

VECCHIO A CHI?

Parliamo di..
diversamente giovani

*L'OSSERVATORIO
nuove visioni*



**FORTE DEI MARMI
NON È SOLO UNA
SPIAGGIA PER I VIP**

**COMBATTERE
IL BURNOUT
VIAGGIA**



Stacca la spina La
storia di Michael
Schüßler



La leggenda delle acque
di Costantinopoli

**must-have:
la T-shirt**



La prima volta non si scorda mai

Primo numero di Stop Stress News in questo promettente 2026

Mi sono interrogata varie volte su come darvi il benvenuto in questa dimensione che guarda all'informazione, senza sensazionalismi. *Facciamo una promessa manterremo un quid votato alla curiosità e alla bellezza delle storie di gente come noi.*

Avrei potuto tuonare puntandovi l'indice come una professoressa di altri tempi, ma dalla mia scrivania digitale: "Peccato che i lettori di giornali sono in calo e bla bla.."ma in realtà ho letto che le previsioni della Columbia University ci dicono ben altro. C'è un ritorno dell'interesse verso i quotidiani locali. Si parla, già dallo scorso ottobre, di 438 mila copie vendute dai chioschi degli edicolanti, dati diffusionali di Ads. Qualcosa si muove, dunque. Stop stress news si presenta come un giornale animato da un gruppo di giornalisti, opinionisti, editor e altri professionisti che vogliono creare un ponte di dialogo con il lettore. Stabile e frequentato da notizie che, possono dare forma e colore a una comunità di persone capaci di pensare e a farsi delle domande. "Perché accade questo? Come potrebbe essere se?

È veramente giusto? La lettura non è un'attività passiva, leggere contribuisce a una evoluzione interiore, di cui tutti abbiamo tutti bisogno.

L'idea è aprire non una porta sul mondo, ma dare corpo a *più visioni* e da punti di vista diversi. *Attualità, curiosità, cultura ad ampio respiro, dall'arte, ai viaggi, alla storia e alla fotografia, per toccare altri ambiti. Spazio a food trends, proposte dal mondo della moda e racconti di personaggi "particolari."*

E come ogni magazine che si rispetti, ci sarà la rubrica scrivi alla redazione: potete proporci una bella storia su cui scandagliare un articolo che merita di essere letto.

Buona lettura!

La direttrice

Manuela Qrsini Merai





Numero I, Gennaio 2026 periodico

Registrazione Tribunale di Lucca n.4470 /2025

Direttore responsabile
Manuela Orsini Merani
ladirettora@stopstressnews.com

Editore
Anna Perucci

in redazione
Anna Peru
Capè

Collaboratori, consulenze:

Francesco Boicelli, Michael Schüßler, Marco Mariani, Cristiano Gassani, Elisa Felsini

Contatti:

redazione@stopstressnews.com
segnalazioni:postmaster@stopstressnews.com

www.stopstressnews.com
Tel. 371 671 0092

©2026 Stop Stress News

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione parziale e totale di testi e fotografie.

Progetto e proprietà di Tarta Editorial Project odv e Aniep Lucca e provincia

SOMMARIO



3

Editoriale: benvenuto!

5

Sociale a Forte dei Marmi

7

Burnout questo nemico

9

L'osservatorio: apriamo gli occhi

11

La storia: da manager a fotografo



SOMMARIO



15 Ciao raga. Quanto conta l'età..

17 Must-have: la T-shirt

19 La leggenda della balena

21 Miti in pista

SOMMARIO



23

La ricetta dello chef

25

Wo is Santa?

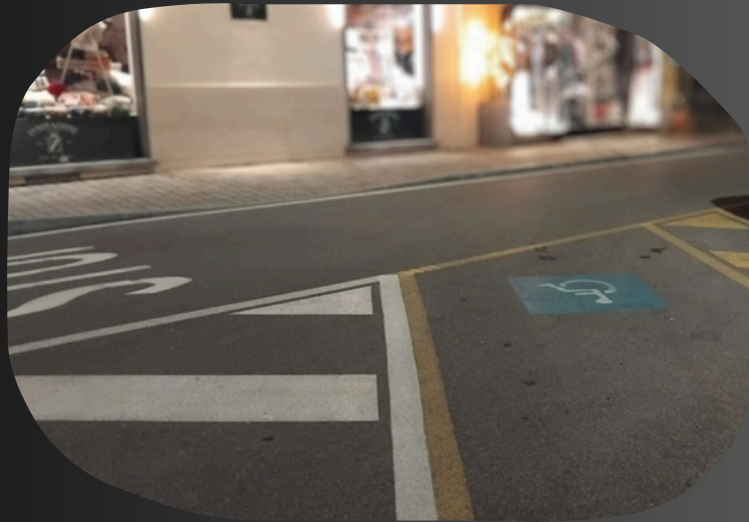
27

Saluti da Capè

Forte dei Marmi non è solo un palco per vip e gossip

Sotto i riflettori l'altra faccia con tratti sociali e solidali per tutti

Di Manuela Orsini Merani



Parliamo spesso di sociale. Non sappiamo esattamente però, quante persone fragili, disabili o semplicemente in difficoltà riescono effettivamente a uscire da quello che possiamo definire un cono d'ombra.

La parola inclusione è entrata nei nostri salotti da decenni, prevalentemente snocciolata sui palchi elettorali dai vari politici. Sembra diventata un qualcosa di "eccezzzionale... veramente" come esclamerebbe il grande Diego Abatantuono. In realtà dovrebbe essere una condizione naturale e nell'ordine della normalità. Sarà capitato a tutti, anche ai più distratti di rendersi conto quanto le nostre città possono essere più o meno accessibili. Le barriere architettoniche continuano a minare la possibilità di muoversi anche per brevi tratti, soggetti disabili o con ridotte capacità motorie. Tanti di loro a volte rinunciano a vivere all'interno di una società che, ai loro occhi appare quasi nemica o indifferente alle loro esigenze.

Noi di Stop Stress News abbiamo intenzione di trattare periodicamente questo argomento a più livelli, non con un taglio inquisitorio, ma votato a trovare spunti per eventuali soluzioni anche coinvolgendo amministrazioni, imprese, associazioni e quant'altro.

Ribadiremo più volte che siamo pronti ad accogliere eventuali segnalazioni da parte dei lettori che vogliono contribuire a rendere le loro località realmente inclusive per tutti, sia per chi si muove in carrozzina, con un bastone, o con le stampelle. Sì, perché teniamo a evidenziare che i disabili non sono solo quelli su una carrozzina, ma a volte si muovono anche con altri tipi di ausili.

Vediamo di capire se Forte dei Marmi, dove nasce la nostra giovane realtà editoriale, è realmente accessibile per tutti, senza esclusioni. La percezione sociale della disabilità è ancora contraddittoria a livello nazionale e presenta spesso tracce di pietismo e imbarazzo.

FDM è notoriamente conosciuta come località balneare gettonata in estate da vip e magnati russi e arabi.

Vogliamo andare oltre questa coltre patinata di party in ville da nababbi.

Incontriamo il consigliere delegato alle politiche sociali dottor Duilio Maggi per fare un piccolo quadro dello stato attuale.

Da un paio di mesi anche la cultura viene investita dal carattere di inclusività: "Storie che parlano a tutti: La magia degli inbook arriva anche a Forte dei Marmi". Tutti senza esclusione potranno vivere l'esperienza della lettura grazie a questo progetto di cultura inclusiva che lega biblioteca, scuole e associazioni. In collaborazione con le associazioni Parole odv e ABC aps.

Alla Biblioteca Comunale di Forte dei Marmi sono reperibili libri scritti con i simboli della Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA).

Sul fronte sicurezza Maggi aggiunge: "In caso di avversità meteorologiche per fornire una maggiore attenzione per i disabili, si è provveduto a censire la popolazione e a una mappatura sul territorio. Il fine è ottimizzare l'intervento della protezione civile, conoscendo quante sono le persone fragili e la loro collocazione e soccorrerle in modo tempestivo".

Ma, dopo la pandemia del covid c'è stato un impatto psicologico nei rapporti interpersonali?

"Diciamo che sul piano sociale l'approccio è rimasto uguale, ma sul piano umano invece si rilevano alcune tracce di diffidenza e un certo impoverimento".

Un plauso va anche all'assessore al turismo Massimo Lucchesi per la sensibilità e l'impegno sul territorio nel facilitare l'accessibilità alla ztl delle persone disabili. In particolare, attraverso l'ascolto delle varie problematiche sollevate da alcune associazioni di promozione sociale come Aniep Lucca e un'attenta gestione degli stalli di sosta. Questi interventi hanno contribuito a migliorare la vita sociale di persone disabili che ad oggi possono frequentare anche in modo autonomo le varie attività commerciali senza sentirsi esclusi.



Il vicesindaco di Forte dei Marmi
Andrea Mazzoni

'Particolare sensibilità e attenzione dell'amministrazione locale verso temi sociali e problematiche sollevate dalle associazioni di categoria'



L'assessore Massimo Lucchesi



Dr Duilio Maggi

Burnout

“Viaggiare ci salva la qualità della vita. Un break ogni tanto ci vuole, per volerci bene”.

Di Anna Peru

Parlando con dei colleghi ci siamo chiesti perché viaggiare? O meglio perché devi viaggiare, altrimenti non sei come gli altri, sarà per il nostro benessere ?

Tante possono essere le risposte tenendo conto che una o due volte l' anno il viaggio diventa una routine per buona parte della gente che va in ferie. Cosa rappresentano i viaggi per molti? Una fuga dal quotidiano, ridurre lo stress lavorativo, uno stimolo al cambiamento e a migliorarsi oppure, una crescita, specialmente quando lo affronti da solo e devi confrontarti con persone nuove e con altre culture.

Ma il senso del viaggiare, l'avventura, serve per imparare a volersi bene e a volte non deve essere necessariamente lontano. Sappiamo che interrompere la routine fatta di regole e apparenza, ti aiuta a migliorare, sicuramente a calmarti e ci ripetiamo che ogni tanto abbiamo bisogno anche della natura



Si chiama burnout sindrome da esaurimento professionale causato da uno stress prolungato fisico e mentale significa bruciato o esaurito, come curarlo? Modificando lo stile di vita privata e professionale. Come gestire o prevenire questa sindrome? Alcuni studiosi sostengono che oltre al riposo quotidiano devi organizzare attività piacevoli durante la settimana. Ma è soprattutto il viaggio a rappresentare una cura per la mente e per il fisico. La nuova ricetta medica che secondo gli studi fatti dalle autorità sanitarie svedesi, con l'iniziativa "the swedish prescription" in particolare dell'istituto Karolinska che collaborando con visitSweden per il progetto "la prescrizione medica svedese" ha avviato programmi pilota in cui vengono prescritti i viaggi e stare a contatto con la natura e la cultura, sia per prevenire che curare.

Altri studi hanno anche scoperto che il viaggio ha degli effetti benefici sul rallentamento dell'invecchiamento, quindi, non servono creme e trattamenti costosi ma, secondo uno studio interdisciplinare condotto da una ricercatrice della Edith Cowan University di Perth Australia ha dimostrato che gli stimoli del viaggio agiscono sul metabolismo. Il sistema di autodifesa del nostro corpo che diventa più resiliente e rilascia più ormoni utili alla rigenerazione o, riparazione dei tessuti e a rafforzare la salute in generale. Quindi tanti sono gli studi su questo argomento, studi che dimostrano che viaggiare fa bene alla salute e alla testa in senso generale di benessere. Da ricordare che anche la filosofia è stata influenzata dal viaggio, da citare alcuni filosofi tra i quali Platone che considerava il viaggio come una crescita interiore, spirituale ed intellettuale. Altri come Nietzsche una scoperta del proprio sé, come una delle difficoltà esistenziali più dure e feconde. Mentre sant'Agostino diceva che il mondo è un libro e chi non viaggia ne legge solo una pagina. Quindi viaggiare ci fa essere più aperti mentalmente. È evidente che la risposta alla nostra ricerca è condizionata alla nostra salute e appagamento e il viaggio, l'avventura o le cosiddette ferie, servono sicuramente al nostro benessere psicofisico e devono essere visti anche in Italia come una ricetta medica preventiva per guarire dallo stress o meglio da questa sindrome in forte crescita dal nome di burnout.



Viaggiare per stare bene

L'osservatorio

di Capè

E' una finestra che la nostra redazione apre sul mondo italiano indipendentemente dalle notizie – vere o manipolate – che i mass-media tutti ci propongono giornalmente.- Iniziamo dunque dalla continua pubblicità che quotidianamente e in più spot giornalmente ci viene proposta da Telethon, Unicef, lega del Filo d'oro, Gaza con la quale ci viene chiesto il versamento di 10 o 5 euro, e fin qui passi è per un buon fine lasciando inoltre libera scelta all'utente secondo la sua coscienza , ma quello che mi sembra anticonstituzionale è la richiesta di un lascito post-mortem che varie associazioni richiedono rivolgendoci a persone in avanzata età molto suscettibili e "manovrabili" on quanto influenzabili proprio per l'età. Non solo ma in questo periodo in cui si professa pomposamente statisticamente e politicamente l'aumento della povertà nazionale mi sembra non solo anticonstituzionale ma inappropriato ed allora mi sorge spontanea una domanda "perché tale pubblicità non viene rivolta ai politici che stanno a Roma e lavorano – come riporta il libro IO SONO GIORGIA scritto dalla nostra Primo Ministro – solo dal martedì al giovedì tali sono le giornate settimanali dei lavori parlamentari per un totale solo di 12 giorni mensili incassando se tutto va male dai 12.000 a 20.000 euro mensili a spese degli italiani che non arrivano a fine mese Landini docet?"



La seconda finestra vorrei aprirla sulla recente abitudine italiana – vero signori pidissini? – di pretendere che venga storpiata la nostra madrelingua con termini cacofonici tipo avvocatata e non avvocatessa e via di seguito in nome di un maggior rispetto femminile. No Signori miei la donna si rispetta giornalmente considerandola alla pari dei maschietti, non oltraggiandola, non violentarla ed abusando di lei verbalmente e fisicamente, non uccidendola o peggio.

Ricordiamoci che Dio ha creato l'uomo e la donna ed insieme vivendo con rispetto ed amore sono destinati a procreare e far continuare il mondo che finirebbe se non ci fosse la donna che poi – da sempre sono di questa opinione come chi mi conosce sa – l'essere femminile a parità di età è più intelligente e pratico dell'uomo salvo debite eccezioni. Per cui meditate gente.....

Ultima finestra per non tediarvi oltre faccio un'osservazione a chi dovere. La nostra Magna Charta sancisce che gli italiani-e possono trasferirsi liberamente da una regione o città che sia all'altra. E allora perché se soggiorniamo in un posto diverso dalla ns residenza per vacanza dobbiamo pagare la diabolica tassa di soggiorno – di importo variabile da 1 euro financo 8 euro – quando portiamo lavoro e ricchezza utilizzando alberghi, ristoranti e quant'altro che versano alla propria città e regione le tasse relative? Capisco che i Comuni e le Regioni abbiano un bisogno famelico di entrate ma mi sembra che questa sia una evidente illegale oltrechè anticostituzionale duplicazione di imposta con ROMA silente ed accondiscendente

Termina qui il primo osservatorio e attendo le vostre osservazioni- anche democraticamente in contrasto – cui non mancherò di rispondere dando nel contempo il giusto e meritato spazio Alla prossima



"Stacca la spina dal lavoro di manager finanziario per dedicarsi alla sua passione:

La fotografia

di Manuela Orsini Merani

Cambia velocemente e inesorabilmente il volto della fotografia.

Un fenomeno ormai sotto gli occhi di tutti. Armati di Iphone, smartphone e quant'altro tutti, o quasi, siamo capaci di catturare immagini. In ogni circostanza, nella nostra routine o durante viaggi e festività. Non ci limitiamo solo ai selfie talvolta in compagnia di parenti, amici, animali ma, andiamo oltre. Sui social popolano miriadi di scatti del nostro privato fino ad arrivare alle tavole di ristoranti stellati o trattorie. E, qui facciamo focus sulle proposte del giorno, spaziando tra creazioni elaborate di chef stellati o meno, fino ai meno sofisticati ma, altrettanto goduriosi tortellini della nonna.

Sorge spontanea una domanda: "Ha ancora senso utilizzare una macchina fotografica e catturare scorci suggestivi, sorrisi spontanei senza filtri di donne, uomini, bimbi? Chi non ha perso quell'abitudine di incorniciare quelle foto per dare via libera, anni dopo al loro potere evocativo?

Abbiamo voluto fare una conversazione con Michael Schüßler che da manager nel settore finanziario nel 2015 decide di staccare la spina da quella carriera. Da allora le sue giornate in Germania a Hemmingen, (Baden Wuttemberg) sono prevalentemente a contatto con la natura in piena libertà. In un certo senso ha sostituito giacca, camicia e cravatta per calarsi nel dress code tipico del fotografo, capi comodi con un quid casual e un intramontabile paio di occhiali aviator.



Michael Schüßler dietro all'obiettivo



Italien Dolomiten Pragser Wildsee

“Quando è scoccato questo amore per questo mondo”?

“Ho ricevuto la mia prima macchina fotografica Kodak a 6 anni ed ero già affascinato dalla fotografia, volevo catturare ogni attimo, fotografo animali e persone. Già allora, la mia intenzione era quella di custodire quei bei ricordi”.

Ad oggi le sue giornate tipo sono calibrate dagli scatti che ha in programma. I suoi soggetti restano quelli di un tempo, ma tra le attività passa a shooting, coaching fotografico e a passeggiate fotografiche coinvolgendo amanti della fotografia.

“In questi casi è importante stabilire con i partecipanti le loro aspettative e i loro obiettivi formativi, per assurdo la fotografia passa in un secondo piano”.

Anche il mondo dei social prende un bello spicchio del suo tempo, posta ogni giorno, assegnando tag ad hoc per dare la giusta visibilità e poi davanti al computer passa al setaccio le foto scattate.



Italien Dolomiten Pragser Wildsee

“Cosa hai fotografato in Italia e se dovessi rappresentare l'Italia in una fotografia, cosa ci mostreresti?”

“L'Italia ha così tanti posti meravigliosi da fotografare. Purtroppo, finora sono stato solo in Alto Adige, sulle Dolomiti e sul Lago di Garda, dove sono riuscito a scattare delle foto impressionanti delle onde durante una tempesta. Le Tre Cime di Lavaredo e il paesaggio intorno al Lago di Braies sono mozzafiato. Le Cascate di Riva e i dintorni sono splendidi per i fotografi paesaggisti.

Torniamo alla domanda di partenza, per te fare fotografia cosa significa e come dovrebbe essere una foto degna di nota?”

“La fotografia è passione. Creare ricordi che durino per sempre, una foto per essere ritenuta interessante dovrebbe catturare la mia attenzione per più di due secondi, magari perché è tecnicamente superba, quando rappresenta un paesaggio impressionante o quando ha prospettive emozionanti. Una foto non deve sempre avere un messaggio profondo, può essere semplicemente bella”.



Dolomiten Reinbach Wasserfall



Dolomiten 3 Zinnen



Italien Gardasee Sirmione

Vecchio a chi? Ma senti un pò, a noi piace parlare di diversamente giovane

Di Anna Peru

Per capire meglio questo argomento e tutti i fenomeni culturali e sociali che vedono l'avanzare dell'età e il diventare vecchi un problema, ci interessa indagare su questo tema che vede l'età come un ostacolo a causa dell'ageismo.

Evidenziando i diversi aspetti che portano la società attuale ad assumere diverse forme di discriminazione sbagliate con il "diversamente giovane" così ci piace chiamarlo. Volendo o, non volendo la soglia di ingresso nella terza età si è spostata avanti proprio per le attuali condizioni fisiche e mentali della popolazione che vede la speranza di vita, per fortuna, intorno ad una età media di 85 anni in Italia . E lo svecchiamento o counter-aging (contro invecchiamento), dimostra che a parte l'età c'è la possibilità di rimanere più giovane grazie ad uno stile di vita migliore, sano e a tutte le cure necessarie estetiche e al movimento che ti porta a vivere più a lungo. Infatti la persona diversamente giovane così ci piace definirla, che fa progetti, si impegna in alcune attività anche lavorative che ha diversi stimoli che si cura ed abbraccia un giusto stile di vita rimane attivo e mentalmente giovane

Pertanto è fuori luogo considerare vecchio una persona di 65 anni, in quanto è equiparato ad un 55enne. Diversi studi lo dimostrano e allora perché la perversione che si vede è si sente di mettersi nel cantuccio appena sfiori una data soglia di età e perché è luogo comune di molti sentirsi vecchi quasi subito dopo i 30/40 anni.



Che cosa ha creato questa situazione sociale evidente e discriminatoria che vede l'età protagonista solo quando sei giovane per molte persone. Perché nell'assurdo è di moda nel linguaggio verbale delle persone e si rimarca a iosa il termine " ciao ragazzi"per dare un benvenuto in alcune attività che sembra marcare ancora di più questo confine tra raga, ovvero ragazzi e gli altri. Ma quali altri? I vecchioni e a partire da che età si possono definire tali? Nessuno è in grado di capire il perché. Una spiegazione è data dal contesto culturale è sociale che struttura il ciclo della vita:infanzia, adolescenza, giovinezza, fase adulta e infine la vecchiaia. Quindi da evolutiva, produttiva e senescenza riservando alle ultime fasi il declino. Ma, ormai tutto questo dovrebbe essere cambiato per i vari cambiamenti sociali che danno più apertura per quanto riguarda il concetto di genere (sesso biologico) di inclusione e tante altre cose quindi anche per l'età del diversamente giovane, ci dovrebbe essere più attenzione. Si osserva che il diversamente giovane (vecchio o maturo) a volte non è gradito in alcuni locali di intrattenimento, oppure viene trattato da alcune persone con sufficienza o, non ascoltato, magari deriso. Se accompagnato si preferisce parlare con l'accompagnatore, come se non esistesse o, a voce alta con un linguaggio semplice (elder speak), accade spesso e volentieri alle persone con disabilità. Che tristezza amici miei, ma forse si tratta di maleducazione, cattiveria o, dettato da mania dei giovani. Non ci crediamo, si dice ageismo.

Risulta che questo comportamento non è stupido e futile come sembra ma, è una condizione mediatica anche a livello strutturale, creata e strumentalizzata che ci plasma, forse anche per paura e può creare spesso situazioni di discriminazione verso il vecchio. In una società così evoluta forse bisognerebbe prevenire la discriminazione basata sull'età o ageismo, contrastando attivamente gli stereotipi e creando i presupposti per competenze lavorative, non basandosi più sull'età.

Su questa tema torneremo, perché la nostra redazione è contro ogni forma di ingiustizia e stupida discriminazione. Andiamo oltre.



Immagine tratta da internet dell'imprenditrice, interior designer Iris Apfel

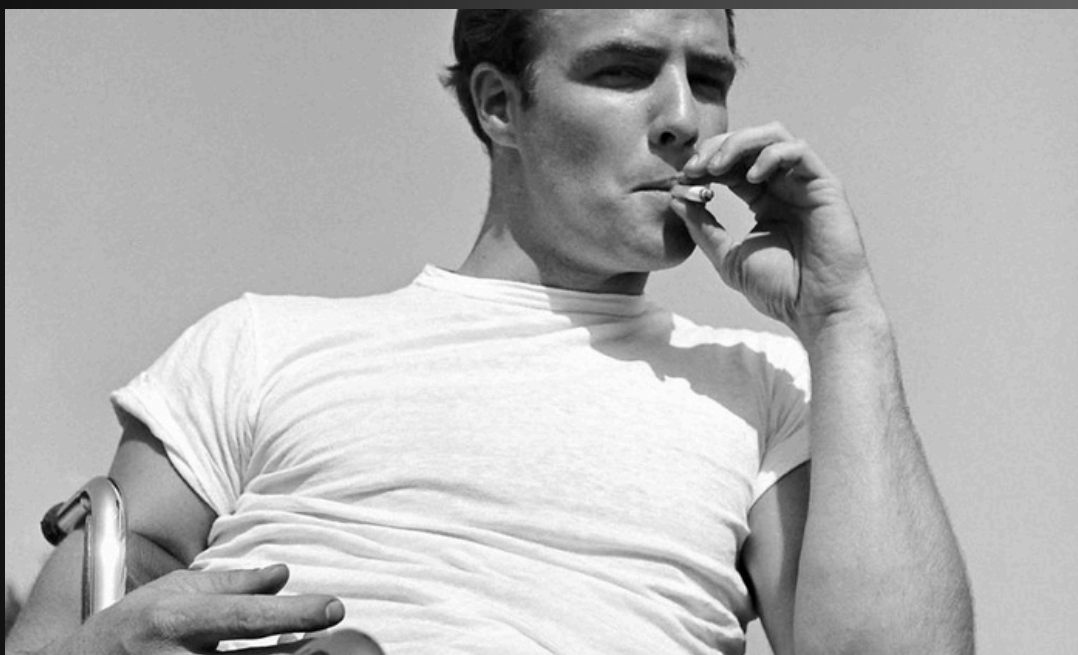
Un'icona che resiste a tutto...persino alle provocazioni

di Cristiano Gassani

Qual è il capo d'abbigliamento più acquistato, indossato e amato dodici mesi l'anno? No, non è il tailleur che sfila a Parigi né le bags che accendono Instagram a ogni stagione. Il vero sovrano del guardaroba contemporaneo è molto più democratico: la T-shirt. Un semplice foglio di cotone capace di attraversare culture, rivoluzioni, generazioni. E, soprattutto, capace di dire chi siamo con più sincerità di qualunque accessorio di lusso.

E qui nasce una domanda inevitabile: se anche Rocco Siffredi indossasse una T-shirt bianca, cosa racconterebbe di lui? Probabilmente la stessa cosa che racconta di tutti noi: una verità nuda e cruda, ma con stile impeccabile. Impossibile determinarne con precisione la data di nascita: la T-shirt esiste da talmente tanto da sembrare eterna. Nata come indumento funzionale, passata dal sudore degli operai ai riflettori delle passerelle, si è trasformata in un simbolo universale. Sempre accessibile, trasversalmente cool, ribelle quando serve: una costante che sfida il tempo con sorprendente naturalezza.

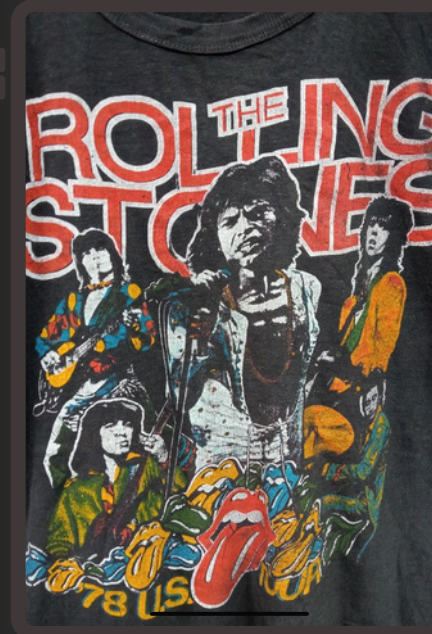
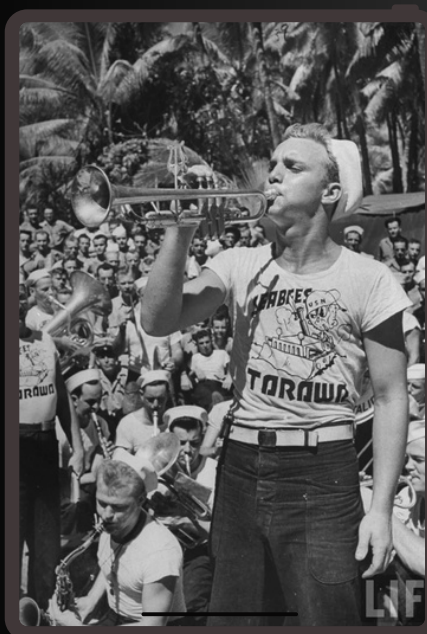
Le prime tracce compaiono tra la fine del '700 e l'inizio dell'800, quando i marinai della British Royal Navy la indossavano per praticità. Bisogna però attendere il 1904 perché la Cooper Underwear Company registri un brevetto che ricorda la maglietta moderna: economica, lavabile in un attimo, perfetta per i lavoratori del nuovo secolo. Poi accade il miracolo. La T-shirt attraversa le divise militari, entra nelle fabbriche, e con un salto cinematografico degno di Hollywood arriva dritta sul corpo di Marlon Brando. È il 1951 e Un tram che si chiama Desiderio trasforma la maglietta bianca da capo quotidiano a icona erotico-stilistica. James Dean, poco dopo, sancisce il mito: la T-shirt non è più un indumento, è un atteggiamento.



Negli anni '60 e '70 diventa linguaggio sociale. Poi arriva il Punk, che non chiede permesso. A metà anni '70 Camden Lock Market diventa la cattedrale laica della ribellione. Stampe, loghi, collage: tutto urla, tutto provoca. Nel 1978 Arturo Vega disegna il logo dei Ramones, ispirato all'aquila americana. L'anno successivo gli Iron Maiden pubblicano *The Soundhouse Tapes*, e la T-shirt entra ufficialmente nell'Olimpo del rock.

Negli anni '90 un altro simbolo occupa milioni di petti: il sorriso sbilenco dei Nirvana. Due "X" al posto degli occhi e un messaggio chiaro: questa non è solo una band, è un sentimento condiviso.

Da allora la regola è una: se sei fan, hai la tua T-shirt. Un gesto più eloquente di un intero editoriale. E, nonostante mode e mutazioni digitali, questa verità non è mai cambiata.



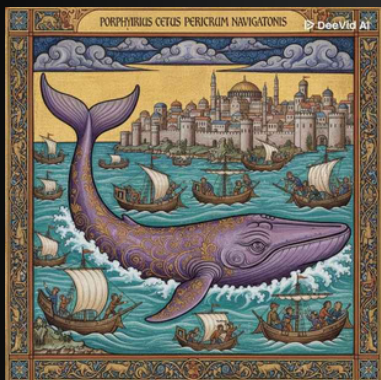
A inizio anni 2000 la T-shirt rientra nei radar dell'alta moda. Nel 2012 Nicolas Ghesquière firma per Balenciaga una T-shirt ispirata al lettering degli Iron Maiden: couture e cultura pop si incontrano e si piacciono. Da simbolo di ribellione, la maglietta diventa fashion statement: fresca, immediata, sorprendentemente chic.

Le catene low cost intercettano il trend e lo moltiplicano. Ovunque compaiono loghi AC/DC, Metallica, Rolling Stones, reinterpretati in chiave pop. E, sì, non sempre chi li indossa conosce davvero la storia dietro quel logo, ma forse è proprio questo il superpotere della T-shirt: adattarsi a chiunque, senza perdere la sua anima.

Oggi più che mai la T-shirt vive la sua ennesima evoluzione. Dalla bancarella al front-row, resta un simbolo di identità, stile e memoria collettiva.

Un capo che non ha bisogno di clamore, né di spiegazioni. Perché, in fondo, la T-shirt è così: semplice, iconica, inevitabile.

La Balena Porfirio: Cinquant'anni di terrore nelle acque di Costantinopoli



di Francesco Boicelli

Nel cuore delle acque turche, a un soffio dalle antiche mura di Costantinopoli, affonda le radici una leggenda sospesa tra mito e realtà. È la storia di una creatura misteriosa, una balena colossale che per cinquant'anni terrorizzò la navigazione nel Bosforo: la balena Porfirio.

Il suo nome, legato al colore porpora — simbolo di potere, ricchezza e dignità imperiale — non appartiene soltanto al mondo delle favole. Porfirio è citata in numerosi resoconti storici e testi antichi, descritta come un essere tanto reale quanto spaventoso. Procopio di Cesarea la menziona come una gigantesca balena che seminava il panico fra marinai e pescatori. Secondo le fonti, misurava quattordici metri e il suo corpo, dalle sfumature violacee o porpora, emergeva minaccioso dalle acque cristalline del Bosforo, una delle vie marittime più vitali e affollate del Medioevo.

La sua comparsa nelle acque di Costantinopoli risale al VI secolo, quando la città era un crocevia strategico dell'Impero bizantino allora guidato da Giustiniano. L'arrivo della balena, sempre improvviso, suscitava terrore e superstizione: ogni volta che una nave si avvicinava troppo alla costa o solcava le correnti strette del Bosforo, Porfirio balzava fuori dall'acqua con un fragore udibile a grande distanza. Alla sua apparizione seguivano spesso incidenti misteriosi — scafi squarciati, marinai dispersi, carichi inghiottiti dal mare.

La presenza della balena ebbe un impatto profondo sulla vita quotidiana della città. Ben presto la sua fama si diffuse oltre le mura, trasformandola in un'ombra onnipresente, temuta e al tempo stesso venerata. Il commercio marittimo, linfa vitale dell'economia costantinopolitana, rallentò: i mercanti evitavano il tratto di mare infestato dalla creatura. Tra gli abitanti nacque un miscuglio di angoscia e fascinazione, e Porfirio divenne protagonista di leggende, canti e racconti popolari.

Le autorità bizantine incapaci di catturarla ed impotenti di fronte al fenomeno, finirono per interpretare la balena come un cattivo presagio, una sorta di ammonimento divino destinato all'Impero.



Come narrato dalle cronache, il dominio di Porfirio si protrasse per circa cinquant'anni. Poi, la fine giunse in maniera inaspettata. Un giorno, mentre la balena si dirigeva dal Bosforo verso il Mar Nero, confusa da un banco di delfini, deviò dalla sua rotta, arenandosi accidentalmente sulla riva. Gli abitanti accorsero: dapprima tentarono invano di ucciderla con asce, poi la trascinarono con lunghe corde ancora più all'asciutto, lasciandola morire sotto il sole. Infine ne smembrarono il corpo. Così si concluse l'epopea di Porfirio.

L'evento fu celebrato come una grande vittoria sulle forze oscure che avevano minacciato per decenni la sicurezza delle navi. Per qualche tempo i resti dell'animale furono esposti in città, affinché tutti potessero ammirare l'imponenza della creatura e ricordare quanto la natura possa essere temibile e imprevedibile.

Sebbene la balena Porfirio non solchi più quelle acque, la sua leggenda sopravvive. Oggi il Bosforo è uno dei passaggi marittimi più trafficati del mondo; eppure, quando il mare si agita, alcuni marinai giurano di scorgere un'enorme ombra muoversi nella profondità delle acque, come se la creatura non fosse mai scomparsa del tutto. Così la balena continua a vivere nei racconti e nelle canzoni popolari, simbolo eterno di mistero e potere.

In conclusione, Porfirio ha lasciato un segno indelebile nella storia di Costantinopoli, città da sempre legata al mare e alle sue forze indomabili. La sua vicenda richiama le grandi leggende del passato: storie che, pur disperse nel flusso dei secoli, continuano a ispirare e affascinare generazioni di viaggiatori e sognatori.

Quando lo stile scende in pista

di Cristiano Gassani



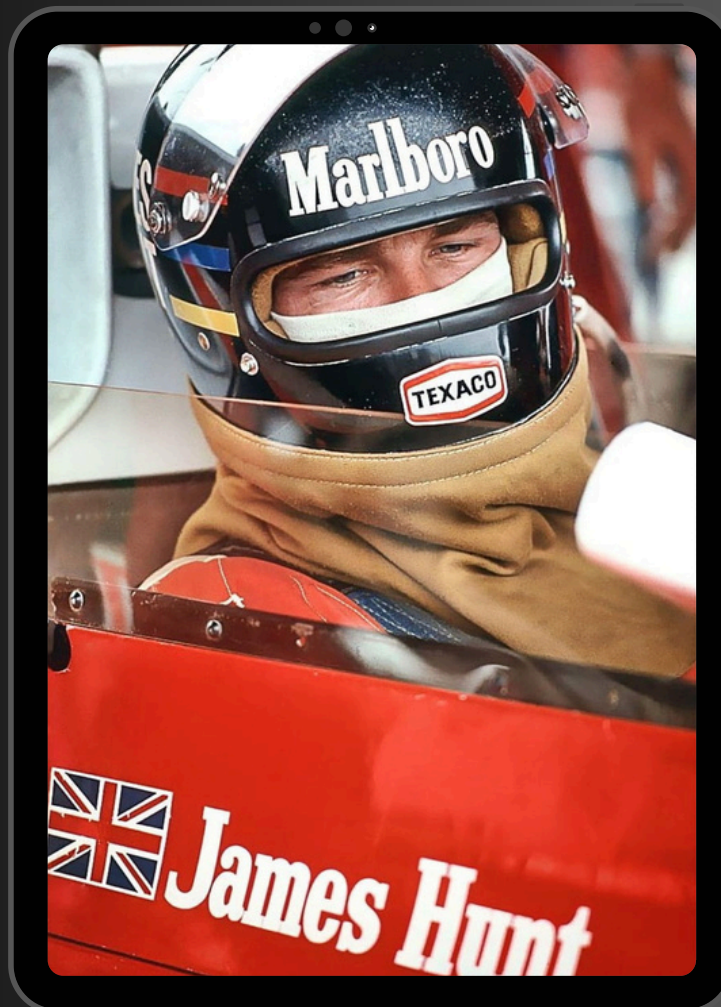
Un tempo erano rockstar. Oggi sono brand viventi. In mezzo, l'evoluzione estetica dei piloti di Formula 1, e di riflesso, della MotoGP, racconta molto più del motorsport: come siano cambiati i nostri miti, le nostre ossessioni e la nostra idea di carisma. Dalla tuta sbottonata di James Hunt, che sembrava prepararsi alle gare come ci si prepara a un after party, alle capsule couture-genderless di Lewis Hamilton: qui non parliamo solo di velocità, ma di come lo stile abbia iniziato a correre quanto loro.

C'è stato un tempo in cui i piloti non costruivano il proprio look: lo emanavano. Hunt, con il fascino disordinato da rockstar, e Barry Sheene, jeans stretti e sigaretta post-gara, non seguivano la moda. La generavano senza volerlo. La loro estetica era una conseguenza naturale di una vita vissuta al limite, senza filtri né strategie comunicative. Poi sono arrivati gli sponsor, e con loro la stagione dell'immagine controllata. La spontaneità si è raffinata, la sigaretta ha lasciato spazio all'ufficio stampa, e Ayrton Senna ha introdotto una nuova eleganza essenziale e disciplinata. Nella MotoGP, invece, quella ruvidità visiva ha continuato a resistere, mantenendo un legame più diretto con l'anima istintiva del motorsport.

Con gli anni Duemila, i piloti diventano testimonial globali: completi slim fit, sneakers ricercate, occhiali firmati. Improvvisamente il paddock non è più solo un luogo tecnico: è un palcoscenico. Rossi, dal canto suo, trasforma simboli e colori in un fenomeno pop capace di attraversare epoche, memi e generazioni.

E oggi? La Formula 1 è una fashion week itinerante. Hamilton porta visioni couture, Leclerc una precisione elegante che sembra disegnata con il compasso, Norris lo street-tech della generazione digitale. La MotoGP resta più autentica, meno passerella e più adrenalina visiva; ma in entrambi i mondi lo stile è diventato una dichiarazione identitaria, un'estensione narrativa del pilota stesso.

La verità è che, dalla ribellione analogica degli anni Settanta ai miti digitali di oggi, qualcosa è rimasto identico: i piloti continuano a influenzare la moda più velocemente di quanto le loro monoposto raggiungano i 300 all'ora. La tecnologia cambia, i regolamenti cambiano, ma il carisma...quello sì che continua a essere la loro unica vera pole position.



Mettiamoci a tavola con fantasia

La ricetta dello chef Marco Mariani



Spaghetti alle arselle risottate

Piatto iconico per eccellenza e ci teniamo a evidenziarlo della tradizione toscana, in particolare della cucina fortemarmarina. Conquista tutti i palati e in località di mare, qui a FDM è di rigore. Sguardo verso il mare o comodamente in sala da pranzo a casa, merita senz'altro di essere assaporato.

Non conosce stagione, si può gustare sempre! Adatto a chi ha poco tempo e non vuole rinunciare al gusto con quel quid di semplicità che non guasta.

Lo chef Marco Mariani del ristorante Marco Forte al Bagno Margherita ci ha spiegato cosa dobbiamo fare in cucina, per fare felici i nostri ospiti a tavola.

Il primo passaggio è lasciare in ammollo le arsele almeno per un'ora, va cambiata spesso l'acqua, nel caso di presenza di una buona quantità di sabbia che possono spurgare. Poi, armiamoci di una padella ampia e dal bordo alto che possa contenere gli spaghetti stesi .

Versare buona parte dell'acqua di cottura delle arsele, portare a bollore e distribuire (tipo shanghai) gli spaghetti, aggiungere un cucchiaino di aglio tritato.

Iniziare a mescolare quando iniziano a piegarsi, mescolare costantemente aggiungendo liquido se necessario.

Nell'ultimo minuto di cottura aggiungere il prezzemolo tritato, le arsele precedentemente sgusciate e mantecare fuori dal fuoco con olio buonissimo !

Non smetteremo mai di ripetervi quanto l'olio extra vergine di oliva italiano faccia la differenza nei nostri piatti!

A questo punto, dopo aver apparecchiato la tavola nel modo che preferite senza regole dettate dal noioso bon ton, potete sedervi, versatevi nel bicchiere del vino, qui è indicato bianco e.. buon relax!



Nota dalla redazione:
tornate ad apprezzare la magia della convivialità a tavola, senza stress..con della musica in sottofondo e soprattutto conversando fra familiari, amici e se siete soli, godetevi la vostra tranquillità.

A distanza di un mese dal natale, siamo già alle porte del carnevale.

Ma, chi era Santa Klaus?

di Francesco Boicelli

Il culto di San Nicola affonda le radici nel IV secolo, attorno alla figura di Nicola, vescovo di Myra, noto per la sua carità e protagonista di numerosi racconti miracolosi che ne diffusero la fama in tutto il Mediterraneo. Dopo la sua morte, la sua tomba divenne meta di pellegrinaggi e la devozione nei suoi confronti si sviluppò rapidamente.



Già tra il VI e il VII secolo, il suo culto era ben radicato a Costantinopoli, dove sorsero chiese a lui dedicate e dove Nicola fu venerato come grande taumaturgo. L'ambiente bizantino, attraverso liturgia e iconografia, contribuì in modo decisivo alla sua diffusione.

Numerosi racconti agiografici lo descrivono come potente protettore dei naviganti. Una leggenda narra che, durante una tempesta, apparve miracolosamente sull'albero maestro di una nave per calmare i venti e riportare l'equipaggio in salvo. Episodi simili, trasmessi dalla tradizione bizantina e mediterranea, lo resero familiare ai marinai, che lo invocavano prima di salpare e gli dedicavano cappelle nei porti. Il suo culto accompagnò così le principali rotte commerciali, dalle coste dell'Anatolia all'Italia, dove divenne patrono di molte confraternite marinare.

Parallelamente, San Nicola⁺ assunse un ruolo speciale come protettore dei bambini. Oltre alla celebre leggenda dei tre fanciulli salvati dall'oste malvagio, molte tradizioni sottolineano la sua generosità verso i più piccoli e i più indifesi. Nel Medioevo, in numerose regioni europee, si diffuse l'usanza di distribuire doni ai bambini il giorno della sua festa, riflettendo l'immagine di un santo benevolo e attento ai bisogni degli ultimi. Questa dimensione protettiva e caritatevole ha favorito la sua popolarità nei secoli e ha contribuito alla nascita di figure popolari legate al dono e all'infanzia.

Con la Riforma protestante, in alcune regioni il santo perse parte della sua valenza religiosa, ma la tradizione dei regali sopravvisse, venendo maggiormente associata col Natale e trasformandosi gradualmente in una figura più laica.

Nel mondo anglosassone, Saint Nicholas si trasformò in Santa Claus (dal olandese Sinterklaas), assumendo nell'Ottocento tratti iconici come la slitta trainata dalle renne e il sacco di regali, consolidati dalla cultura popolare.

Così il santo protettore dei bambini si è trasformato in Babbo Natale, figura che, pur se secolarizzata, conserva l'antica simbologia della cura, della protezione e della generosità che caratterizzava San Nicola.

Alcune tradizioni, tuttavia, rimangono fedeli alla figura originale. In Polonia per esempio, durante la festa chiamata Mikołajki, il 6 dicembre, i bambini lasciano fuori casa scarpe o calze per ricevere piccoli regali, dolci o frutta. In molte città si organizzano eventi pubblici e sfilate dedicate al santo, trasformando la giornata in un momento di gioia e generosità per tutta la famiglia. Il cammino iniziato il giorno di Mikołajki giunge al suo culmine nella cena della vigilia, quando l'opłatek, sottile ostia di pane azzimo, viene spezzato e condiviso tra familiari e amici. Un gesto semplice, ma carico di significato: simbolo di pace, salute e felicità, e richiamo al dono portato dalla venuta di Gesù. Unisce i cuori nel calore di una tradizione che si rinnova di anno in anno.

In conclusione...



di Capè

Da gennaio inizia l'avventura di STOP STRESS NEWS che, già nel titolo denota la sua mission cioè quella di cercare di stemperare lo stress quotidiano cui siamo sottoposti dalla vita frenetica quotidiana, dalle notizie vere o fake che ci vengono propinate inconsciamente o, quel che temo, volutamente e subdolamente online o per video con giornalisti compiacenti. Come proprietaria della testata la nostra associazione da più di settant'anni volta al mondo della disabilità e oggi verso le persone fragili e verso i minori innocenti e vessati dal mondo frenetico degli adulti - che voltano la testa dall'altra parte mentre stanno fotografando violenze nei loro confronti di ogni genere invece di intervenire in loro soccorso - vuole dissolvere la nebbia su tutto ciò che di marcio ed illegalmente commesso, siano i colpevoli le istituzioni pubbliche, i privati o chiunque con il sorriso beffardo ne approfitti con cupidigia di loro, cercando con tenacia senza guardare in faccia nessuno di far trionfare la giustizia sociale univoca.

Curerò' personalmente una rubrica riguardante ciò che non va, suggerendo il modo di correggerne i difetti e insistendo anche rompendo le scatole a chi di dovere affinché questi difetti vengano eliminati.

Saremo una spina nel fianco assidua, giusta, imparziale, coriacea e collaborativa al massimo convinti che i problemi ove possibile vengano eliminati preventivamente e si vogliano soprattutto eliminare. Non accetteremo vacue inconsistenti promesse al vento perché il nostro motto e slogan è FATTI NON PAROLE!

Con l'augurio di una fattiva collaborazione con Voi lettori auguro buon vento in poppa alla testata e al prossimo numero con tante altre novità e collaborazioni.



Nel prossimo numero di febbraio

L'intervista a un volto noto:

"c'è chi dice no"

un tour per scoprire la bellezza

dentro e fuori

le nostre rubriche, consigli per migliorarsi e stare ben
pillole di moda, cucina creativa, storia e tante altre news
e curiosità





© Michael Schübler

