C. Olivetti e C., prima fabbrica di macchina da scrivere**. Nel 1924 il giovane Adriano inizia un apprendistato come operaio. L'anno successivo si reca negli Stati Uniti dove studia e visita le fabbriche, gli stabilimenti e gli uffici del posto. Con questa esperienza matura la decisione di percorrere la strada del padre e rientrato ad Ivrea propone un programma innovativo per aggiornare l'attività di famiglia. Inoltre, promuove l'edificazione di nuove fabbriche e sedi commerciali in Europa, America Latina, Medio Oriente e in Africa. A lui si deve la realizzazione della MP1, la prima macchina da scrivere portatile. Siamo nel 1932. Nello stesso anno la sua posizione passa a quella di direttore generale dell'azienda e nel 1938 subentra al padre diventando presidente della Olivetti. Le sue posizioni antifasciste lo portano in esilio in Svizzera tra il 1944 e il 1945. Per tutta la vita si definirà antifascista liberale. Dopo la Seconda guerra Mondiale potenzia la sua attività di scrittore e editore. Fonda una sua casa editrice, la Nei (Nuove Edizioni Ivrea) ed un partito politico nel 1947 con l'idea di affermare nuovi equilibri sociali, politici ed economici. Per Adriano la formazione degli operai non era solo tecnica ma soprattutto umanistica.

Il suo intento fu quello di educare i giovani al valore della cultura formativa. L'uomo è al servizio della società e viceversa, è un rapporto reciproco, paritario che mette Olivetti in una posizione sperimentale, rivoluzionaria perché trasmette valori nuovi in un sistema regolato da formule semplici. I soggetti che operano all'interno di un sistema produttivo, sono individui, sono persone da lui considerate come risorse umane, prima ancora che produttive. Olivetti non si abbandona mai troppo a ciò che si è già fatto, più importante per lui è ciò che si deve ancora fare. Il suo sviluppo industriale non era solo focalizzato sulla produzione, ma grande attenzione era riservata al benessere dei lavoratori e delle loro famiglie. Sviluppò, infatti, progetti edilizi per i suoi dipendenti costruendo veri e propri quartieri residenziali, servizi sociali quali la mensa e l'asilo. Dal 1956 l'azienda Olivetti riduce l'orario di lavoro da 48 a 45 ore settimanali, a parità di salario, anticipando i contratti nazionali di lavoro. "La nostra società crede nei valori spirituali, nei valori della scienza, crede nei valori dell'arte, crede, infine, che gli ideali di giustizia non possano essere estraniati dalle contese ancora ineliminate tra capitale e lavoro. Crede soprattutto nell'uomo, nella sua fiamma divina, nella sua possibilità di elevazione e riscatto". (Adriano Olivetti)

Sul piano aziendale tra la fine degli anni Quaranta e gli anni Cinquanta vengono lanciati sul mercato prodotti destinati a

diventare oggetti di culto per bellezza, qualità, tecnologia e funzionalità: la macchina per scrivere Lexicon 80 (1948), la macchina per scrivere portatile Lettera 22 (1950), la calcolatrice Divisumma 24 (1956). In piena attività imprenditoriale, Adriano Olivetti muore il 27 febbraio 1960, colto da trombosi cerebrale, durante un viaggio in treno da Milano a Losanna. Il complesso industriale di Ivrea, oggi, è un sito riconosciuto come patrimonio dell'umanità dall'UNESCO decretando "Ivrea città industriale del XX secolo"

"Imprenditore, intellettuale, politico, editore. Adriano Olivetti è stato molte cose, ma soprattutto un ingegnere chimico poliedrico e visionario, che ha cambiato le regole della produzione industriale, anticipando i tempi e disegnando una fabbrica a misura d'uomo"



EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

FOR EVERY YOU.



Schwarzkopf
GLISS



Model & Influencer

MILANO-CORTINA

ECCO L'ITALIA DEI GIOCHI OLIMPICI INVERNALI

A VENT'ANNI DI DISTANZA, DOPO TORINO 2006 E SETTANT'ANNI DOPO CORTINA D'AMPEZZO, PER LA TERZA VOLTA LE OLIMPIADI INVERNALI TORNANO IN ITALIA, A MILANO-CORTINA DAL 6 AL 22 FEBBRAIO 2026.

Sarà la XXV edizione di questi giochi olimpici iniziati ufficialmente nel 1924 a Chamonix e nati per celebrare gli sport sulla neve e sul ghiaccio in un programma separato dai Giochi Olimpici estivi.

Da allora le edizioni si sono susseguite ogni quattro anni, arricchendosi di nuove discipline, nuovi eventi e atleti provenienti da tutto il mondo diventando anche uno spaccato sull'evoluzione dello sport,

degli stili e dell'abbigliamento. Nella loro prima edizione erano 16 i paesi partecipanti, 258 atleti e solo sei discipline sportive, a Milano-Cortina parteciperanno 91 paesi con 3500 atleti in 16 sport diversi.

Per la prima volta più Regioni coinvolte, più luoghi per discipline diverse

Milano-Cortina 2026 sarà la prima volta nella storia dei Giochi Olimpici Invernali in cui le competizioni si svolgeranno ufficialmente in più regioni e più località principali. Fino ad oggi le gare si sono svolte in un unico comprensorio o villaggio o in luoghi limitrofi o comunque all'interno della stessa regione. Questa edizione è quella che ha più regioni coinvolte (Lombardia, Veneto, Trentino-Alto Adige) e gare distribuite su più grandi località. Una novità anche i luoghi di apertura e chiusura: lo stadio San Siro di Milano ospiterà la

cerimonia inaugurale, l'Arena di Verona (la prima volta in un monumento storico in centro città) quella di chiusura. In mezzo, Cortina d'Ampezzo, Bormio, Livigno, Anterselva, Predazzo, Tesero. Una scelta strategica del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) quella di distribuire le gare o utilizzare le strutture esistenti, con lo scopo di valorizzare un territorio più ampio contribuendo al turismo diffuso, ma anche ridurre l'impatto ambientale, gestire meglio il flusso di atleti, staff e spettatori, limitando il rischio di sovraffollamento e semplificando la logistica.

Il viaggio della Fiamma olimpica

Accesa ad Olimpia il 26 novembre 2025, la Fiamma olimpica dei XXV Giochi olimpici invernali. Ha viaggiato attraverso le torce di una staffetta di 10 001 tedeofori e dopo un percorso di 12000 km lungo le strade di Grecia e Italia, è giunta







a Cortina d'Ampezzo proprio nel 70° anniversario dei Giochi di Cortina 1956. Da lì verso Milano dove il 6 si svolgerà la cerimonia di apertura dei Giochi.

Gli sport principali

Il programma olimpico include 16 sport principali, con gare maschili, femminili e miste. Tra le discipline: sci alpino: discesa libera, super-G, slalom e gigante; snowboard e freestyle: halfpipe, slopestyle, big air e snowboard cross; biathlon e sci di fondo; pattinaggio su ghiaccio: figura, short track e velocità; hockey su ghiaccio: torneo maschile e femminile; curling: disciplina strategica sul ghiaccio con squadre maschili, femminili e miste; bob, skeleton e slittino: gare di scivolamento ad alta velocità. La maggior parte delle discipline sono dei classici, che hanno accompagnato l'evoluzione delle competizioni invernali. Accanto si sono intorodotte specialità più moderne come freestyle, snowboard, bob, slittino e skeleton, uno specchio dello sviluppo tecnico e delle varie evoluzioni degli sport su neve e ghiaccio.

Il debutto dello skimo a Bormio L'edizione italiana dei Giochi segna inoltre una novità assoluta: il debutto dello sci alpinismo come disciplina olimpica ufficiale. Nota anche come "skimo", questo sport, che unisce l'escursionismo in alta quota alla velocità tipica delle

gare su pista, è profondamente legato alla cultura alpina e negli ultimi anni ha visto una crescita significativa soprattutto nelle regioni delle Alpi europee. Sarà la pista Stelvio, cuore dello Ski Centre di Bormio, il tracciato di sci alpino noto per le sue difficoltà tecniche: 3.442 metri di lunghezza, un dislivello di 1.023 metri e una pendenza che tocca punte del 63 per cento ad ospitare gli atleti in gara.

A marzo le Paraolimpiadi invernali

Dopo i Giochi Olimpici le Paralimpiadi Invernali di Milano-Cortina 2026, in programma dal 6 al 15 marzo 2026 in Italia per la seconda volta dopo Torino 2006. Le competizioni si svolgeranno principalmente tra Cortina d'Ampezzo e la Val di Fiemme. Introdotte per la prima volta nei giochi olimpici invernali nel 1976 in Svezia, anche le Paraolimpiadi sono cresciute in interesse e partecipazione internazionali. A Milano-Cortina 2026 sono attesi circa 650 atleti provenienti da oltre

45 paesi, impegnati in 6 discipline paralimpiche: sci alpino (una delle discipline più spettacolari e seguite), sci di fondo, biathlon, snowboard (tra le discipline più recenti e dinamiche), curling in carrozzina e hockey su ghiaccio.

I numeri di Milano-Cortina 2026

Tra atleti olimpici (2900) e atleti Paralimpici (650) a Milano-Cortina sono attesi in tutto 3500 partecipanti che si sfideranno in 16 discipline olimpiche e 109 competizioni e 6 discipline e 80 competizioni paraolimpiche. Settecentrentacinque il totale medaglie Olimpiche in palio (245 ori, 245 argenti, 245 bronzi) e 411 il numero di quelle Paralimpiche (137 ori + 137 argenti + 137 bronzi) per un totale di 1.146 medaglie emesse; 18 le strutture sportive in cui si svolgeranno le competizioni in un area geografica complessiva di 22.000 km² tra Lombardia, Veneto e Trentino-Alto Adige. Importante il numero dei volontari: circa 3.500 per supporti logistici e organizzivo.



Reebok



PRODOTTO DA TAILORED PERFUMES
E DISTRIBUITO DA AIR-VAL ITALIA SRL.



BRIGITTE BARDOT

ATTRICE, ICONA DI STILE, SIMBOLO
DI LIBERTÀ E TRASGRESSIONE:
BRIGITTE BARDOT HA SCRITTO UN
PEZZO DI STORIA DEL NOVECENTO.





Come poche nel mondo. Diretta da grandi registi, interprete in pellicole storiche a fianco dei migliori attori, bella senza limiti, diventa da subito un sex symbol, ma anche una diva popolare, capace di segnare la moda e il costume. E scuotere l'immaginario femminile diventando l'esempio di donna libera e trasgressiva. Per tutti era B.B: una sigla simbolo, anche di un'epoca.

Nata a Parigi nel 1934 in una famiglia borgese, votata alla disciplina, si dedica alla danza che frequenta con impegno e le conferisce quella postura eretta ed elegante che sarà la sua cifra di attrice e di donna. Brigitte è molto bella. E la sua bellezza aggraziata non sfugge a Hélène Lazareff, fondatrice della rivista *Elle*, che decide di farla posare sulla copertina dell'8 maggio 1950. Ha 16 anni e quella foto segna l'inizio della sua brillante carriera. A notarla e rimanerne colpito è il regista Marc Allégret che subito incarica il suo assistente, Roger Vadim, di ritracciarla. Lui la trova e poco dopo, quando Brigitte, ha 18 anni la sposa.

Il cinema

La carriera inizia nel 1952 con *Le Trou normand* di Jean Boyer, una commedia leggera che mostra una Bardot appena diciottenne nei panni di una ragazza

sempliciotta e senza scrupoli, ossessionata dall'eredità di un contadino ingenuo (alias Bourvil). Nello stesso anno recita nel film ***Manina ragazza senza veli***, diretto da Willy Rozier, dove interpreta una modella parigina, dando prova del suo fascino raro e travolgente. Seguono piccoli ruoli fino al film spartiacque, che la consacra sulla scena internazionale: ***Piace a troppi***, conosciuto anche come ***E Dio creò la donna***, diretto dal marito Roger Vadim. È il 1956, Bardot è Juliette, una sensuale ragazza di Saint-Tropez dal carattere libero, che sconvolge gli uomini e sovverte le convenzioni sociali. Ma Bardot interpreta se stessa e grazie a quel ruolo diventa il simbolo di una femminilità nuova e finalmente libera, magistralmente urlata con quel mambo diventato cult, ballato senza freni, sopra un tavolo a piedi nudi. Il film viene vietato ai minori di 16 anni, la critica lo accoglie con freddezza, ma anche gli anni Sessanta sono alle porte e BB segna un punto di non ritorno. Nel 1958 è Yvette ne ***La ragazza del peccato*** diretta da Claude Autant-Lara, l'anno successivo Julien Duvivier la guida in ***Femmina***. Nel 1960 veste i panni di Dominique Marceau nel film ***La verità***, diretto da Henri-Georges Clouzot, interpretazione che le vale il David di Donatello come miglior attrice



straniera. Seguono ***Vita privata*** (1962) e ***Il disprezzo*** (1963) con Jean-Luc Godard, ***Viva Maria!***, di Malle e ***Tre passi nel delirio***, film a episodi del 1968. Nel 1973, con ***Una donna come me*** di Roger Vadim, si chiude la sua avventura nel mondo del cinema. Ventuno anni di film e alcune occasioni mancate, ma senza rimpianti.

Bardot nel cinema italiano

Brigitte Bardot e il cinema italiano si sono incontrati diverse volte. Due anni dopo l'esordio, nel 1954 la troviamo in ***Tradita*** di Mario Bonnard, al fianco di Lucia Bosè e Giorgio Albertazzi. Nel 1956 veste i panni di Poppea in ***Mio figlio Nerone*** di Steno con Vittorio De Sica e Sordi; nel 1962 in ***Vita privata*** è con Marcello Mastroianni, diretti da Louis Malle e nel 1971, due anni prima del suo ritiro

dalle scene, Brigitte Bardot e Claudia Cardinale sono le protagoniste di ***Le pistolere*** (di Christian - Jaque) nei panni di due sorelle fuorilegge che ereditano un ranch e cercano di stabilirsi nella zona. Entrambe tentano di allacciare rapporti con i fratelli delle famiglie vicine, ma si trovano presto ad affrontare le pistolere della banda di Louise, che si sono rifugiate in zona.



ASTRA

MAKE-UP

100% EFFETTO
BLURRING

FINISH
NATURALE

IDRATANTE
PERFEZIONANTE



Quando il filtro è reale, lo schermo non serve:
più leggera di un fondotinta, più levigante
di una BB cream, Filterdrop è la skin tint
che si fonde con la pelle per esaltarla
e al contempo perfezionarla.

ASTRAMAKEUP.COM





REVLON
COLORSILK
beautiful color™

IL SEGRETO PER CAPELLI NATURALMENTE BRILLANTI?

SCOPRI LA
COLORAZIONE
SENZA
AMMONIACA
REVLON®

che offre colore intenso
e brillante, per capelli nutriti
e visibilmente più belli





Il ritiro e la sua nuova vita

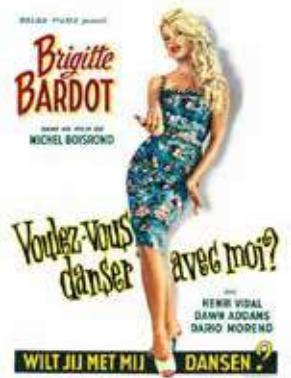
Nel 1973, quando ha meno di quarant'anni ed ha partecipato ad oltre 50 film, dice basta al cinema. Comincia per lei una seconda vita, lontano dai riflettori, per la maggior parte trascorsa a La Madrague la villa a Saint-Tropez acquistata nel 1958, quando Saint-Tropez era ancora un piccolo villaggio di pescatori. Qui si dedica ai suoi amati animali. E partecipa a campagne internazionali in loro difesa. Particolarmente efficace quella nel 1977 contro la caccia ai cuccioli di foca in Canada.

Nel 1986 istituisce la Fondazione Brigitte Bardot per il Benessere e la Protezione degli Animali, finanziata in parte con circa 3 milioni di franchi raccolti attraverso la vendita all'asta dei suoi gioielli, per sostenere campagne contro il maltrattamento degli animali in allevamenti, a favore dell'abolizione degli abbattimenti rituali, la chiusura dei mattatoi di cavalli, la difesa degli elefanti in Africa e molte altr. Oggi la Fondazione Brigitte Bardot conta più di settantamila sostenitori in tutto il mondo, circa trecento dipendenti e oltre cinquecento volontari tra investigatori e delegati.

La diva, icona di stile

Dallo scollo al coiffé Bardot, dal bikini alla stampa Vichy, BB ha creato uno stile di classe ed elegante sensualità. Che ha fatto tendenza e a distanza di anni

porta il suo nome, come un marchio di fabbrica. Come il cosiddetto *scollo alla Bardot*, ampio e morbido a scoprire il collo e le spalle: un dettaglio nato molto prima dell'attrice francese, addirittura nell'Ottocento, ma che lei sdogana con semplicità e naturalezza, complice un décolleté irresistibile. Anche i pantaloni Capri e le camice annodate tornate prepotentemente di moda proprio in questi ultimi anni, fanno parte dello stile Bardot. E che dire della stampa Vichy a quadretti con cui la diva sceglie di vestirsi per le sue seconde nozze? Gusto provenzale, semplice e innocente e un pochino civettuolo, il motivo Vichy è intramontabile. Più esplosivo il bikini che sebbene fosse stato inventato negli anni '40, con Brigitte Bardot che lo indossa *E Dio creò la donna*, diventa un oggetto di culto irrinunciabile, che non solo diventa un simbolo di emancipazione e sensualità, ma cambierà per sempre il look della donna in spiaggia. Infine, l'iconico *coiffé Bardot*, il tipo di acconciatura che portava Brigitte con i capelli voluminosi e sollevati sulla testa, con ciocche libere che le incorniciano il viso. Un'acconciatura adottata e reinterpretata da milioni di donne fino ad oggi. Lo stile Bardot è un concentrato di eleganza e semplicità, femminilità e gusto, che ha saputo resistere nel tempo conservando tutto il suo glamour. Quello della donna che lo ha coniato.





MAKE-UP PRIMAVERA 2026, IL RITORNO DEL GRUNGE

NIENTE FIORI E COLORI PASTELLO QUESTA PRIMAVERA: IL TRUCCO SI FA DARK, IMPERFETTO E PERSONALE, LONTANO DA REGOLE E ROMANTICISMO

Febbraio è quel momento di passaggio in cui la primavera non è ancora arrivata, ma si sente già nell'aria, le giornate si allungano, la luce cambia e viene naturale pensare a un rinnovamento, anche davanti allo specchio. Ma per la primavera 2026 il make-up prende una direzione meno prevedibile: niente fiori, niente delicatezze, niente estetiche zuccherine: la nuova stagione vira verso un immaginario più scuro, vissuto, dichiaratamente (new) grunge. Il 2025 si è chiuso e con lui anche l'ossessione per la perfezione. Dopo anni di clean girl, pelle iper luminosa e make-up "fatto bene", si avverte distintamente una stanchezza diffusa verso tutto ciò che appare troppo finto e controllato. Il trucco smette di essere una cornice rassicurante e torna a essere linguaggio

personale: si sporca, si sfuma, si indossa senza preoccuparsi di risultare impeccabili. La base viso si alleggerisce: i fondotinta diventano sottili, quasi impercettibili, l'incarnato resta reale, con texture visibili e finish più opachi. Non si cerca più l'effetto filtro, come succedeva tempo fa, ma una pelle credibile, sana, viva. Il correttore non cancella tutto, l'highlighter fa un passo indietro e lascia spazio a un glow meno strategico, più naturale. Gli occhi sono il centro di tutto: smokey sfumati, kajal morbidi, neri che virano sul grafite e sul marrone freddo, applicati senza precisione millimetrica, spesso con le dita, per un effetto volutamente irregolare, un po' sbavato, come dopo una lunga notte vissuta intensamente. A volte compare il gloss, ma non sulle labbra, bensì sugli occhi o sulle

palpebre, per un finish "after party", stropicciato e molto sensuale. A incarnare questo immaginario sono volti che hanno fatto dell'imperfezione una firma: da Charli XCX, che continua a muoversi tra smokey vissuti, pelle naturale e labbra scure, a Jenna Ortega, che porta sul red carpet un'estetica dark e minimalista, fatta di sguardi intensi e bocche profonde. Le labbra oscillano tra nude profondi e tonalità scure, dal vinaccia al color moka, con contorni più marcati e interni più morbidi. Il blush è freddo, alto sugli zigomi, quasi grafico, mentre le unghie sono nere, scure, anche mismatched. Il make up per la primavera 2026, è autentico, ruvido, anticonformista, il suo intento non è addolcire né correggere, semmai raccontare una personalità, un'attitudine, un momento.

Nani

A woman with dark hair and blue eyes, wearing a straw hat and a yellow top, is smiling broadly with her hand near her face. She is positioned behind a row of six Nani perfume bottles. The bottles are colorful and feature various floral designs and names: "MORE E MUSCHI", "mento fico", "Sogni d'estate", "niglie frutta", "Burlesque", and "Vape Rosa & Gelsomino". The background is a vibrant pink and purple gradient.

Acque Profumate 75 ml

S U A R E Z
Company S.r.l.





Bonifacio Bembo, Tarocchi, La giustizia, 1455-1480, cartone, 176 x 87 mm, Accademia Carrara, Bergamo



Bonifacio Bembo, Tarocchi, Due di coppe, 1455-1480, cartone, 176 x 87 mm, Accademia Carrara, Bergamo



Bonifacio Bembo e Antonio Cicognara, Tarocchi, Il Bagatto, 1455-80, The Morgan Library & Museum, New York



Accademia Carrara, ph Zepstudio

IL FASCINO DEI TAROCCHI

UNA RARISSIMA COLLEZIONE IN MOSTRA A BERGAMO

Prima di essere oracoli, i tarocchi furono immagini di potere, lusso e immaginazione. Nati nelle corti rinascimentali come raffinato passatempo aristocratico, hanno attraversato i secoli trasformandosi in uno dei linguaggi simbolici più affascinanti della cultura occidentale. Così la mostra "Tarocchi. Le origini, le carte, la fortuna" all'Accademia Carrara di Bergamo dal 27 febbraio al 2 giugno, ripercorre questa lunga metamorfosi, riunendo per la prima volta dopo oltre un secolo le 74 carte del leggendario mazzo Colleoni (il più completo al mondo) conservate tra l'Accademia Carrara, The

Morgan Library di New York e una collezione privata. Un progetto ambizioso che intreccia storia dell'arte, tecnica e committenza, seguendo le carte dal Quattrocento al Novecento e oltre: dai Trionfi ispirati alla poesia petrarchesca al Surrealismo, fino alle riletture contemporanee, i tarocchi rivelano una sorprendente capacità di attraversare epoche e immaginari. A Bergamo, inoltre, un programma pubblico di progetti paralleli e didattici indagherà anche l'importanza dei tarocchi in altri ambiti della creatività, oltre all'arte: dalla letteratura al cinema, dalla moda alla musica.



Antonio Cicognara, Tarocchi, La Luna, 1455-1480, cartone, 176 x 87 mm, Accademia Carrara, Bergamo



Victor Brauner, *Le surrealiste* (Il surrealista), 1947, olio su tela, 60,8 x 45,7 cm, The Peggy Guggenheim Collection, Venezia

UN INIZIO MILLELUCI

Gli strass escono dal perimetro della sera e delle occasioni speciali per entrare nel quotidiano, cambiando completamente statuto. Non più simbolo di glamour ostentato, ma segno lucente e quasi ironico applicato su capi funzionali: cardigan, denim, ballerine, borse da giorno. È un brillare discreto, spesso spostato su dettagli che in questo caso ci parlano di bijoux perfetti per non passare inosservate da mattino a sera, ma anche borse e scarpe da vera diva. Dal punto di vista del costume, racconta un desiderio preciso: portare luce nella normalità. Gli strass diventano così un gesto di stile che dialoga con l'idea contemporanea di comfort e autoespressione. Un po' souvenir anni Duemila, un po' nostalgia pop, ma filtrata da una nuova consapevolezza: oggi lo scintillio non chiede attenzione, accompagna. Per sentirsi anche un po' rockstar.



Orecchini dalla linea fluida, Swarovski.



Borsa con maxi strass, Aquazzura.



Scarpa con lacci preziosi, Renè Caovilla.



Orecchini geometrici, Federica Nargi per Mabina Gioielli.



Girocollo minimale, Ottaviani.



Orecchini in metallo dorato, Rosantica.



Pochette in raso con cristalli, Marina Rinaldi.



Orecchini con cascate lucenti, Patrizia Pepe.



Abito scintillante, Giuseppe di Morabito.



Stile per i piccoli amici

Dopo il successo dell'edizione precedente, Harmont & Blaine rilancia MY DOG & I, il progetto che celebra il legame speciale tra persone e amici a quattro zampe. La capsule propone maglie coordinate pensate per essere indossate insieme, in un gioco di stile e affetto che riflette l'anima positiva e autentica del brand. Per la nuova stagione la linea si arricchisce di due varianti: una versione a righe, iconica e intramontabile, che interpreta con leggerezza il DNA del marchio, e una speciale edizione natalizia, studiata per aggiungere un tocco di ironia e calore alle feste.



Gioielli come architetture, da indossare ogni giorno

Nato dall'incontro tra architettura e design del gioiello, Co.Ro. porta avanti una visione precisa: trasformare spazi, volumi e memorie urbane in oggetti da indossare nella vita quotidiana. Fondato a Roma dalle architette Costanza de Cecco e Giulia Giannini, il brand interpreta il concetto di architecture-à-porter come un gesto libero e personale. Un dialogo tra passato e futuro, artigianalità e tecnologia, unendo suggestioni barocche, minimalismo zen e paesaggi urbani italiani: il risultato di un processo che unisce progettazione, modellazione e saperi orafi tradizionali.



Camminare tra heritage e design responsabile

Tra sport e stile: con le sneaker M70 Soul, SAYE rilegge una delle sue silhouette più iconiche attraverso una visione più raffinata. Realizzata in pregiato suède certificato a pelo lungo, la sneaker acquista una texture più profonda e una morbidezza accentuata, che aggiungono carattere a un design senza tempo. Ispirata alle linee classiche del calcio, la M70 Soul fonde spirito heritage e funzionalità contemporanea. Prodotta eticamente in Portogallo, la nuova versione riflette l'impegno del brand per un design responsabile e consapevole, dove estetica e intenzione convivono.





Piùme

pì qualità per me!



Produttore Italiano



PETER PAN PLAST

www.peterpanplast.com



Veniamo dall'acqua



I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa.

Le salviettine Baby sono formulate con il **98% di acqua purissima** per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile.

Ultra soffici e resistenti grazie al **tessuto maxi spessore**, fresche e pratiche in ogni momento con la speciale chiusura salva freschezza.

Salviettine Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.



DANCE WORKOUT

**COREOGRAFIA, PASSI DI FITNESS E MOVIMENTI A RITMO DI MUSICA:
ECCO A VOI IL DANCE WORKOUT, L'ALLENAMENTO ALLEGRO E DIVERTENTE.**

Il dance workout utilizza diversi stili di danza quali hip-hop, salsa, zumba, aerobica e altro e li abbinia ad esercizi di fitness. Sebbene ci siano differenze a seconda degli stili e dei programmi, questo allenamento comprende esercizi che coinvolgono tutto il corpo, dalle braccia alle gambe, dall'addome ai glutei. Alla base però la filosofia è sempre la stessa: muoversi in modo consapevole a ritmo di musica.

Il ballo, in generale, migliora la resistenza cardiovascolare: i movimenti fatti con velocità aumentano il battito cardiaco a beneficio di cuore e polmoni. Buona anche la tonificazione muscolare perché vengono coinvolte tutte le fasce muscolari, contribuendo ad aumentarne la forza.

Allenarsi a ritmo di musica e, in aggiunta, seguendo anche apposite coreografie, migliora la coordinazione del corpo e l'equilibrio. Aumenta anche la flessibilità, mentre le articolazioni ringraziano. Il dance workout è ottimo anche per bruciare calorie, stimolando il metabolismo e aiutando la perdita di peso. Il tutto avviene in modo molto divertente, grazie alla musica che riduce la sensazione di fatica. E questo lo rende un allenamento ideale per i più pigri o per chi non riesce ad essere costante e percepisce la fatica come obbligo. Ballare poi stimola le endorfine che generano benessere e buon umore, alleati preziosi della mente.

I corsi di dance workout sono diversi, diffusi e adatti a tutti:

basta sapersi orientare in base alle proprie esigenze fisiche e inclinazioni personali. Le sessioni durano circa 45/50 minuti.



freschezza
& protezione





Le star e i loro amici pelosi

Dietro le luci scintillanti del palcoscenico e il glamour dei red carpet, molte delle più grandi star dello spettacolo condividono la loro vita con i compagni più fedeli e incondizionati: i loro amici pelosi.

Cani, gatti e talvolta anche animali più esotici, **come fu il maiale di George Clooney**, non sono solo animali domestici, ma veri e propri membri della famiglia. Per i personaggi pubblici, che vivono spesso sotto i riflettori e in un ambiente ad alta pressione, il rapporto con un animale rappresenta una fonte inestimabile di stabilità emotiva e affetto sincero.

Le celebrità amano condividere scatti di momenti di quotidianità con i loro pet, mostrando un lato più umano e vulnerabile di sé. Priyanka Chopra e Nick Jonas, ad esempio, hanno un vero e proprio "trio canino" - Diana, Gino e Panda - che vanta un grande seguito sui social. L'attrice di Game of Thrones, **Emilia Clarke, è inseparabile dal suo adorabile bassotto, Teddy**.



50 anni e non sentirli:

Charlize Theron e la sua bellezza intramontabile

L'attrice sudafricana Charlize Theron, già premio Oscar, per anni testimonial di Dior, mostra ancora una forma e una bellezza invidiabili. Da sempre considerata una delle donne più belle del mondo, Theron ha sempre condotto una vita piuttosto appartata, lontana dai riflettori, anche ai tempi della sua relazione con Sean Penn, per tutelare la privacy sua e delle sue figlie. Schiva e timida, preferisce limitare le sue apparizioni a occasioni mirate, come ad esempio alcuni festival cinematografici.

Quando, però, decide di partecipare, non si risparmia, anzi: a quel punto, paparazzi, televisioni, social networks, catturati dal suo magnetismo, sono tutti per lei, per il suo fascino e per la sua bellezza. Anche riguardo alla sua vita privata, ha sempre preferito mantenere un profilo basso, coerentemente con il suo carattere.



Quando l'abito diventa messaggio:

le dichiarazioni più audaci del red carpet

Il red carpet è un palcoscenico globale dove l'abbigliamento si trasforma in una potente dichiarazione, ben oltre la mera estetica. L'abito è da sempre un veicolo per messaggi politici e sociali. Infatti, le star hanno usato il loro stile per affermare le proprie convinzioni.

L'attrice **Jane Fonda, nota per il suo attivismo, spesso sceglieva abiti che riflettevano le sue posizioni politiche, come quando riutilizzò un abito già indossato nel 2014 agli Oscar 2020** per promuovere la sostenibilità ambientale: un potente messaggio contro il consumo sfrenato nell'alta moda. L'azione si è fatta, poi, più collettiva e diretta.

Chi non ricorda l'ondata di nero ai Golden Globes 2018 in solidarietà a #MeToo? O gli statement che sfidano i codici di genere e l'opulenza, abbracciando stili più consapevoli. Sfruttare i riflettori con scelte di stile non è casuale. È una strategia per indirizzare l'attenzione su temi importanti, trasformando il momento glamour in un significativo atto di attivismo.



SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

BY Palette



STYLING, PROTEZIONE E RIPARAZIONE
PER LOOK A LUNGA DURATA
E CAPELLI VISIBILMENTE SANI





LA RESINA IN BAGNO: ELEGANZA E FUNZIONALITÀ

IL BAGNO IN RESINA È UNA DELLE TENDENZE DEGLI ULTIMI ANNI. GRAZIE ALLA SUA VERSATILITÀ, ALLE ELEVATE PRESTAZIONI TECNICHE E ALLA RESA ESTETICA, LA RESINA RAPPRESENTA UNA SOLUZIONE IDEALE PER CHI DESIDERÀ UNO SPAZIO ELEGANTE MA, AL CONTEMPO, MOLTO PRATICO.

Uno dei principali motivi per cui la resina è particolarmente adatta in bagno è la sua impermeabilità. Essendo privo di fughe, questo rivestimento composto da polimeri e additivi specifici, che una volta applicati creano una superficie continua, riduce notevolmente il rischio di infiltrazioni d'acqua e la formazione di muffe, un problema frequente in ambienti umidi.

L'assenza di giunti, inoltre, rende la supercie liscia, facilitando la pulizia quotidiana e contribuendo a mantenere il bagno più igienico a lungo. Un altro vantaggio importante è la possibilità di applicare la resina direttamente su superfici esistenti, come piastrelle o massetti. Questo aspetto la rende particolarmente adatta alle ristrutturazioni, poiché consente

di ridurre tempi di realizzazione e costi degli interventi senza però rinunciare a un risultato di qualità. Sul piano estetico, la resina risulta molto elegante. La continuità visiva, anche tra le pareti e il pavimento, rende il bagno più ampio. Per questo è particolarmente indicata per gli spazi ridotti. La sua versatilità

consente di addattarsi anche a piani lavabo, gradini, porte e sanitari. Può essere realizzata in diversi colori e finiture, garantendo una personalizzazione e adattabilità al contesto e ai gusti personali. Infine, la resina è un materiale molto resistente e rappresenta una scelta che dura nel tempo.



MADE IN ITALY



PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ PER I NOSTRI CLIENTI



Una partnership di valore con Fass per offrire ai nostri clienti un'ampia gamma di prodotti Made in Italy attenti alla sostenibilità.



Piùmē

ROCCA CALASCIO



A febbraio, quando la neve copre i tetti e il vento canta tra le torri, l'atmosfera diventa irreale: sembra di camminare dentro una fiaba. La rocca domina la valle come un guardiano antico. Nata nel X secolo come torre di avvistamento, divenne un castello strategico durante il Medioevo. Oggi, le sue mura raccontano di battaglie, leggende e amori perduti. Dalla sommità si apre un panorama mozzafiato: il Parco Nazionale del Gran Sasso, il borgo di Santo Stefano di Sessanio e, nelle giornate terse, perfino il mare Adriatico lontano. Passeggiare tra le rovine innevate regala un'emozione profonda.

Ogni pietra conserva un'eco, ogni finestra spalancata è un invito a immaginare chi, secoli fa, guardava lo stesso orizzonte. Non a caso, Rocca Calascio è stata scelta come set cinematografico per film come *Ladyhawke*.

QUANDO PENSO AI MESI FREDDI LE METE CHE PREFERISCO SONO SICURAMENTE QUELLE MONTANE. LE BASSE TEMPERATURE MI FANNO VENIRE VOGLIA DI COMIGNOLI, NEVE E CIOCCOLATA CALDA CON LA PANNA. PROPRIO PER QUESTO IL LUOGO IDEALE DA VISITARE E SOGGIORNARE LO POTETE TROVARE IN ABRUZZO. IN ABRUZZO, TRA LE MONTAGNE DEL GRAN SASSO, C'È UN LUOGO CHE IN INVERNO SEMBRA SOSPESO NEL TEMPO. ROCCA CALASCIO, CON LA SUA FORTEZZA DI PIETRA A 1.460 METRI D'ALTITUDINE, È UNO DEI BORGHI PIÙ ALTI E SUGGESTIVI D'ITALIA.



e il nome della rosa. In febbraio, il silenzio è quasi assoluto: solo i passi sulla neve rompono la quiete, e l'aria profuma di legna e gelo. Ogni vicolo trasuda di

vicende storiche. Durante questo mese, nei paesi vicini si celebrano feste e tradizioni antiche. A Santo Stefano di Sessanio si svolge la Fiaccolata d'Inverno, una suggestiva camminata notturna con torce accese che illumina le strade medievali e culmina con una cena comunitaria a base di



prodotti locali.

A Calascio, invece, si celebra la Festa di San Biagio (3 febbraio), con benedizione della gola e distribuzione del pane benedetto: un rito che unisce fede e convivialità, simbolo della resistenza di queste comunità di montagna. Un aneddoto curioso legato a Rocca Calascio risale al febbraio del 1703, quando un forte terremoto colpì la zona. Le cronache raccontano che, mentre molti borghi vicini furono distrutti, la rocca rimase miracolosamente intatta. Gli abitanti parlarono di un segno divino: si dice che una luce intensa, apparsa sopra la chiesa di Santa Maria della Pietà, avrebbe "protetto" il castello. Da allora, ogni anno, nel giorno del ricordo del sisma, i paesani accendono una candela sulle finestre, in segno di gratitudine. Dopo aver camminato tra la neve e le mura, vale la pena fermarsi



nelle piccole locande del borgo.

Qui si riscopre la cucina abruzzese più autentica: zuppa di lenticchie di Santo Stefano, arrosticini di pecora serviti su spiedini di legno, e sagne con sugo di castrato. Nei giorni più freddi, il piatto più amato resta la polenta rognosa, servita su grandi taglieri di legno, con salsiccia e formaggio di pecora. Da accompagnare con un bicchiere di Montepulciano d'Abruzzo, vino robusto e sincero come la gente di queste montagne. E per i golosi, non può mancare un dolce semplice ma

irresistibile: le ferratelle, cialde sottili cotte su piastra di ferro e profumate al miele, che qui si servono ancora calde accanto a un bicchierino di genziana o ratafià. Al calar della sera le ombre si allungano e il castello diventa una sagoma fiabesca contro il cielo. È un luogo che non si dimentica: un balcone sospeso tra cielo e pietra, dove il silenzio racconta più delle parole e l'inverno diventa poesia. Un collegamento diretto con un passato che vive nel presente negli occhi dei visitatori.





PER VIVERE MEGLIO ALCALINIZZIAMOCI

Tendiamo ad essere acidi perché mangiamo male, siamo stressati dal lavoro, dalla famiglia, dalle tasse. Spesso siamo acidi per difesa o per abitudine o perché ci irritiamo. Si parla molto del meccanismo acido-alcalino che è alla base della nostra salute e del nostro umore. Ma come funziona?

L'unità di misura è il **PH**. Quando una sostanza ha un **PH inferiore a 7 è acida**. Quando ha un **PH uguale a 7 è neutra**. Quando ha un **PH superiore a 7 è alcalina (basica)**. La Cola è acida, le verdure sono basiche. Il nostro sangue è leggermente basico, supera di poco il PH 7. Quando si parla di alcalinizzarsi non ci riferiamo al cambiamento del PH del sangue, quello si regola da solo e ci creerebbe problemi cambiarlo. Però, attenzione. Se mangiamo cibi acidi e abbiamo comportamenti rabbiosi, il nostro corpo per mantenere una basicità leggermente superiore a PH 7, deve lavorare molto. Lo stomaco, i reni e l'intestino sono messi a dura prova per smaltire i cibi acidi e mantenere la basicità nel sangue. Mangiare cibi alcalini ci aiuta a mantenere in equilibrio il nostro corpo evitando infiammazioni e future malattie. Una **dieta alcalina** prevede la predominanza di cibi con pH superiore a 7 come verdure, frutta, legumi, cereali integrali... questi alimenti aiutano a mantenere



il **metabolismo equilibrato**, riducono l'infiammazione e supportano ossa e reni. In questa dieta i cibi acidi sono limitati, non vietati. Ecco alcuni dei principali cibi acidi: carne rossa, salumi, formaggi stagionati, zuccheri raffinati, alcol. La dieta alcalina influenza **principalmente il pH urinario e il carico metabolico**, migliorando la salute generale.

Ecco un elenco di **cibi alcalini**, basici, da **prediligere**.

Verdure: spinaci, zucchine, broccoli, cavolo, insalata

Frutta: limoni, mele, pere, frutti di

bosco

Legumi: lenticchie, ceci, fagioli

Cereali integrali: farro, orzo, avena, quinoa

Semi e frutta secca: mandorle, semi di lino, chia

Questi invece sono i **cibi acidi** da **mangiare con moderazione**:

Carne rossa e salumi

Formaggi stagionati

Dolci industriali

Bevande zuccherate e alcol

Lo strano caso del limone e dei suoi amici. Il limone è catalogato tra gli alimenti più acidi. Sotto forma di succo il suo PH è circa 2, quindi dovrebbe essere tra i cibi da usare con moderazione. Non è così perchè all'acidità esterna il limone contrappone un effetto metabolico che lo rende tendenzialmente alcalinizzante dopo la digestione. La stessa cosa vale per il **pomodoro, l'ananas, le fragole, il pompelmo, i mirtilli rossi, le uova e i kiwi**.

Tutti alimenti acidi all'esterno, ma attraverso la digestione questi acidi vengono metabolizzati completamente e si trasformano in cibi alcalini. Non è magia, ma **metabolismo**. Non tutti gli acidi hanno questo effetto ad esempio l'acido fosforico o gli zuccheri raffinati (cola, dolci) rimangono acidificanti. Gli esperti dicono che sul totale



dei cibi che ingeriamo il 70-80% dovrebbero essere alcalini o basici e il 20-30% acidi. E allora proviamo a confezionare una cena. Col vostro partner farete un figurone. Caro/a ti ho preparato una cena alcalina. Poi ti spiego.

La Cena Equilibrata

Antipasto (alcalino)

Zuppa di cavolo nero e verza

Ingredienti (2 persone):

100 g di cavolo nero
100 g di verza
1 carota
1 patata piccola
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Sale, pepe, rosmarino

Preparazione:

Lavare e tagliare le verdure.
Mettere in pentola con acqua, cuocere 20 minuti fino a quando sono morbide.
Frullare leggermente per ottenere una consistenza cremosa.
Aggiungere olio e spezie.

Totale alcalino: 100% Portata principale (alcalino + leggermente acido)

Risotto integrale con cavolfiore e tofu
Ingredienti (2 persone):
80 g di riso integrale (alcalino)
100 g di cavolfiore a cimette (alcalino)
50 g di tofu a cubetti (leggermente acido)
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Sale, pepe, erbe aromatiche (timo, prezzemolo)

Preparazione:

Cuocere il riso integrale in acqua salata.
Saltare il cavolfiore e il tofu in padella con olio e spezie.
Mescolare riso, verdure e tofu e servire caldo.
Bilancio pH: circa 70% alcalino (riso + cavolfiore) / 30% acido (tofu)

Contorno (alcalino)

Cavolini di Bruxelles al vapore con limone

Cuocere 100 g di cavolini al vapore per 10 minuti.
Condire con succo di limone e un filo d'olio.

Totale alcalino: 100%

Dessert (alcalino)
Macedonia di frutta invernale
Ingredienti: mela, pera, arancia
Tagliare a pezzi e servire con qualche mandorla tritata.
Totale alcalino: 100%
Bevanda
Acqua naturale o acqua tiepida con limone (alcalina).
Evitare alcol o bevande zuccherate per mantenere il bilancio alcalino.
Riassunto pH della cena
Alcalini (~70-75%): cavolo nero, verza, cavolfiore, cavolini, frutta, mandorle, riso integrale
Acidi (~25-30%): tofu

La cena equilibrata che vi ho proposto è **leggera, nutriente, rispettosa della stagionalità** (siamo in pieno inverno), e **facile da preparare**. La potremmo inserire insieme a tante

altre nella **dieta alcalina**, una delle novità del momento. Comunque la mettiamo la regola è sempre la solita. È quella della piramide alimentare, noi preferiamo quella dalla Regione Toscana (Vedi Foto), che parte dall'attività fisica giornaliera, che raccomanda di bere 2 litri di acqua al giorno. Di mangiare tanta frutta e verdura. Cereali integrali, legumi e frutta secca. E su, su, a restringere con il consumo di carne salumi dolci ridotto ai minimi termini.

Bisogna bere tanta acqua

Interessante è il consumo d'acqua. Due litri sono tanti, ma tutti i nutrizionisti dicono che bisogna berli. C'è chi carica la sveglia del cellulare e a intervalli regolari beve. Chi si impone di bere due o tre bicchieri d'acqua prima dei pasti. Insomma tutti gli espedienti sono validi pur di bere. È chiaro che se beviamo acque minerali con un pH superiore a 7 aiutiamo il nostro organismo a **favorire l'equilibrio acido-base attraverso l'eliminazione di acidi tramite i reni**. Insomma le acque con un alto grado di alcalinità ci possono dare una grande mano a migliorare la nostra salute. Cercando su Internet ho scoperto con grande gioia che nella mia Toscana, nel **Parco Naturale delle Alpi Apuane**, in un ambiente incontaminato, nel cuore della **Garfagnana**, dalla sorgente Betulla nel comune di **Careggine**, nasce una delle acque più alcaline d'Italia con un **pH di 8,7**. Questa straordinaria acqua si chiama **Azzurrina**.



Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



**È il top di gamma
tra i rotoli da cucina!**

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it

Gabrio Dei. Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso San Pellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali. Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo.



Carciofo in tinte di Ribollita

Ingredienti per 4 persone

4 carciofi spina ben sodi
1 limone

Per la Salsa di fagioli Cannellini

200 g di fagioli Cannellini cotti
50 g acqua di cottura dei fagioli
Olio extravergine d'oliva
Sale e Pepe qb

Per la Salsa di Pane & Cipolla:

150 g di Pane raffermo
1a cipolla rossa grande
2 cucchiali di aceto rosso
Olio extravergine d'oliva
Sale e Pepe q.b

Per la Salsa di Cavolo nero:

1 mazzo cavolo nero
Olio extravergine d'oliva
Sale e Pepe q.b

Preparazione

Mondare accuratamente i carciofi dalle foglie esterne e dalle punte spinose, avendo premura di pulire anche il gambo dai robusti filamenti: tenere a bagno in acqua e limone per almeno 20-30 minuti. Sbianchire i carciofi in acqua bollente salata per 1 minuto e mezzo e raffreddare in acqua e ghiaccio.

Per la salsa di fagioli cannellini

Scaldare i fagioli Cannellini nella propria acqua di cottura, quindi omogenizzare con un frullatore ad immersione montando con olio extravergine d'oliva a filo e aggiustando di sale e pepe: filtrare e tenere al caldo.

Per la salsa di pane & cipolla

Tagliare il pane a dadini e tostarlo in padella con un filo d'olio o in forno.

In una casseruola stufare a fiamma dolce la cipolla pulita e tagliata a julienne in poco olio; aggiungere l'aceto e poca acqua proseguendo la cottura finché le cipolle saranno quasi caramellate; aggiungere il

pane tostato, amalgamare bene e omogenizzare con un frullatore ad immersione. Setacciare, regolare di sapore e tenere al caldo.

Per la salsa di cavolo nero

Privare il cavolo nero dai rami coriacei centrali quindi sbianchire in acqua bollente salata per 5-6 minuti finché saranno tenere: raffreddare in acqua e ghiaccio. Strizzare bene le foglie, quindi omogenizzare come le salse precedenti, aggiungendo poca acqua calda di cottura se necessario, ultimando con olio extravergine d'oliva a crudo, sale e pepe a piacimento. Tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione

- Fior di Sale
- Per friggere:
Farina di Riso
Olio di Semi ALTOLEICO

Asciugare bene i carciofi, aprirli a fiore, passarli nella farina di riso, quindi friggere in olio di semi a 175 gradi circa per 2-3 minuti, fin quando risulteranno ben dorati e croccanti: scolare su carta assorbente e salare leggermente.

Sul fondo di una fondina adagiare le 3 salse alternandole, adagiare il carciofo ben caldo, cospargere con qualche fiocco di fior di sale e servire subito.





UN BALCONE CHE GUARISCE: MICRO-GIARDINI PER FEBBRAIO

IN INVERNO, QUANDO LA LUCE È BREVE E L'UMORE OSCILLA, IL BALCONE PUÒ DIVENTARE UNO SPAZIO TERAPEUTICO: PROFUMI CHE CALMANO, COLORI CHE ILLUMINANO, MICRO-ORTI SENSORIALI CHE RIPORTANO PRESENZA E RESPIRO. UN GIARDINAGGIO LIEVE, QUOTIDIANO, CHE AIUTA A RITROVARE EQUILIBRIO.

Febbraio è un mese in cui il desiderio di primavera si mescola a una stanchezza sottile. È proprio qui che il balcone, spesso dimenticato durante l'inverno, può trasformarsi in un dispositivo di cura emotiva. Un micro-giardino terapeutico non richiede grandi spazi né competenze: nasce dall'idea che colori, profumi e gesti semplici possano modulare l'umore tanto quanto una buona luce naturale.

Le piante aromatiche sono le prime alleate. Il timo limone rilascia un profumo luminoso, quasi solare, capace di evocare energia e chiarezza mentale. I pelargoni aromatici, con le loro foglie che ricordano note di rosa, menta o agrumi, reagiscono al minimo sfioramento e invitano a un rapporto fisico, immediato: toccarle

è già un piccolo esercizio sensoriale che interrompe il flusso mentale della giornata. Il loro aroma non è solo piacevole ma pare possa dialogare con la neurochimica del benessere.

Anche i colori hanno un ruolo decisivo. Le viole cornute e le primule di febbraio possiedono tonalità capaci di compensare la luce ancora povera: il giallo amplifica la percezione di calore, il viola profondo porta quiete, i rosa freddi favoriscono una sensazione di pulizia visiva. Disporre le fioriere in base alla luce delle diverse ore del giorno crea micro-scenografie che cambiano l'umore senza che ce ne accorgiamo, come se il balcone diventasse un piccolo teatro atmosferico.

Per chi ama la ritualità, un

micro-orto multisensoriale offre un coinvolgimento ancora più intimo. Alcuni semi rapidi, come ravanello o senape da microgreen, germogliano in pochi giorni e offrono la soddisfazione di un progresso visibile proprio quando la natura fuori sembra immobile. Il gesto quotidiano di vaporizzare il terriccio, osservare i primi fili verdi e assaggiarne la freschezza diventa una pratica di attenzione e cura verso se stessi.

Un balcone terapeutico non pretende risultati spettacolari: funziona perché è piccolo, accessibile, immediato. In un mese breve ma emotivamente denso come febbraio, ci ricorda che la primavera non arriva tutta insieme, ma in minuscoli segnali che, se impariamo a notarli, cambiano il modo in cui attraversiamo l'inverno.



**PROVA IL NOSTRO CAMPIONE
CONTRO LO SPORCO OSTINATO**



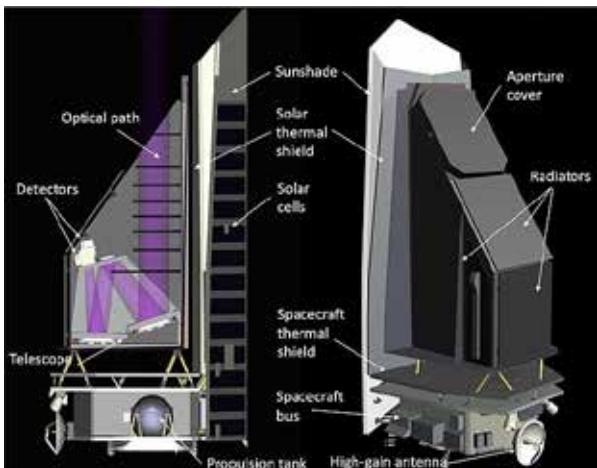
Fonte: NielsenIQ Homescan, Totale Italia,
Detergenti per Lavastoviglie, AT 29 Dicembre 2024 (© 2024, NielsenIQ).



Tenere lontano dai bambini.
(c) A.I.S.E. SCOPRI DI PIÙ su www.cleanright.eu

A caccia di colossi volanti

È in arrivo un telescopio per tenere d'occhio i sassi spaziali più pericolosi. Si chiama Neo Surveyor ed è la nuova missione della NASA pensata per cercare i Potentially Hazardous Objects (o PHO), asteroidi vicini alla Terra più grandi di 140 metri che in caso di impatto potrebbero causare enormi danni. Il lancio è previsto nel 2027 a bordo di un razzo Falcon 9 di SpaceX (l'azienda di Elon Musk): dopo circa due mesi di viaggio il telescopio raggiungerà un punto dal quale potrà restare operativo per una dozzina d'anni. Da lì osserverà lo spazio nell'infrarosso guardando verso il Sole, una zona difficile da studiare con i normali telescopi da Terra. L'obiettivo è scoprire almeno metà degli asteroidi potenzialmente pericolosi che ancora ci sfuggono e ricostruirne l'orbita, così da capire se qualcuno è davvero diretto verso di noi. In più, le sue osservazioni aiuteranno gli scienziati a ricostruire la storia del Sistema solare e a capire meglio da dove arriva l'acqua del nostro pianeta.



Invisibili... ai radar

Il mantello dell'invisibilità potrebbe somigliare più a una tuta tecnica che alla cappa di Harry Potter. Un gruppo di ricercatori sudcoreani ha sviluppato un tessuto speciale ricoperto da un inchiostro metallico liquido capace di "nascondere" gli oggetti ai radar assorbendo le microonde invece di rifletterle. Il materiale, descritto nella rivista scientifica Small, è elastico: quando si allunga o si deforma, cambia il modo in cui interagisce con le onde elettromagnetiche deviandole o schermendole a seconda delle necessità. Nei test di laboratorio è riuscito a rendere un oggetto praticamente invisibile a un normale sistema radar. L'obiettivo non è creare una tecnologia semplice da produrre e applicare e gli utilizzi di questa nuova tecnologia non saranno solo bellici. In futuro, infatti, lo stesso principio potrebbe essere impiegato per rivestire droni, sensori indossabili, "pelli" robotiche o, in ambito civile, per proteggere dispositivi delicati da interferenze indesiderate.





SUPER CONTROL istantaneo

NON COLA



- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio
di precisione



applicazione
a goccia



Per tutti i piccoli lavori di riparazioni



gomma
metalli
plastica*
porcellana
pietre dure
legno

SIMONE BARLAAM

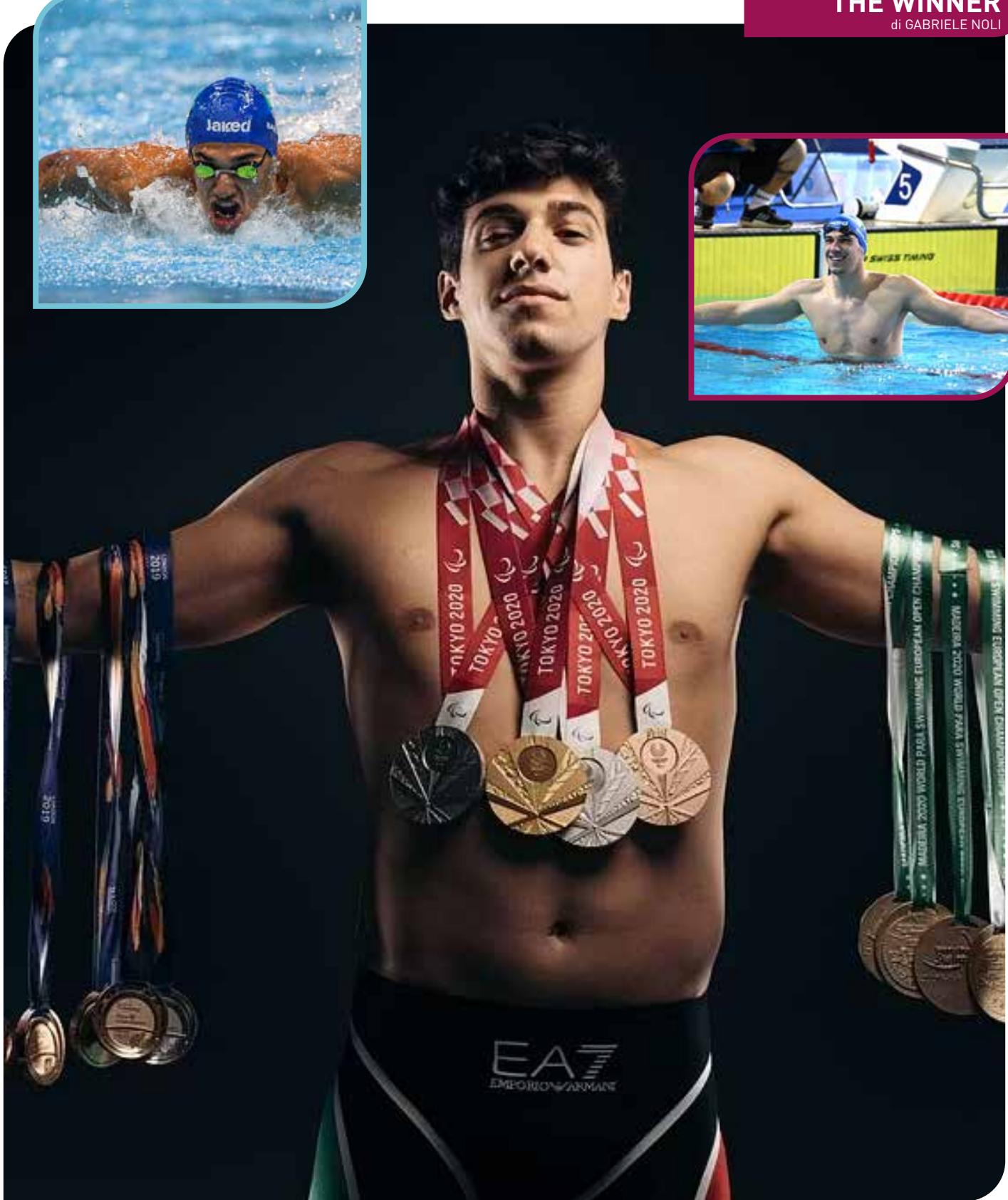
**INCARNA IL PROTOTIPO DEL CAMPIONE IDEALE:
DOMINANTE IN VASCA E MODELLO DI RIFERIMENTO
ANCHE AL DI FUORI DEL CONTESTO SPORTIVO.**

A dicembre La Gazzetta dello Sport lo ha incoronato Atleta paralimpico dell'anno, riconoscimento già ottenuto nel 2019, un premio meritatissimo alla luce dei quattro ori conquistati ai Mondiali di settembre a Singapore nei 50, 100 e 400 stile libero e nei 100 farfalla nella categoria S9 (la scala va dalle disabilità più gravi S1 a quelle minime S10), risultati che hanno ulteriormente impreziosito un palmarès già straordinario. A soli 25 anni, Barlaam vanta quattro titoli paralimpici, conquistati tra Tokyo 2021 e Parigi 2024, arricchiti da tre argenti e un bronzo, oltre a 23 ori mondiali e 12 europei, numeri che lo collocano di diritto tra i più grandi nuotatori paralimpici italiani di sempre. Il tempo e il potenziale per continuare a mietere successi sono tutti dalla sua parte. A margine dei Gazzetta Awards, Barlaam, in forza al gruppo sportivo delle Fiamme Oro, ha condiviso una riflessione sul valore del movimento paralimpico: "Durante la mia crescita ho incontrato un sacco di persone che si sono fatte in quattro per il prossimo e per il bene del movimento, senza mai chiedere nulla in cambio. È anche grazie a loro che adesso sentir parlare di sport paralimpico non è più una rarità, ma una normalità. Ora bisogna continuare su questa strada. Dobbiamo ambire a crescere sempre

di più tramite persone appassionate, competenti e pronte a lavorare per il bene di chi verrà dopo di noi". Nato con ipoplasia del femore, che comporta una gamba meno sviluppata dell'altra, e con una coxa vara, deformità dell'anca che lo ha costretto a sottoporsi a 12 interventi chirurgici, Barlaam ha imparato a stare a galla prima ancora che a camminare. "Ancora oggi penso di cavarmela meglio in acqua che sulla terra ferma, sono sicuramente meno goffo. Da piccolo mi ha permesso di compiere i primi movimenti nella riabilitazione e poi mi ha accompagnato nella vita: è lì che ritrovo la mia dimensione congeniale, una sensazione di libertà e completezza", ha raccontato in un'intervista. Fin da bambino il nuoto è stato il suo elemento naturale: in vasca la disabilità sembrava quasi annularsi. Dai 7 anni ha iniziato a frequentare con regolarità le piscine, partendo da quella di Magenta, vicino alla casa di Cassinetta di Lugagnano, fino a maturare il desiderio di confrontarsi in ambito agonistico. Non solo nuoto, però. La passione per la bicicletta lo ha portato a sperimentare anche il paratriathlon e nel 2014, dopo un viaggio sulla ciclabile Parigi-Londra affrontato insieme al padre su una bici costruita appositamente, ha conquistato il

THE WINNER

di GABRIELE NOLI





terzo posto ai Campionati italiani nella sua categoria d'età. Dall'anno successivo, Barlaam ha scelto di concentrare tutte le proprie energie esclusivamente sul nuoto. Determinante è stato l'incontro con la Polha Varese, realtà di riferimento nel panorama del nuoto paralimpico italiano, dove ha conosciuto Federico Morlacchi, divenuto fin da subito una guida sportiva e umana: "È il mio mentore, il fratello maggiore che mi ha fatto crescere e aiutato a diventare quello che sono", ha spiegato. Dal 2016 Simone Barlaam ha iniziato a collezionare successi con continuità, imponendosi sulla scena internazionale e costruendo una delle carriere più luminose dello sport paralimpico italiano. "Il primo titolo mondiale è uno di quelli a cui tengo di più, l'ho dedicato a mio nonno paterno, venuto a mancare poco prima della gara", ha confessato. Il campione azzurro ha sempre parlato della propria disabilità con lucidità,

consapevolezza e naturalezza, scacciando patetismi e pregiudizi. "Va trasformata in un punto di forza. Tutte le persone ne hanno una, più o meno evidente. Dobbiamo essere fieri delle nostre differenze, perché rendono questo mondo un po' più interessante. Vorrei che tutti i bimbi con disabilità, congenita o acquisita, non si vergognassero della loro condizione. La mia gamba è la parte più debole, ma anche quella più forte: le esperienze mi hanno reso la persona che sono oggi e ne sono orgoglioso". Oltre a Morlacchi, Barlaam ha tratto ispirazione da Alex Zanardi, dalla nuotatrice sudafricana Natalie du Toit e da Kobe Bryant, per la mentalità vincente che l'ha sempre contraddistinto. Fuori dalle corsie, il campione milanese esprime la sua creatività a 360 gradi, in particolare attraverso il disegno. "È una passione nata durante i mesi in cui ero bloccato in un letto d'ospedale. Non potevo giocare ai videogiochi perché mi facevano salire troppo i battiti e ho dovuto trovare un hobby più rilassante. Mia madre disegnava animali acquatici e squali, sui quali mi sono poi focalizzato: li consideravo potenti ed eleganti. Disegnare mi aiutava a rilassarmi e a viaggiare con la mente. È una cosa che faccio tuttora, mi permette di connettermi con me stesso". Proprio l'interesse per il disegno lo ha portato a far parte del programma "Olympian Artists", promosso dal Museo Olimpico di Losanna. Ha inoltre iniziato a frequentare un'accademia specializzata in direzione artistica

a Roma, che prepara a professioni come storyboard artist e concept artist. "L'ho fatto per migliorare le mie capacità tecniche, ma non nego che mi piacerebbe farne una professione in futuro. Vedremo come andranno le cose: dieci anni fa il mio pronostico su ciò che sarebbe stata la mia vita oggi lo avrei sicuramente sbagliato", ha riconosciuto. Per accompagnare il cammino verso le Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali di Milano-Cortina, Simone Barlaam ha raccontato attraverso una serie di fumetti pubblicati sui canali social dell'evento le tappe fondamentali di avvicinamento alla rassegna a cinque cerchi, di cui è uno degli Ambassador. Un contributo utile per consentire a un pubblico sempre più ampio di partecipare attivamente al percorso, a dimostrazione che ogni atleta, come ogni persona, può esprimere più di un talento. Anche in questo Barlaam è un esempio da seguire.





varta-ag.com/empower

EMPOWER YOUR LIFESTYLE



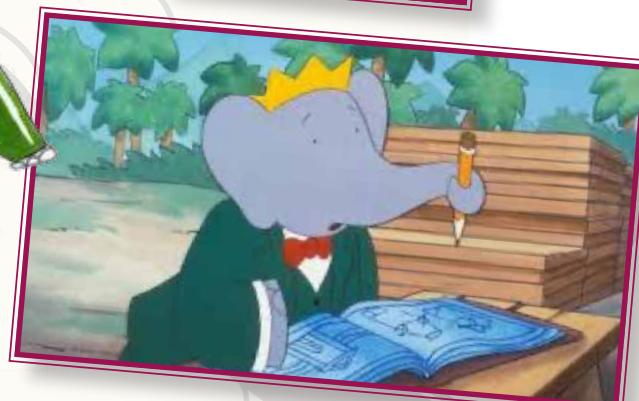
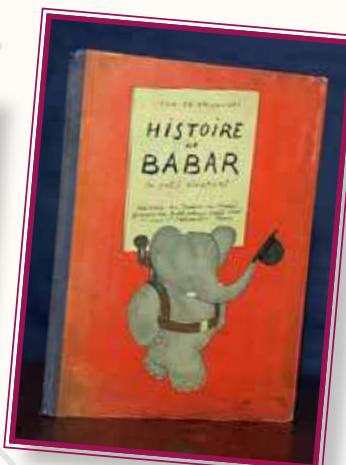
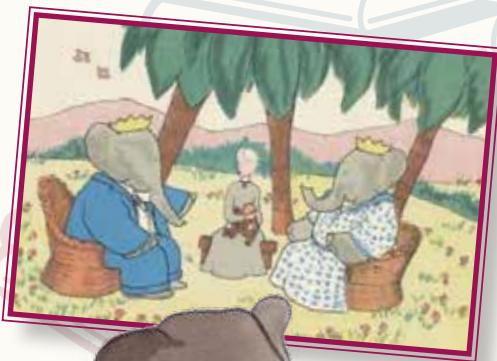
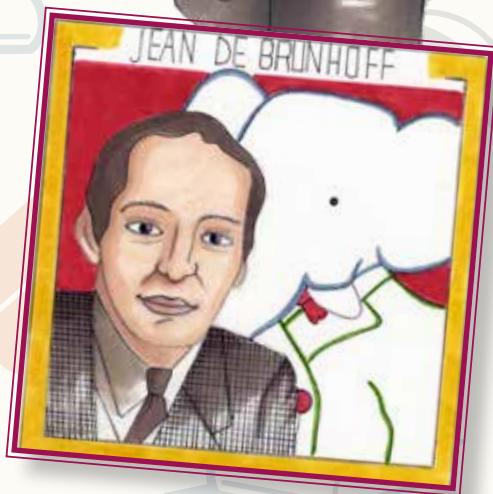
► LA NOSTRA
MIGLIORE BATTERIA
ALCALINA DI SEMPRE!*

MADE IN GERMANY

*Le batterie AA, AAA, C e D sono prodotte in Germania. Batterie alcaline VARTA AA/Mignon/LR6 e AAA/Micro/LR03 LONGLIFFE Max Power, LONGLIFFE Power, LONGLIFFE.
Prestazioni nella media secondo la norma IEC 60086-2 Ed. 14, 2022-01 rispetto alla qualità del prodotto precedente, sulla base di test interni. Le prestazioni possono variare a seconda del dispositivo.



TI RACCONTO UN LIBRO



BABAR

Autore e illustratore:
Jean de Brunhoff

Luogo e anno
di pubblicazione:
Francia, 1931

Mathieu ha quattro anni e una sera d'estate ha un gran mal di pancia per aver trangugiato marzapane. Il fratellino Laurent, che dorme nel letto di fianco, non riesce a prender sonno a causa dei lamenti di Mathieu. Cécile, la madre dei due bimbi comincia a raccontare una storia di fantasia. Quella sera d'estate, a pochi chilometri da Parigi, per la prima volta appare **BABAR**. Il giorno seguente, il mal di pancia è passato e Mathieu e Laurent corrono dal padre **Jean de Brunhoff** (1899-1937 scrittore, pittore e illustratore francese) perché disegni loro le avventure di Babar. Jean crea un libro tratto dai racconti della moglie. Il fratello di Jean e il cognato lavorano nell'editoria e lo fanno pubblicare per le Édition du Jardin des Modes con il titolo di **Storia di Babar, il piccolo elefante** in occasione dell'Esposizione Coloniale del 1931. Il successo fu immediato.

TRAMA

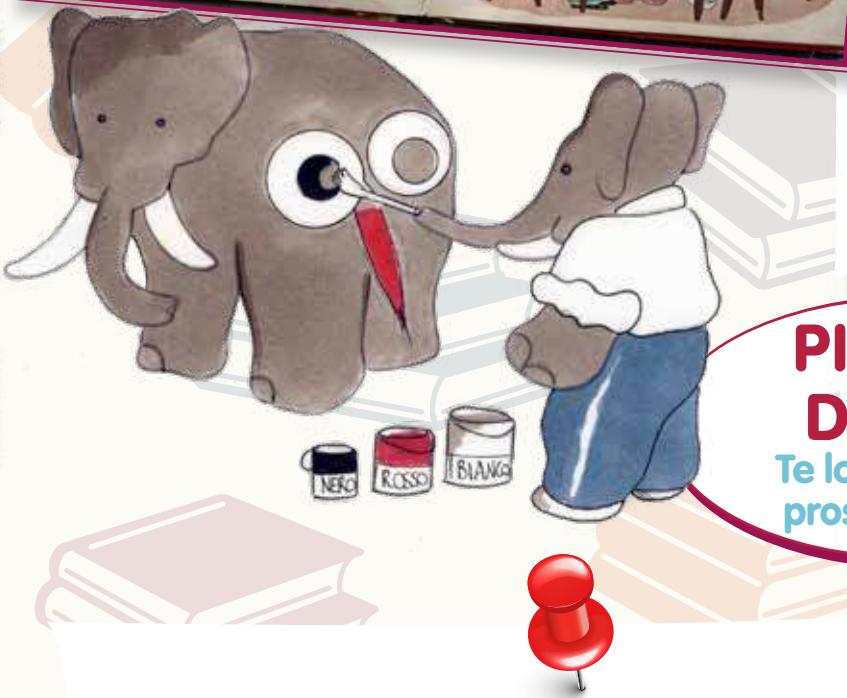
Babar narra la storia di un elefantino che fugge dalla giungla in cui è nato dopo che un cacciatore uccide la sua mamma. Rifugiatosi in una grande città viene accolto da una gentile signora. Ma Babar torna nella sua amata foresta, sposa Celeste e viene eletto re degli elefanti, fondando la città di Celestopolis.





Le storie di Babar traggono ispirazione dalle lettere dal Kenya della zia dei bambini, Gisèle, che sposò Mario Rocco, un avventuriero dei sette mondi. In una delle sue lettere la zia raccontò di un elefantino ferito ma sfuggito dalle grinfie dei cacciatori d'avorio, poi curato e adottato dalla moglie dell'ambasciatore belga.

Laurent de Brunhoff (1925-2024) figlio di Jean e Cécile, fu un altrettanto scrittore e illustratore di talento e portò avanti la serie di Babar a partire dal 1946.



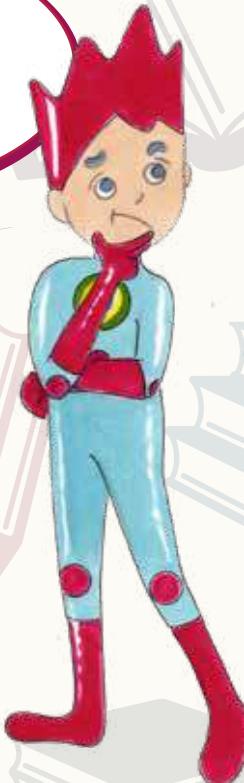
PICCOLE DONNE

Te lo racconto la prossima volta.

CITAZIONE

"Se non hai mai amato gli elefanti, da questo momento li amerai. Se sei un adulto e non sei mai stato particolarmente interessato a un libro illustrato, sappi che questo è quello che ti conquisterà. Se tu che stai leggendo sei un bambino o una bambina, metti nel tuo cuore questi personaggi incantevoli, trascorri con loro ore deliziose e fai in modo che nessun dettaglio delle loro avventure ti sfugga! Non aggiungo altro".

A.A. Milne (padre di Winnie-the-Pooh)



Occolino



1. DETERSIVO

Lavaggio veloce
ed efficace



2. AMMORBIDENTE

Morbidezza
e profumo



3. PROFUMATORE

Esplosione di
extra freschezza



pompea

IL COMFORT CHE
TI ACCOMPAGNA
OGNI GIORNO

I collant Pompea
offrono una vestibilità
naturale e un benessere
che dura tutto il giorno.





NUOVA JEEP COMPASS 2026: L'EVOLUZIONE ELETTRIFICATA

IL SUV DELLA CASA AUTOMOBILISTICA STATUNITENSE, CHE DAL 2021 RICADE SOTTO IL CAPPELLO GIGANTE DI STELLANTIS, SI RINNOVA NEL DESIGN E NELLA TECNOLOGIA, PUNTANDO SU UNA GAMMA COMPLETAMENTE ELETTRICA. CON UN PREZZO CHE PARTE DA 38MILA 900 EURO, ARRIVA IN VERSIONE E-HYBRID, PLUG-IN HYBRID E 100% ELETTRICA, ALZANDO L'ASTICELLA NEL SEGMENTO DEGLI "SPORT UTILITY VEHICLE" COMPATTI.

La nuova Jeep Compass 2026 segna un passaggio chiave nella strategia di elettrificazione del marchio americano, mantenendo intatti i valori storici di robustezza e versatilità ma aggiornandoli a un linguaggio più moderno e sostenibile. Il modello si posiziona nel cuore del segmento C-Suv con un'offerta tecnica ampia e ben calibrata, pensata per un pubblico eterogeneo che cerca efficienza, tecnologia e un'immagine forte. Il prezzo promozionale di partenza è fissato a 38mila 900 euro, un valore competitivo considerando il livello di dotazioni e la gamma di motorizzazioni disponibili. La versione d'ingresso è la e-hybrid, dotata di un sistema mild hybrid a 48 Volt che abbina un motore benzina turbo a un'unità elettrica da supporto, garantendo consumi

contenuti, fluidità di marcia e un utilizzo urbano più efficiente. Salendo di livello si trova la e-hybrid plug-in, pensata per chi desidera percorrere buona parte degli spostamenti quotidiani in modalità elettrica, grazie a un'autonomia a zero emissioni adatta anche all'uso extraurbano, senza rinunciare alla trazione integrale e a prestazioni brillanti. Al vertice dell'offerta si colloca la Compass completamente elettrica, proposta in più configurazioni di potenza e batteria, con autonomie che la rendono adatta anche ai lunghi viaggi e con la possibilità di ricarica rapida in corrente continua. Dal punto di vista stilistico la Compass 2026 evolve senza stravolgimenti: le proporzioni restano solide e riconoscibili, ma superfici più pulite, gruppi ottici a led ridisegnati

e dettagli più curati contribuiscono a un aspetto più tecnologico e contemporaneo. L'abitacolo compie un deciso passo avanti in termini di qualità percepita, con materiali migliorati, maggiore spazio per i passeggeri e una plancia dominata da strumentazione digitale e da un ampio display centrale dedicato all'infotainment. La connettività è completa e aggiornata, mentre i sistemi di assistenza alla guida di livello avanzato rafforzano sicurezza e comfort nei lunghi trasferimenti. Con questa nuova generazione, la Jeep Compass si conferma un Suv compatto capace di coniugare anima outdoor e vocazione urbana, interpretando la transizione elettrica senza perdere identità.



Il sorriso del risparmio
la qualità e la convenienza col
SORRISO



Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)
Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com

DEAD MAN'S WIRE

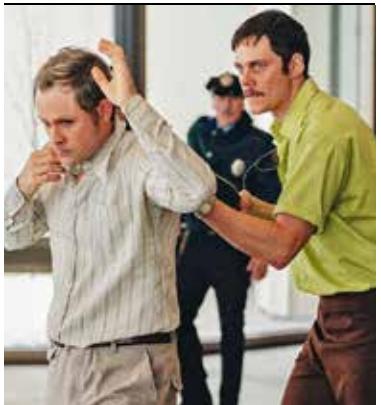
Film

Cast: Bill Skarsgård, Cary Elwes e Colman Domingo,

Genere: Drammatico, Storico

Al Cinema

La mattina dell'8 febbraio del 1977, nello stato dell'Indiana, Anthony Kirtsis, detto Tony, quarantaquattro anni, entra nell'ufficio del presidente della Meridian Mortgage Company e, in sua assenza, prende in ostaggio il figlio e socio in affari, Richard O. Hall, legandogli al collo un cavo teso collegato al grilletto di un fucile a canne mozze calibro 12. Chiede cinque milioni di dollari, come risarcimento per essere stato ingannato dall'agenzia e derubato del profitto che avrebbe fatto vendendo il suo terreno se la Meridian Mortgage non lo avesse deliberatamente ostacolato; chiede di non essere accusato né processato; esige delle scuse personali da parte di Hall senior, che ritiene il diretto responsabile della sua disgrazia. Il lungo negoziato telefonico tra rapitore e forze dell'ordine attira l'attenzione del conduttore radiofonico afroamericano Fred Temple, che parla con Tony in diretta, e di una giovane giornalista televisiva in cerca dell'occasione giusta per essere lanciata in prime time.



IL MAGO DEL CREMLINO

Film

Cast: Paul Dano, Jude Law, Alicia Vikander

Genere: Drammatico, Thriller

Al Cinema

All'inizio degli anni novanta, mentre l'Unione Sovietica si sgretola, Mosca è una città in fermento, dove all'improvviso tutto è possibile, sia per chi vuole arricchirsi che per chi è mosso da propositi più idealistici. Tra questi ultimi c'è Vadim Baranov, giovane intellettuale che ama il teatro e la comunicazione. L'incontro e poi la separazione con Ksenia, donna abile a sentire dove va il vento e a posizionarsi di conseguenza, lo convince però che non sarà l'arte ma la politica a definire la nuova era che sta arrivando.

Dopo aver lavorato per la TV, viene coinvolto nella scelta di un malleabile fantoccio che possa puntellare la presidenza agli sgoccioli di Boris Eltsin: si tratta del capo dell'FSB Vladimir Putin, all'inizio riluttante ma poi affascinato dal consolidamento del potere. A garantirglielo sarà proprio Baranov, che si trasforma in superbo stratega ed eminenza grigia della nuova Russia.



HAMNET - NEL NOME DEL FIGLIO

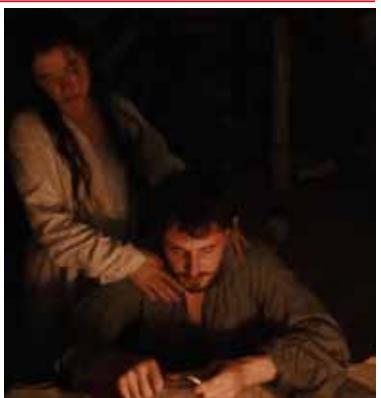
Film

Cast: Paul Mescal, Jessie Buckley e Emily Watson

Genere: Drammatico

Al Cinema

Come si fa a dire qualcosa di nuovo, cinematograficamente parlando, su William Shakespeare e il suo Amleto? Chloé Zhao parte da un best seller dell'autrice irlandese Maggie O'Farrell che assume il punto di vista della moglie del Bardo, Anne Hathaway, per raccontare uno degli episodi più tragici della loro vita, ovvero la morte del figlio Hamnet, a soli 11 anni. Quell'episodio da un lato è stato un trauma profondissimo per la coppia, ma è stato anche la fonte di ispirazione del capolavoro di Shakespeare, in inglese Hamlet, che porta quasi il nome del suo bambino perduto (anzi, proprio lo stesso nome, come avvisa una citazione nel film diretto da Zhao e sceneggiato insieme alla O'Farrell), e che è improntato sul tema del lutto e della perdita di identità che ne può derivare. "Hamlet" è stato scritto infatti proprio nel periodo seguito alla morte del bambino, ed è stato portato in scena al Globe Theatre di Londra quattro anni dopo, cementando la reputazione di Shakespeare come drammaturgo.



LA GIOIA

Film

Cast: Valeria Golino, Jasmine Trinca e Francesco Colella

Genere: Drammatico

Al Cinema

Gioia è una donna di mezza età che insegna francese al liceo. Conduce una grigia esistenza e vive ancora a casa con i genitori ed è spesso costretta a subire la presenza invadente della madre. Ma soprattutto non ha mai conosciuto il vero amore. Alessio è uno studente svogliato che ha come unico obiettivo quello di fare soldi. Per questo, usa il suo corpo e si traveste da donna per rimediare qualche euro. In questo lo aiuta Cosimo, un parrucchiere amico di sua madre Carla, cassiera in un supermercato che, come il figlio, ha sempre bisogno di denaro. Un giorno i destinî di Gioia e Alessio si incrociano. Il ragazzo comincia ad andare spesso a casa dell'insegnante con il pretesto di prendere delle ripetizioni di francese. Tra loro nasce un legame proibito e, con il tempo, nessuno dei due può fare a meno dell'altro. Gioia è disposta a tutto, anche a cambiare completamente vita. Alessio però ha altri piani.



LiberaeBella

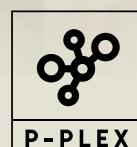


COLORAZIONE
PERMANENTE
INNOVATIVA
GRAZIE ALLA
**TECNOLOGIA
P-PLEX**

10 NUANCE



CON CHERATINA VEGETALE E
MELOGRANO PER CAPELLI
PROTETTI E RINFORZATI



P-PLEX



ITALIAN
CREATIVITY



Una cosa divertente che non farò mai più

Autore: David Foster Wallace

Casa Editrice: Minimum Fax

Immaginate di essere su una crociera di lusso nei Caraibi, circondati da piscine scintillanti, campi sportivi, ristoranti stellati e un equipaggio pronto a soddisfare ogni vostra minima esigenza. Ora, affidate il racconto a un autore dalla spietata lucidità, capace di osservare ogni dettaglio con una precisione chirurgica e un'ironia tagliente, scavando al tempo stesso nelle contraddizioni umane più recondite. Questo è David Foster Wallace in *Una cosa divertente che non farò mai più*. L'opera nasce come un reportage giornalistico e si trasforma in un ritratto divertente e tranchant della tipica vacanza americana di lusso: dai viaggiatori, curiosi e spesso ridicoli, ai membri dell'equipaggio, impegnati a garantire un relax assoluto e patinato. Wallace non si limita a descrivere ciò che vede, ma analizza comportamenti, dinamiche sociali e sensazioni personali sulla fauna che per una settimana lo accompagna a bordo della meganave Zenith, da lui puntualmente ribattezzata la Nadir. Ogni gesto, sorriso o sbavatura diventa occasione per riflettere sul desiderio, sull'insoddisfazione e sul paradosso della ricerca del benessere totale a tutti i costi. Il suo stile è inconfondibile: unisce reportage, riflessioni sociologiche e filosofiche e note a piè di pagina che si trasformano in micro-racconti indipendenti, momenti tragicomici che interrompono e arricchiscono il filo principale della narrazione. Il risultato è un libro divertente ma anche profondamente lucido e spietato, una critica al consumismo e a una certa società benestante americana.



La felicità del cactus

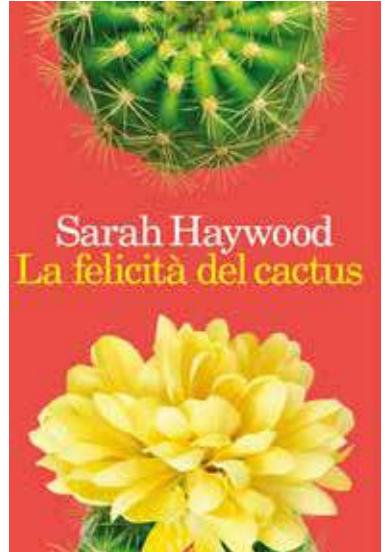
Autore: Sarah Haywood

Casa Editrice: Feltrinelli

Susan Green vive secondo regole precise: ogni dettaglio della sua giornata, dal lavoro all'appartamento, è organizzato per garantire ordine e sicurezza. La sua attitudine rigorosa la rende distaccata e difficile da avvicinare, un po' come i cactus che ama collezionare.

La routine di Susan viene però sconvolta da eventi inattesi: un lutto improvviso e una gravidanza inaspettata la costringono a confrontarsi con ciò che non può controllare. Il romanzo segue sei mesi della sua vita, mostrando un cambiamento lento e graduale, in cui la protagonista impara a gestire emozioni, relazioni e responsabilità nuove. Sarah Haywood riesce a rendere credibile la trasformazione di una donna pragmatica, mostrando come l'apertura agli altri e il ricevere aiuto possano far emergere un lato più umano e dolce.

Anche il rapporto con il fratello, finora segnato da incomprensioni e giudizi, evolve insieme a Susan, diventando occasione di confronto e crescita reciproca. Con ironia e sensibilità, il libro esplora l'equilibrio tra rigore e vulnerabilità, tra controllo e imprevedibilità della vita. Una storia che fa sorridere, emozionare e riflettere, dove la protagonista, nonostante le spine, riesce a fiorire e a trovare il proprio modo di essere felice.



La felicità è una storia semplice

Autore: Lorenza Gentile

Casa Editrice: Feltrinelli

Vito Baiocchi ha quarantasei anni e un unico legame stabile: la sua iguana Calipso. Disoccupato da mesi e immerso in un senso di inutilità, decide di porre fine alla sua vita... con metodo e precisione. Ma proprio nel momento in cui tutto è pronto, una chiamata della nonna ottantenne cambia i suoi piani. Costretto a seguirla in un lungo viaggio dalla fredda Londra fino alla Sicilia, Vito si trova catapultato in un'avventura che lo porterà a confrontarsi con se stesso e con il mondo intorno a lui. Il percorso tra treni, città e paesaggi italiani diventa occasione di incontri imprevedibili, piccoli ostacoli e momenti tragicomici. La rigidità di Elvira, sempre determinata a seguire i suoi piani, si scontra con l'incapacità di Vito di affermarsi, creando situazioni surreali ma ricche di umorismo. Lentamente, tra risate e sorprese, il protagonista comincia a riscoprire la sua energia e a riflettere sulla propria vita. Lorenza Gentile costruisce una storia che mescola leggerezza e introspezione, guidando il lettore attraverso emozioni, memorie e relazioni familiari. Il viaggio verso Gibellina diventa metafora di un cammino interiore: accettare l'aiuto altrui, confrontarsi con il passato e osservare le proprie scelte da un nuovo punto di vista. Un romanzo che fa sorridere, emozionare e, soprattutto, ricordare quanto basti poco per ritrovare un senso di felicità autentica.



RISPETTA E RIGENERA LA TUA PELLE CON L'EFFICACIA DELLA ROSA E DELL'ACIDO IALURONICO

BURRO CORPO NUTRIENTE

Equilibra® Rosa Ialuronica Burro Corpo Nutriente è un burro che conferisce alla pelle del corpo un intenso nutrimento ed elasticità, migliorandone l'aspetto e la morbidezza senza ungere.



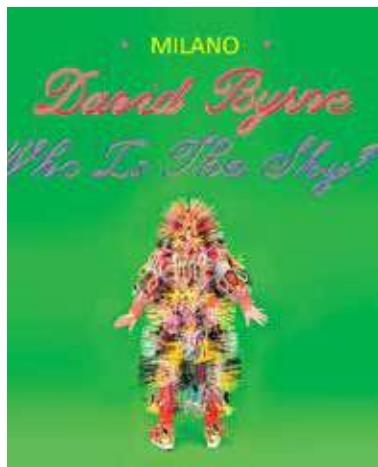
REGENERATING: Studiata per il benessere della pelle, tutta l'efficacia antiossidante della Rosa Fermentata e le proprietà idratanti e protettive dell'Acido Ialuronico per restituirla la sua condizione naturale.

equilibra®

Scopri la linea Rosa Ialuronica Equilibra su www.equilibra.it

Davide Byrne in concerto al TAM con il nuovo album "Who Is The Sky"

Il leggendario artista e fondatore dei Talking Heads arriva in Italia con due imperdibili appuntamenti a Milano, al Teatro degli Arcimboldi, il 21 e 22 febbraio, nell'ambito del tour che accompagnerà il suo nuovo album Who Is the Sky?. Si tratta del primo disco di inediti di Byrne dopo American Utopia (2018). Prodotto da Kid Harpoon, vincitore di Grammy per i lavori con Harry Styles e Miley Cyrus, l'album include 12 brani arrangiati dalla Ghost Train Orchestra e vanta la partecipazione di amici e collaboratori storici insieme a nuove collaborazioni, tra cui St. Vincent, Hayley Williams dei Paramore, Tom Skinner e Mauro Refosco. Il tour mondiale è partito il 14 settembre da Providence, Rhode Island, con un ensemble di tredici musicisti, cantanti e ballerini. La leg europea prenderà il via a metà febbraio e l'attesa per le date italiane di Milano è già altissima. Il titolo del nuovo album riflette alcune domande che Byrne si è posto durante il periodo di pausa: "Mi piace quello che faccio? Perché scrivo canzoni o faccio questo lavoro? Ha davvero un senso?" Così, in Who Is the Sky? l'artista continua a esplorare il concetto di connessione umana e il potenziale di union e sociale sullo sfondo di un mondo caotico, sviluppando ulteriormente i temi introdotti con American Utopia e il relativo tour.



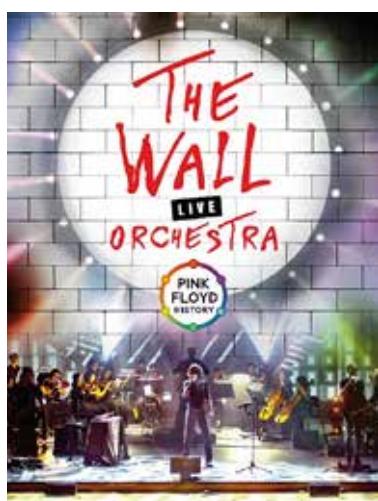
La Divina Commedia Opera Musical al Teatro Brancaccio di Roma

Il capolavoro di Dante Alighieri si trasforma in un'esperienza teatrale straordinaria con La Divina Commedia Opera Musical, in scena a Roma al Teatro Brancaccio dal 24 febbraio all'1 marzo. Prodotto da MIC International Company, il kolossal ha già conquistato i principali teatri italiani con ripetuti sold out. Lo spettacolo, diretto da Andrea Ortis, che ha anche collaborato ai testi insieme a Gianmario Pagano, fonde voci, danza e tecnologie in un allestimento spettacolare. Le musiche sono di Marco Frisina, le coreografie di Massimiliano Volpini, mentre scene, luci, video e suono sono affidati rispettivamente a Lara Carissimi, Valerio Tiberi, Virginio Levrio e Francesco Iannotta. La narrazione vede come interpreti principali Giancarlo Giannini come voce narrante, Antonello Angiolillo nei panni di Dante, Andrea Ortis come Virgilio e Myriam Somma nel ruolo di Beatrice. Inferno, Purgatorio e Paradiso prendono vita attraverso proiezioni immersive in 3D che trasportano il pubblico nella vastità e nella sublime bellezza dell'universo dantesco. La tecnologia diventa parte integrante della narrazione, permettendo a spettatori di ogni età di apprezzare la grandezza del Sommo Poeta. Il musical ha inoltre accolto numerosi riconoscimenti: la Medaglia d'Oro dalla società Dante Alighieri, due titoli di Miglior Musical al Premio Persefone (2019 e 2020), la partecipazione istituzionale con il riconoscimento del Senato della Repubblica nel 2021 e il patrocinio del Ministero della Cultura. L'edizione 2026 promette ulteriori sorprese con nuovi testi e scenografie pensate dal regista e dal team creativo, per rendere il musical un kolosal moderno, capace di emozionare e stupire ancora una volta il pubblico italiano.



The Wall Live Orchestra

Il 3 febbraio arriva al Teatro Storchi di Modena The Wall Live Orchestra, spettacolare produzione che rende omaggio a The Wall, leggendario album dei Pink Floyd che ha segnato in modo indelebili la storia del rock. Uno spettacolo che attraversa temi universali e sempre attuali restituendole al pubblico con una forza emotiva rara. Sul palco oltre 70 artisti danno vita a un'esperienza di grandissimo impatto: un'orchestra sinfonica e una rock band si intrecciano in un racconto musicale intenso, la narrazione sonora è amplificata da immagini live, proiezioni immersive e un light show suggestivo pensati per avvolgere completamente lo spettatore. Il progetto nasce dall'esperienza del musical Welcome to the machine e prende forma con il primo The Wall Live Orchestra, portato in tournée in Italia, Svizzera e Polonia. Il successo internazionale da dato poi origine ad altri acclamati tributi come Pink Floyd History e Dark Side Orchestra. Oggi The Wall Live Orchestra torna in scena con un nuovo allestimento per offrire uno spettacolo ancora più coinvolgente. The Wall Live Orchestra non è semplicemente un concerto, ma un vero e proprio viaggio immersivo in una delle opere più iconiche della musica contemporanea.





BLUSH SHAKE

È PIÙ DI UN BLUSH!

AGITALO E DIVERTITI
A FAR SCOPPIARE DI COLORE
IL TUO INCARNATO.

- Effetto matte naturale
- Altamente sfumabile
- No transfer

#blushshake



bellaoggi
ITALIA
EXTRAORDINARY *beauty*

CARLO CONTI

TORNA AL TEATRO ARISTON PER
PRESENTARE IL FESTIVAL DI

SANREMO 2026

Trenta Big, quattro nuove proposte, ospiti,
duetti e un unico obiettivo: replicare il successo.



SANREMO 2026 I BIG

Tommaso Paradiso
Chiello
Serena Brancale
Fulminacci
Ditonellapiaga
Fedez & Masini
Leo Gassmann
Sayf
Arisa
Tredici Pietro

Sal Da Vinci
Samurai Jay
Malika Ayane
Luchè
Raf
Bambole di Pezza
Ermal Meta
Nayt
Elettra Lamborghini
Michele Bravi

J-Ax
Enrico Nigiotti
Maria Antonietta & Colombe
Francesco Renga
Mara Sattei
LDA & Aka 7even
Dargen D'Amico
Levante
Eddie Brock
Patty Pravo



Carlo Conti torna al Festival di Sanremo, in scena all'Ariston dal 24 al 28 febbraio, per la sua quinta volta, la seconda consecutiva, consapevole di avere un cast di Big con pochi nomi di richiamo e tanti volti semi sconosciuti, cantanti che lui stesso ha scelto e voluto per fare di questo Sanremo una vetrina che possa spalancare le porte del successo a molti. «Ci sono tantissimi esordi, qualche conferma e tanti sapori diversi. – ammette Conti - Spero sia un Festival fortunato, come quello dello scorso anno, di aver scelto le canzoni che resteranno nel tempo e riempiranno le classifiche e di aver ampliato il ventaglio dei gusti musicali per soddisfare il gusto di tutti gli spettatori che amano Sanremo e lo vivono come una partita della Nazionale». E come la Nazionale gioca in un'Italia di allenatori, così il Festival di Sanremo può contare sui suoi direttori artistici sparsi in tutta



Italia, pronti a fischiare o celebrare Conti, a seconda dei gusti. «Ogni anno si dice che ci sono sempre i soliti, che sono troppo giovani o troppo vecchi quindi è giusto che sia così – sorride Conti - Credo che quest'anno ci sia ancora più varietà, finalmente c'è un brano rock e poi c'è il ritorno al cantautorato, non mancano la grande forza del rap e quella del pop più classico, ma anche brani veloci che diventeranno tormentoni. E poi ci saranno gli ospiti, ricordiamoci che questo è il Festival della canzone italiana, devono esserci brani in grado di entrare nel cuore di tutti, nelle classifiche

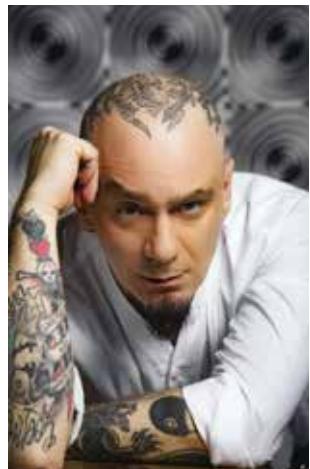
e nelle radio, ma spero soprattutto che possano restare nel tempo perché è questa la vera forza di Sanremo». Da anni ormai il Festival punta al pubblico dei giovanissimi, non a caso nel suo elenco Conti ha incluso nomi come Chiello, Nayt, Tredici Pietro, Samuray Jay, Eddie Brock, Luchè e Sayf: nomi che forse lasciano interdetto il pubblico nazional popolare, ma che dominano le classifiche streaming e in qualche caso sono diventati virali grazie a Tik Tok, come per Eddie Brock, cantautore romano, che, con l'uscita del singolo "Non è mica te", è diventato il nome di punta

della nuova scena indie. E se Nayt è uno degli artisti più apprezzati e introspettivi della sua generazione, per Tredici Pietro la scommessa è quella di riuscire a scrollarsi dalle spalle il nome ingombrante del padre, Gianni Morandi. Chiello lo scorso anno era salito sul palco dell'Ariston per duettare con Rose Villain sulle note di "Fiori rosa fiori di pesco", è al debutto invece Samuray Jay, voce dell'urban campano, dialetto che si farà sentire spesso grazie alle voci di Luchè, Sal da Vinci, reduce





dal successo del suo "Rossetto e caffè" e del duo composto da LDA e Aka7even, il primo acronimo di Luca D'Alessio, figlio di Gigi e il secondo, originario della penisola sorrentina. Allo stuolo di giovani proverà a rispondere un folto gruppo di artisti dell'età di mezzo come J-Ax, Raf, Michele Bravi, Fulminacci, Levante, Malika Ayane, Francesco Renga, Enrico Nigiotti, Ermal Meta, Ditonellapiaga, Dargen D'Amico, Mara Sattei e Leo Gassman, giovane "anziano" alla sua terza presenza al Festival. Due sono le autentiche sorprese di questa edizione: le Bambole di pezza, rock band interamente femminile che spazia dal punk al pop e Maria Antonietta & Colombre, due artisti della scena cantautorale italiana degli ultimi quindici anni, pronti a raccogliere il testimone dei Coma_Cose, non per il genere, ma perché sono una coppia anche nella vita. La quota pop televisiva



può contare sul ritorno di Elettra Lamborghini, Arisa e Serena Brancale, quella rap su Fedez in gara stavolta con Marco Masini. A chiudere la pattuglia dei big è Patty Pravo, la ragazza del Piper in gara per la decima volta. «I brani scelti sono divertenti, alcuni faranno riflettere, altri ballare. – confessa Conti - Spero che facciano parte della nostra colonna sonora». Per il Dopofestival, in diretta dal teatro del Casinò, Conti ha scelto Nicola Savino, mentre al Primafestival ci saranno «le mie Charlie's Angels, Ema Stockholma, Manola Moslehi e Carolina Rey», a gestire il Suzuki stage in Piazza Colombo sarà invece Daniele Battaglia. «Per la gare delle Nuove Proposte – conclude - avrò accanto a me Gianluca Gazzoli». Non mancheranno i momenti per celebrare e ricordare due volti che hanno fatto la storia del Festival, Pippo Baudo e il maestro Peppe Vessicchio.

un anno di felicità con

ilBarbanera

a cura della Redazione di Barbanera

FEBBRAIO 2026

IL MESE PIÙ CORTO DELL'ANNO ARRIVA SENZA FARSI NOTARE, MA NON PRIVO DI ALLEGRIA E CALORE.



Mentre fuori l'aria è pungente, nelle case si accendono sorrisi e profumi di dolcezze: tra impasti sfrigolanti in padella, zucchero e maschere variopinte, ritroviamo il piacere della condivisione. Le giornate si allungano di poco, ma abbastanza da farci percepire un leggero cambiamento. In questo tempo sospeso, la natura sembra trattenere il respiro: le gemme si gonfiano appena e qualche violetta audace fa capolino lungo i muri assoluti. Nell'orto e in giardino riprendiamo i lavori con calma: si pota, si prepara il terreno, si controllano le piante aromatiche che hanno resistito al freddo. Febbraio ci insegna l'attesa, ma anche la promessa di ciò che sta per tornare.

La finestra sul tempo

La docilità dell'indole, la dolcezza del cuore, la bontà dei costumi, e la virtù in generale dovrebbero essere i punti d'osservazione da farsi, specialmente nella scelta dello Sposo... poiché queste sono le vere qualità che possono produrre una stabile felicità.

Barbanera per l'anno 1817

La raccolta del mese

Raccogliamo gli ortaggi invernali sotto tunnel: le verze e tutte le tipologie di cavoli. Tengono testa al freddo: spinaci, radicchi e alcune lattughe da taglio. Nel frutteto troviamo ancora gli ultimi agrumi. Il freddo alleggerisce un po' il cesto del raccolto, si tratta di attendere ancora qualche giorno.

Il cestino del mese

GLI ORTAGGI: carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivie, lattughe e lattughini, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valeriana e valerianella.

LA FRUTTA: arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere Conference e pompelmi.

GLI AROMI: alloro (*Laurus nobilis*), ottimo per lenticchie al tegame. E anche rosmarino, salvia e timo.

Buone pratiche in casa

Indispensabili lame

Se passiamo parecchio tempo ai fornelli, conviene fornirci degli strumenti più adeguati a ottenere i risultati migliori. Con un coltello da cuoco, il trincante, uno seghettato e uno spiluccino, potremo preparare più o meno qualsiasi piatto. Ma se abbiamo una predilezione per il pesce e lo cuciniamo spesso, dotiamoci anche di un coltellino lungo e sottile. Leggero e flessibile, con la sua punta affilata e la lama liscia e tagliente, ci aiuterà a sfilettare anche i pesci più piccoli, consentendoci di evitare sprechi. Sceglimolo con la lama e l'impugnatura in acciaio inox e non laviamolo mai in lavastoviglie. Perderebbe il filo.

E se avanza

Pieni sapori d'inverno

Quando cuciniamo il riso, soprattutto se siamo alle prime armi, è probabile che ne resti per il giorno dopo. In questo caso prepariamo con il risotto ai broccoletti delle crocchette da friggere aggiungendo al riso un uovo intero e del pangrattato, o rendiamole più filanti con un pezzetto di mozzarella, tipo supplì. Ma il riso possiamo anche aggiungerlo a un minestrone di verdure e patate. Se avanza invece il ripieno di baccalà delle caramelle, prepariamo dei crostoni caldi con un profumo di aglio sul pane e olio extravergine di oliva nuovo.

Benessere con la natura

Calendula contro la nausea

Numerose sono le proprietà della calendula. In particolare, quelle cicatrizianti e quelle antinfiammatorie e decongestionanti la rendono adatta anche a contrastare la nausea e i disturbi gastrici. È sufficiente preparare un semplice infuso con 5 g di fiori di calendula e 200 g di acqua. Si versano i fiori di calendula nell'acqua bollente, si lasciano riposare per 5 minuti, quindi si filtra. Si beve l'infuso così ottenuto due volte al giorno lontano dai pasti principali.





Italian Natural Beauty

Scopri tutti i prodotti della linea.



VITE ROSSA E MIRTILLO
stimolano il collagene,
donano elasticità alla pelle.

BAMBOO E MORA
azione idratante, contrastano
l'invecchiamento cellulare.



VINACCIOLI antiossidante, ricco
di Polifenoli, migliora la compattezza
e l'elasticità della pelle.

BETULLA anti-age, fornisce alla
cute vitamine, amminoacidi
e proteine. Ottima per pelli grasse
e impure.



Grazie all'upcycling, Ecobios dà nuova vita a materiali non utilizzati,
compatibili con le regole dell'economia circolare.



ACROYOGA

L'ACROYOGA, QUELLA PRATICA CHE COMBINA IL GRUPPO DI DISCIPLINE FISICHE, MENTALI E SPIRITUALI, ORIGINARIAMENTE INDIANE E TIPICHE DELLO YOGA, ALLE DISCIPLINE SPORTIVE DELLA GINNASTICA ARTISTICA E ACROBATICA.

Nata negli Stati Uniti d'America tra la fine degli anni novanta e gli inizi del duemila, è eseguita tra due partner, uno chiamato base, o supporto, l'altro flyer, motivo per cui è definito anche yoga di coppia. Esiste anche una terza figura, quella dell'osservatore, detto anche spotter, che ha il compito sia di proteggere i flyer da eventuali cadute, che di consigliare come migliorare le forme eseguite. La base, che ha il maggior contatto con il suolo, sostiene il flyer con i piedi e le mani, mentre il flyer sollevato da terra e sostenuto dalla base, deve mantenere posizioni che richiedono forza, flessibilità ed equilibrio. L'aspetto basilare e più importante dell'acroyoga, è il rapporto di fiducia tra i due partner, che durante l'esecuzione delle figure possono e devono contare l'uno sull'altra, abbandonandosi a se stessi e rimanendo concentrati per tutta la durata della sessione. Questa disciplina è caratterizzata da una serie di movimenti che combinano equilibrio, resistenza, forza fisica e menta-

le, la respirazione, e che fondendosi danno vita a sequenze emozionanti e spettacolari. Un mix di posizioni, flussi tradizionali dello yoga e abilità acrobatiche di base, con l'obiettivo di migliorare la forza, la flessibilità e l'equilibrio. Tra i benefici generati dall'acroyoga ci sono l'aumento della forza nel core, la consapevolezza cinestetica, l'aumento della massa muscolare, lo stretching, il rilassamento, la diminuzione dello stress e il miglioramento della concentrazione. Nell'acroyoga esistono due differenti tipologie di pratiche, quella lunare, dove lo stile terapeutico è connesso al massaggio thailandese e ad altre pratiche curative. In questa pratica il flyer assume un ruolo passivo, affidando tutto il controllo alla base che sostiene interamente il peso, mentre nella pratica solare sono attivi sia la base che il flyer. L'attenzione si concentra molto di più sulle tecniche acrobatiche dinamiche, che rendono la pratica più divertente e stimolante. Lo yoga acrobatico prevede un mo-

mento di meditazione iniziale, seguito dalla parte cosiddetta aerea. Sei sono le posizioni, nel gergo chiamate "asana", principali dell'acroyoga, che richiedono un'elevata concentrazione, equilibrio e coordinazione, motivo per cui è necessario affidarsi ad esperti in grado di formare e di guidare chi ha intenzione di avvicinarsi a questa disciplina, regolamentata dalla Federazione italiana fitness.



SCOPRI LE LINEE ECOBIO HAIR IDRATANTI E NUTRIENTI



IDRATANTE

Gel Aloe vera del Salento
contenuto nelle nostre formule

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ Ricco in **polisaccaridi**
- ✓ **Potere idratante**



NUTRIENTE

Olio vergine di Argan del Marocco
contenuto nelle nostre formule

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ **Potere nutriente**
- ✓ Con **antiossidanti naturali**



CARIGNANO



BENVENUTI A CARIGNANO IN PROVINCIA DI TORINO, UNA CITTADINA CHE HA DECISO DI NON SCEGLIERE TRA L'ELEGANZA DI UNA PICCOLA CAPITALE E LA VERACITÀ DELLA CAMPAGNA PIEMONTESE, PRENDENDOSI IL MEGLIO DI ENTRAMBI I MONDI. SE STATE CERCANDO UN POSTO DOVE IL BAROCCO VI OSSERVA DALLE FINESTRE DEI PALAZZI E IL PROFUMO DI ZUCCHERO NELL'ARIA VI GUIDA TRA I VICOLI, SIETE NEL POSTO GIUSTO. E PROPRIO QUA, NEL NEGOZIO PIÙME DI PIAZZA CARLO ALBERTO 15 VI ATTENDONO COL SORRISO SMAGLIANTE E CON TUTTA LA LORO PROFESSIONALITÀ GIULIA TAGLIARIN, NOEMI SAUNA E IL CAPO AREA DAVIDE TARASIO.

Appena arrivati, non potete fare a meno di notare che qui l'architettura ha una certa "curvatura" mentale, nel senso più artistico del termine. Il Duomo di San Giovanni Battista è un vero spettacolo: l'architetto Benedetto Alfieri, probabilmente stanco delle solite facciate dritte e noiose, decise di disegnarlo con una forma concava. Entrandoci, avrete la sensazione che la chiesa vi stia letteralmente avvolgendo, un effetto scenografico che vi farà sentire protagonisti di un film in costume del Settecento. Mentre passeggiate nel centro storico, lasciatevi trasportare dai palazzi nobiliari che raccontano di quando Carignano era il cuore pulsante di un ramo fondamentale della dinastia Savoia. Ma non restate chiusi tra le mura: il paesaggio intorno, dove il Po scorre placido, offre scorci di una natura che sembra uscita da un quadro d'epoca, perfetta per una camminata

rigenerante che vi faccia dimenticare lo stress della città.

Tra una bellezza artistica e l'altra, però, la fame busserà alla porta, e Carignano risponde con una grinta culinaria invidiabile. Non potete andarvene senza aver provato gli Zest, quelle scorzette di cedro candite che sono il vero orgoglio locale: una ricetta che sa di storia e di pazienza. E se amate i sapori decisi, ricordate che qui il Ciapinabò (il topinambur) è praticamente un'istituzione sacra, da gustare rigorosamente con una generosa dose di Bagna Cauda se non avete appuntamenti galanti subito dopo. Tra un morso a una fetta di Torta Carignano e un sorso di vino locale, capirete che la vera "dolce vita" sabauda è ancora viva e vegeta tra queste strade.

A proposito di vita di corte, c'è un aneddoto curioso che riguarda proprio il prestigio di questa località. Si dice che nel Seicento, quando venne creato

il titolo di Principe di Carignano per Tommaso Francesco di Savoia, la cittadina divenne un tale centro di potere e mondanità che la nobiltà torinese era quasi gelosa di quello che accadeva "fuori porta". Quello che all'epoca sembrava solo un ramo cadetto, però, ebbe l'ultima risata: fu proprio la linea dei Savoia-Carignano, con Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II, a salire sul trono d'Italia. In pratica, l'Italia unita è nata un po' anche tra questi portici e questi giardini. Carignano è così: un mix di storia regale, natura fluviale e una gastronomia che non fa prigionieri. È il luogo ideale per chi vuole scoprire che il Piemonte autentico non si trova solo nei grandi musei, ma anche nel sorriso di chi vi offre un dolce tipico mentre vi racconta di antichi principi e battaglie dimenticate.

info (tratte da) fonti varie



approvato da



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



ULTIMA FIT&DELICIOUS
POLLO, SALMONE, MANZO o AGNELLO
85g



CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

L	I	O	G	A	L	C	A	M	E	R	A	P	A
T	A	R	G	A	G	M	O	I	D	I	C	C	E
L	P	U	A	I	I	E	S	R	I	U	C	R	C
V	U	O	T	A	T	O	S	N	T	A	A	I	O
G	U	S	T	O	E	A	A	L	L	I	C	S	M
G	T	A	I	T	R	V	R	P	D	A	R	T	A
O	I	R	A	N	O	I	Z	U	L	O	V	I	R
T	B	I	A	I	T	L	P	A	T	E	M	A	C
R	O	R	G	M	E	I	U	Q	E	R	F	W	E
E	S	E	H	G	R	U	B	M	E	S	S	U	L
P	C	O	I	T	P	I	A	N	T	A	N	K	L
A	O	S	V	E	V	O	F	O	E	S	O	D	O

INDOVINELLO

Se stringi la mano c'è
ma se allarghi le dita non c'è più.
Trovate tutte le parole elencate,
le lettere rimaste vi daranno la soluzione
dell'indovinello. Chiave (2,5)

AGHI	GIOVANI	PRETORE
AMIATA	GUSTO	RAPA
APERTO	IREOS	REQUIEM
ASSO	KUWAIT	RIVOLUZIONARIO
BOSCO	LAGO	SCILLA
CAMERA	LAUTO	SEGA
CICALA	LOTTO	SVEVO
CORTI	LUSSEMBURGHESE	TARGA
ECCIDI	MARCELLO	TRAM
ESODO	ORSO	TRIPUDIARE
FELPA	PATEMA	TURATI
FIRMA	PIANTA	VUOTATO
GATTI	PLACCA	

V	E	R	G	A	I	P	O	I	M	O	L	O	D
A	A	R	T	R	I	T	E	C	L	E	R	O	I
G	L	R	G	A	I	T	A	L	H	S	S	S	P
O	I	G	I	L	M	O	O	S	A	I	E	T	L
E	R	A	A	A	O	R	R	V	U	R	E	G	O
N	A	F	N	S	T	N	I	B	E	M	A	S	M
E	I	A	E	N	P	A	U	F	B	D	E	B	A
T	T	T	O	I	A	M	A	R	C	A	A	T	
A	S	C	I	U	G	A	C	A	P	E	L	L	I
S	O	V	V	E	N	Z	I	O	N	A	R	E	C
S	C	A	M	P	O	T	U	M	E	T	U	I	O
O	S	O	R	E	T	N	E	L	O	V	I	N	O

INDOVINELLO

Ieri non era ancora nato
ma domani sarà già morto.
Trovate tutte le parole elencate le lettere
rimaste vi daranno la soluzione
dell'indovinello. Chiave (4)

AFERESI	GIANNA	OVINO
AITA	IRTA	PRUNO
ALITO	LABBRO	SAVIA
APNEA	LIGIO	SCAMPO
ARTRITE	LIRA	SOVVENZIONARE
ASCIUGACAPELLI	MANATA	STESO
ASSO	MARCA	SUMERI
ATENEO	MESTO	TEMUTO
BARA	MIopia	URLA
CHIESA	MOLO	VAGO
CONTROLLO	ORFEI	VERGA
DEVOTTI	ORSA	VOLENTEROSO
DIPLOMATIC	OSTIARI	

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

A	V	O	L	T	A	T	A	V	I	C	O	L	D
B	O	A	S	S	E	P	I	C	N	I	R	P	I
O	T	A	A	S	R	I	B	A	L	D	O	R	F
R	O	S	P	O	A	G	P	P	A	C	E	A	A
S	P	U	T	O	I	P	E	A	O	G	B	T	T
R	U	B	L	O	C	E	S	R	A	E	U	O	T
E	F	M	V	G	R	I	L	L	N	I	S	R	I
C	L	A	N	T	E	I	I	N	C	C	A	I	P
T	N	C	S	R	M	A	E	C	A	M	E	G	A
I	I	N	T	I	M	O	U	S	E	T	L	C	
S	E	N	O	T	O	A	C	A	R	U	C	A	A
D	I	S	O	C	C	U	P	A	Z	I	O	N	E

INDOVINELLO

Il nome ha di una buona frutta
ma è una cosa assai brutta.

Trovate tutte le parole elencate, le lettere
rimaste vi daranno la soluzione dell'indovi-
nello. Chiave (2,7)

ALEC	GRILL	SENO
ATAVICO	INTIMO	SPASSO
BENNE	LAGER	SPUTO
CAMBUSA	MOUSE	STORIE
CAPI	PACE	STREEP
CAUCCIÙ	POESIA	TINO
CLAN	PRATO	TOSCA
COMMERCiare	PRINCIPESSA	TRAME
CURACAO	RAPA	VOLTA
DIFATTI	REGALIA	VOTO
DISOCCUPAZIONE	RIBALDO	
FASI	ROBA	
GIOVANI	ROSPo	
GIRO	RUBLO	

3													
4		5		2		9	3						
9													
		1					5						
		2			1								
	9		3	7									
1		9			2	7							
8	2	7			6		4						
	5	6											

	6		9		8								
			7		4		9						
3	4						5						
1		2						6					
							8						
								9					
								3					
4		3		5			6		4				
		2			6			5					



LA CASA DELLA LINGUA INTERNAZIONALE ESPERANTO IN ITALIA DI ENRICO GAETANO BORRELLO

COME SI PUÒ LEGGERE NEL SITO INTERNET [HTTPS://WWW.ESPERANTO.IT/SULLA-FEI/](https://www.esperanto.it/sulla-fei/), LA FEI - FEDERAZIONE ESPERANTISTA ITALIANA (IN ESPERANTO: ITALA ESPERANTO-FEDERACIO) RAPPRESENTA LA SEZIONE ITALIANA DELL'UEA - ASSOCIAZIONE MONDIALE DELL'ESPERANTO; COORDINA LE ATTIVITÀ DELLE ASSOCIAZIONI ESPERANTISTE LOCALI ITALIANE, COMPRESE LE ASSOCIAZIONI SPECIALISTICHE, COME QUELLE DEI FERROVIERI, DEI CATTOLICI, DEI VEGETARIANI ED ALTRI.

La FEI nasce a Firenze il 21 marzo 1910 ed attualmente ha la propria sede centrale a Milano. Fa parte degli enti del Terzo Settore come APS – Associazione di Promozione Sociale. In cosa consiste l'attività della FEI e in generale del movimento esperantista?

Lo scopo principale è la diffusione dell'esperanto in Italia, anche mediante il coordinamento dei gruppi locali e delle attività promozionali come iniziative pubbliche, corsi, seminari, esposizioni e congressi. La FEI organizza anche momenti d'incontro e di sviluppo culturale

per la comunità degli esperantisti, anche online. Sezione giovanile della FEI è la Gioventù Esperantista Italiana (Itala Esperantista Junularo, IEJ), associazione culturale giovanile con il fine di divulgare l'esperanto tra i giovani; i soci FEI minori di 35 anni sono automaticamente iscritti alla IEJ.

COS'È L'ESPERANTO?

Come si può leggere anche su wikipedia, l'esperanto è una lingua pianificata, iniziata tra il 1872 e il 1887 da Ludwik Lejzer Zamenhof, liceale e poi medico oculista di Bjalistok, città all'epoca facente parte della Russia, oggi parte della Polonia. L'esperanto oggi è la più conosciuta e utilizzata tra le lingue ausiliarie internazionali. Da wikipedia: "L'esperanto si prefigge lo scopo di fornire uno strumento accessibile e semplice ma espressivo per il dialogo internazionale, che

possa garantire comprensione e pace tramite una seconda lingua appartenente all'umanità e non a una particolare nazione.

Ponendo enfasi sulla valorizzazione del multilinguismo e sui diritti linguistici, si fa promotore dell'insegnamento delle lingue e della salvaguardia di tutte le lingue esistenti. Le 16 regole della grammatica e le parole dell'esperanto, sono state scelte dalle varie lingue studiate da Zamenhof affinché fossero semplici da applicare e utilizzare, eliminando le eccezioni, croce di ogni studente di lingua, compresa la propria lingua madre.

I vocaboli e la semantica derivano in maniera preponderante dalle lingue indoeuropee parlate in Europa e in particolare dalle lingue romanze (francese e italiano), ma anche da lingue germaniche (tedesco e inglese) e slave (russa e polacco), oltre che dal greco e dal latino; è una lingua agglutinante, con prefissi e suffissi che possono essere liberamente ricombinati con altre radici per generare nuove parole, rendendo possibile comunicare anche con un vocabolario ristretto."

Un altro aspetto dell'esperanto molto simpatico è che è una lingua "fonetica", cioè si legge come si scrive e viceversa; noi italiani siamo molto facilitati per questo. Inoltre è una lingua melodiosa e si presta molto bene per le canzoni. Cercando su youtube "canzoni in esperanto", si possono sentire molti brani di diversi generi musicali.

INFORMAZIONI & CONTATTI

Federazione Esperantista Italiana — Via Villoresi, 38 20143 Milano

fei@esperanto.it
(+39) 02 5810 0857
(+39) 328 6461063



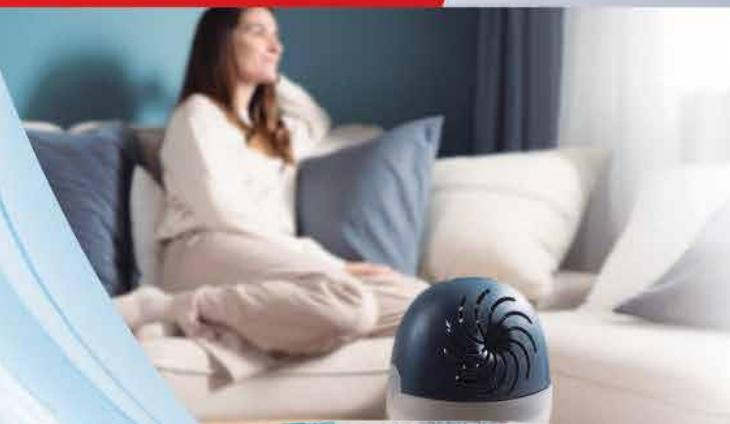
Sì a

dare una seconda chance agli oggetti che ami



Dì Sì a

LOCTITE® SUPER ATTAK



PER UN AMBIENTE SANO
PER LA TUA FAMIGLIA,
**ASSORBI L'UMIDITÀ
CON ARIASANA**

Ariasana
Migliora il tuo Benessere



IBIZAN HOUND

ELEGANTE, ATLETICO E INCREDIBILMENTE AGILE, L'IBIZAN HOUND, NOTO ANCHE COME PODENCO IBICENCO, È UNA RAZZA ANTICHISSIMA ORIGINARIA DELL'ISOLA DI IBIZA, NELLE BALEARI.

Per secoli è stato il compagno ideale dei cacciatori locali, impiegato nella caccia al coniglio grazie a vista, olfatto e velocità fuori dal comune. Snello ma muscoloso, con gambe lunghe e potenti, l'Ibizan Hound colpisce subito per le sue grandi orecchie erette e trangolari e l'espressione attenta. Il mantello può essere liscio o ruvido, nei colori bianco, rosso o bianco-rosso. È una razza di taglia medio-grande, dall'andatura leggera e quasi felina, capace di salti impressionanti anche da fermo.

Pur essendo associato all'isola che gli ha dato il nome, la storia dell'Ibizan Hound affonda le radici molto più lontano. Le forme affusolate di cani simili sono infatti raffigurate nell'arte dell'antico Egitto, e si pensa che mercanti fenici portarono i progenitori di questa razza nel Mediterraneo oltre 2.500 anni fa. Negli Stati Uniti il primo esemplare fu portato nel 1956, con il riconoscimento ufficiale da parte dell'American Kennel Club nel 1978. Pur essendo nato come cane da caccia, l'Ibizan Hound è un compagno

affettuoso e molto legato alla famiglia e ai suoi umani di riferimento. Ha però un forte istinto predatorio, sempre vigile e pronto a reagire a ogni minimo movimento. Si adatta facilmente a nuove situazioni e contesti, ma con gli estranei può mostrarsi inizialmente riservato, diventando così un perfetto "campanello d'allarme" per la casa. È un cane intelligente e indipendente che non sopporta la noia: ha bisogno di attività quotidiana e frequenti stimoli sia fisici che mentali. Se lasciato solo può annoiarsi facilmente e trovare modi poco indicati per passare il tempo. Non è il classico cane da divano: ha bisogno di correre, giocare e muoversi regolarmente. Può vivere in appartamento, purché il padrone sia disposto a dedicarsi a lui con lunghe passeggiate e momenti di corsa. Nei giardini, invece, attenzione: l'Ibizan Hound sa saltare molto in alto anche da fermo e arrampicarsi con facilità, quindi la sicurezza è fondamentale.

Lo sapevi?

Nonostante l'aspetto elegante e atletico, l'Ibizan Hound è spesso soprannominato "il clown dei levrieri" proprio per il suo temperamento vivace e giocoso. Ama saltare, arrampicarsi e assumere posizioni buffe, mostrando una curiosità e un senso dell'umorismo tutto suo. Può improvvisare acrobazie inaspettate o sorprendere la famiglia con giochi stravaganti, rendendo ogni giornata più allegra.



Sanicat®
— Nature at heart —



**FAI IL
GATTO**



NON ACCONTENTARTI...
TROVA LA LETTIERA
PREFERITA DEL TUO GATTO!



**Ariete**

Febbraio ti chiede di rallentare l'impulso e ascoltare meglio ciò che accade intorno a te. Le energie sono buone, ma vanno direzionate con più consapevolezza, soprattutto nei rapporti. Una scelta fatta con calma ora evita ripensamenti più avanti. Fidati del tempo, non solo della spinta iniziale. "Avere pazienza significa avere speranza" (*Emily Dickinson*).

Toro

Questo mese ti invita a rimettere ordine, dentro e fuori. Febbraio è ideale per consolidare ciò che hai costruito negli ultimi mesi, senza fretta ma con fermezza. Piccoli aggiustamenti quotidiani porteranno più stabilità di grandi rivoluzioni. La sicurezza nasce dalla cura costante. "La costanza è il segreto della forza" (*Ralph Waldo Emerson*).

**Gemelli**

Le idee si moltiplicano e il desiderio di movimento torna a farsi sentire. Febbraio stimola conversazioni, incontri e nuove prospettive, ma attenzione a non disperdere energie. Scegli cosa vale davvero il tuo tempo. La chiarezza è una forma di libertà, applicala con tutti coloro che ti circondano. "La semplicità è la sofisticazione suprema" (*Leonardo da Vinci*).

**Cancro**

È un periodo che parla di confini emotivi e di ascolto profondo. Non tutto va spiegato: alcune scelte hanno bisogno solo di essere sentite. Febbraio ti accompagna verso una maggiore protezione di te stesso, avrai il coraggio delle tue scelte e di avere al tuo fianco chi ami. "Segui ciò che senti vero, non ciò che appare giusto" (*Clarissa Pinkola Estés*).

**Leone**

Il confronto con gli altri diventa centrale, soprattutto nei rapporti professionali. Febbraio chiede collaborazione più che protagonismo, anche se non è naturale per te. Condividere il palco può amplificare il risultato. La leadership migliore è quella che include, tratta bene chi hai intorno e verrai premiato. "Il vero potere è saper ascoltare" (*Nelson Mandela*).

Vergine

È tempo di riorganizzare ritmi e priorità, con maggiore gentilezza verso te stesso. Febbraio ti offre l'occasione di rivedere abitudini che non ti sostengono più, e di rilasciare freddezzes che ti fanno solo stare male. Non tutto deve essere perfetto per funzionare. Accetta il margine dell'imprevisto. "La vita non chiede perfezione, ma presenza" (*Brené Brown*).

**Bilancia**

La creatività torna a respirare, insieme al desiderio di leggerezza. Febbraio favorisce l'espressione personale e i legami che nutrono, non quelli che drenano. Segui ciò che ti fa sentire in equilibrio, anche se non è razionale. L'armonia è una scelta quotidiana: i litigi lasceranno il posto al ragionamento comune. "La bellezza salverà il mondo" (*Fëdor Dostoevskij*).

**Scorpione**

Questioni familiari o interiori tornano a chiedere attenzione. Febbraio è un mese di pulizia emotiva: lasciare andare non è una perdita, ma un atto di coraggio. Meno controllo, più fiducia nei processi. La trasformazione è già in corso, troverai un dialogo pacificatore anche se ti sembrava impossibile. "Non si guarisce trattenendo, ma lasciando fluire" (*Carl Gustav Jung*).

**Sagittario**

La mente corre veloce e la voglia di nuovi orizzonti si fa sentire. Sarà opportuno non costruire un'immagine troppo precisa del futuro, ma imparare ad adeguarsi alle circostanze così come vorranno. Sarà un anno imprevedibile. Tutto potrebbe cambiare, senza riguardare direttamente le vostre vicende amorose. "Non è il viaggio che conta, ma lo sguardo" (*Marcel Proust*).

Capricorno

Le responsabilità non mancano, ma ora puoi gestirle con più lucidità e chiarezza. Febbraio ti invita a riconsiderare il valore del tuo tempo e delle tue energie. Non tutto deve essere dimostrato. La solidità vera non ha bisogno di rumore. "La misura di ciò che siamo è ciò che facciamo con ciò che abbiamo" (*Viktor Frankl*).

**Acquario**

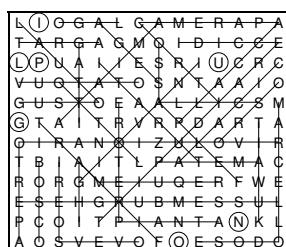
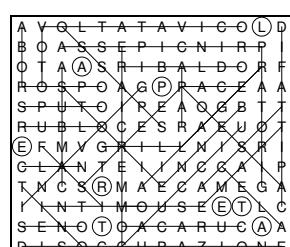
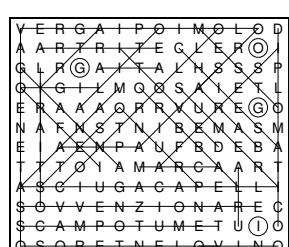
È il tuo tempo per affermare chi sei, senza compromessi inutili. Febbraio sostiene scelte autentiche, anche se non immediatamente comprese dagli altri. Segui la tua visione, passo dopo passo. L'originalità è una forma di fedeltà a sé: lascia andare le persone di cui non sei più sicura, e troverai la serenità. "Sii te stesso: tutti gli altri ruoli sono già occupati" (*Oscar Wilde*).

**Pesci**

Un mese di ascolto interiore e intuizioni sottili. Febbraio ti accompagna verso una maggiore chiarezza emotiva, se smetti di dubitare delle tue percezioni. Fidati di ciò che senti, anche quando non ha ancora parole. La sensibilità è una bussola: nel mese del tuo compleanno troverai alleati fantastici. "L'intuizione è un sapere che arriva prima del pensiero" (*Henri Bergson*).



LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

Il pugno*La peretta**Oggi*

7	6	5	9	3	4	8	1	2
8	2	1	7	6	5	4	3	9
3	4	9	8	1	2	5	7	6
1	5	2	4	9	3	7	6	8
9	7	3	6	2	8	1	4	5
6	8	4	1	5	7	9	2	3
5	1	6	3	7	9	2	8	4
2	3	8	5	4	1	6	9	7
4	9	7	2	8	6	3	5	1

3	2	8	4	7	9	5	6	1
7	4	1	5	6	2	8	9	3
5	9	6	3	8	1	7	4	2
2	3	7	1	4	6	9	8	5
8	6	4	2	9	5	1	3	7
1	5	9	8	3	7	4	2	6
6	1	3	9	5	4	2	7	8
9	8	2	7	1	3	6	5	4
4	7	5	6	2	8	3	1	9

SENSODYNE

OFFRE DENTIFRICI SPECIFICI
PER LE DIVERSE ESIGENZE DEL CONSUMATORE



Ripara in profondità con Tecnologia Novamin

Ripara le aree sensibili del dente, formando uno strato protettivo sulla dentina e all'interno dei tubuli dentinali*

*Usato regolarmente due volte al giorno.

TECNOLOGIA NOVAMIN

SENSODYNE

Sollievo dal Dolore dei Denti Sensibili Clinicamente Provato
+ Riparazione Quotidiana



Protezione completa
Igiene orale completa quotidiana

SENSODYNE



Forza dello smalto

Aiuta a ripristinare lo smalto e protegge dalla sensibilità dentinale

SENSODYNE

SENSODYNE

Doppio beneficio

Doppia azione clinicamente provata per denti e gengive

SENSIBILITÀ & GENGIVE
MANUTIENE LE GENGIVE SANE
MENTA DELICATA



NOVITÀ



DEBORAH
MILANO

SKIN BOOSTER

MAKE UP **FIXING** SPRAY

LONG LASTING
NO TRANSFER
IDRATAZIONE IMMEDIATA
MAT FINISH

JELLY PRIMER

TEXTURE JELLY EFFETTO GRIP
TRATTIENE IL MAKE UP
FINO A 24 ORE DI IDRATAZIONE

FORMULE ARRICCHITE
CON **NIACINAMIDE**

