

VITA *in* COPPIA

Anno 2° - n° 3
MAGGIO - GIUGNO 2010

INTIMITA' E PIACERE SESSUALE

Riscoprire il gioco
della reciprocità
e degli scenari erotici soft

IL LIFTING DELLE BRACCIA

Ecco come intervenire
sul rilasciamento della parte
interna delle braccia

AMORE VIOLENTO

Ogni giorno
solo a Milano
due donne
denunciano
di aver subito abusi

DOSSIER CONTRACCEZIONE
scelte e metodi contraccettivi
nelle donne immigrate

Addio a Mou e a Leo con rimpianto. Lo stile di Ranieri.

di Paolo Ribolzi

Questo numero della rivista lo dedichiamo al mondo del calcio. O meglio ad alcuni dei suoi protagonisti. Quelli che finiscono sempre in panchina. Parliamo, ovviamente, di allenatori. Ne abbiamo scelti tre e non solo per la loro bravura professionale. Il primo, e non poteva essere altrimenti, è **José Mourinho**.



Il tecnico portoghese è stato di parola. Alla sua presentazione aveva detto di non essere "un pirla". Anzi, aveva detto di più di essere "Speciale". Ora, dopo due anni, dobbiamo ammettere che lo è stato davvero. In un paese conformista come il nostro si è subito distinto. Dal mondo del calcio italiano, costruito su dichiarazioni scontate e frasi fatte, lui si è subito tirato fuori cercando di sgretolare il muro di banalità su cui è costruito.

Come la sua Inter è andata all'attacco preferendo all'ipocrisia diplomatica la comunicazione diretta. Ci ha detto in faccia che il nostro paese non gli piace. Come dargli torto. E a chi può piacere un paese dove la politica è solo arricchimento individuale, gestione del potere e delle clientele elettorali, dove si ride, pensando alle possibili spartizioni, per un terremoto che ha massacrato

centinaia e ferito migliaia di persone.

A chi possono piacere, oltre a chi ne fa parte, le piccole e grandi cricche che controllano il paese in ogni settore? Da noi anche sport e cultura non sfuggono a questo malcostume. Il calcio, ad esempio, è vissuto male. Mancano, a tutti i livelli, valori profondi come l'auto-

disciplina e la lealtà che sono poi a base di ogni sana competizione. Tutto è esasperato, è chiacchiera, è teatro. Il sentire comune è assente e i problemi, invece di affrontarli, si cerca, con furbizia, di schivarli. Il Mou se ne è accorto e ce lo ha detto in faccia. Invece di ringraziarlo ci è diventato antipatico. Ma questo, come ha spiegato giustamente lui, è un problema nostro. Siamo un paese dal grande passato ma con un presente piccolo, piccolo.



Diceva Platone che i popoli hanno i governi che si meritano e noi, tutto sommato, se siamo combinati così è perché non meritiamo di meglio.

Il secondo è **Leonardo**. Al timone di una squadra bollita, con la società non più intenzionata a spendere, ha fatto i miracoli. Alla sua prima espe-

rienza in panchina ha dovuto fare i conti con una campagna acquisti inconsistente in entrata e dinamica in uscita con la partenza di Kakà e il mancato riscatto Gourcuff. A questo vanno aggiunti i lunghi infortuni di alcuni giocatori fondamentali. Nonostante ciò Leo non si è perso d'animo. Ha dato un gioco alla squadra, ha resuscitato Ronaldinho, ha conteso fino a quando ha potuto lo



scudetto all'Inter. Che poteva fare di più? Al posto dei ringraziamenti si è sentito dire, o meglio riportare, che se la squadra non vinceva era per colpa sua. Ha risposto con stile, con quella personalità che aveva in campo e che ha dimostrato di non aver perso accomodandosi in panchina.

In ultimo, ma non per ultimo, **Claudio Ranieri**. Forse nessun tecnico è mai stato maltrattato tanto come è successo a lui lo scorso anno. Un fuoco "amico" inspiegabile che gli rimproverava di tutto. Via lui, la Juve, è però precipitata: 15 sconfitte e fuori dalla champions con l'Europaleague arrivata solo grazie a fortunate combinazioni. Di fatto un fallimento. Tutto il contrario di quello che è riuscito a fare con la sua Roma anche se, con eleganza, un confronto ha sempre evitato di farlo.

REGISTRAZIONE:
TRIBUNALE CIVILE DI ROMA
n.65/2009 del 25 Febbraio 2009

© COPYRIGHT 2009:
Global Medical Service Srl
Tutti i diritti di proprietà letteraria
e artistica riservati.

Casa editrice:
Global Medical Service srl
via Azzone, 15/A - 00165 Roma
Tel. 06.66.29.834
Fax 06.66.34.290
gmsroma@libero.it

Hanno collaborato:
Roberto Bernorio
Giovanni Bignami
Alberto Caputo
Demetrio Costantino
Donatella Galloni
Marco Gasparotti
Doina Nedeia
Maria Rosa Madera
Elisabetta Perosino

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

**Redazione, Amministrazione,
Abbonamenti e Pubblicità:**
Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:
A.G.I.CO
Associazione Ginecologi Consultoriali
Sede Nazionale:
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma
agico@agico.it - www.agico.it

Stampa:
Tipografia Edizioni Grafica Manfredi snc
Via Gaetano Mazzone, 39/A
00166 Roma

Garanzia di riservatezza per abbonati:
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Global Medical Service Srl via Azzone, 15/A - 00165 Roma



abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero

Anno 2° n°3 mensile Maggio/Giugno 2010

@ Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento
annuale €7.00

MATERNITA'

22: GRAVIDANZA E NUOTO

Numerosi i benefici dell'attività fisica in gravidanza. Il nuoto aiuta molto a prepararsi e a riprendersi dal parto.

SESSUALITA'

24-29: INTIMITA' E PIACERE SESSUALE

Riscoprire il Gioco della Reciprocità e degli Scenari Erotici Soft. Intervista al Dott. Alberto Caputo.

SCIENZA

30-31: IL PIATTO PIANGE

Sono pochi i finanziamenti per la ricerca scientifica. Eppure potrebbero garantire un importante ritorno economico. Il disinteresse della politica e la sfida del nucleare. Intervista al prof. Giovanni Bignami

COSTUME

32-33: QUANDO IL PALLONE E' A LUCI ROSSE

Ancora uno scandalo nel mondo del calcio. Sotto accusa, per rapporti sessuali a pagamento, tre nazionali dei bleus.

VETRINA MODA 2010

34-35: VETRINA MIRTILLO

DERMATOLOGIA

37: CELLULITE: UNA VERA E PROPRIA MALATTIA

Che cos'è, da cosa dipende, come prevenirla e come curarla.

IL CASO

38: AUMENTANO LE AUTO BLU

In piena crisi il parco delle auto pubbliche è cresciuto dello 0,6% del primo trimestre di quest'anno. In Italia sono ora più di 629.000. Un record mondiale. Più di USA, Giappone e mezza Europa messe insieme.

CULTURA

40-41: LA RIVOLUZIONE IMPOSSIBILE

Dai Campi Hobbit alla Nuova. Intervista a Marco Tarchi che ha curato l'opera.

41: ASTA RECORD PER UN QUADRO DI PICASSO

Il quadro "Nude, Green Leaves and Bust" è stato battuto da Christie's per 106.482.500 dollari.

41: FURTO DI OPERE D'ARTE A PARIGI

AMBIENTE

43-45: SUL PONTE SVENTOLA BANDIERA BLU

Sono 117 le spiagge dove sventola la prestigiosa bandiera. La regione più rappresentata è la Liguria.

RICERCA

46-47: INCUBO ZANZARE

Vape Foundation presenta la nuova ricerca "Gli italiani e le zanzare" con il premio di peggior zanzara e l'identikit della "Super zanzara".

CONSIGLI D'ACQUISTO

54: TARATATA

La collezione di bijoux firmata Taratata

RUBRICA

49-52: SAI CHE...

Notizie dal mondo.

56: LO SPIRITO DI STELLA

Navigare è un sogno che non conosce barriere

66: I NOMI DEL MESE

CINEMA

60-62: AL CINEMA IN 3D

Divertimento, spettacolo, effetti speciali e tridimensionalità.

LUOGHI E RISTORANTI

64: LA RINGHIERA DELL'UMBRIA

Montefalco tra arte e buona cucina.

RICETTE

65: CURIOSITA' IN CUCINA

ASTROLOGIA

67: OROSCOPO

IL CASO

Amore violento

Ogni giorno, solo a Milano, due donne denunciano di aver subito abusi. La metà dei casi avviene tra le mura domestiche. Oltre alle violenze fisiche anche quelle psicologiche

Violenza sessuale e diritto di cronaca

Tutelare le vittime degli abusi sessuali. Per questo il garante della Privacy, relatore Mauro Pissani, ha imposto ad alcune agenzie di stampa e ad alcuni quotidiani il divieto di pubblicare, anche se di dominio pubblico e già reso noto da altre testate, i nomi dei responsabili di violenze sessuali. La decisione è stata presa per evitare di rendere identificabile, indirettamente, anche le vittime dell'abuso. Il divieto va sempre rispettato anche nel caso in cui la divulgazione dei nomi sia stata fatta, da magistrati o forze dell'ordine, durante una conferenza stampa. Alle vittime di questo reato è infatti riconosciuta una tutela assoluta.

di Paolo Ribolzi

I numeri, a pensarci, fanno venire i brividi. Ogni giorno, a Milano, due donne chiedono aiuto per aver subito violenze sessuali o abusi di natura fisica o psicologica. La denuncia arriva dal Servizio di prevenzione e contrasto del maltrattamento alle donne del capoluogo lombardo. I dati si riferiscono allo scorso anno. Ad essere maggiormente colpite le donne italiane: 582. Le straniere, invece, sono state 323 anche se va detto che la percentuale pesa, visto il minor numero di residenze, proprio a danno di queste ultime.

Ma chi sono i responsabili di questi vili aggressioni?

Nella metà dei casi le violenze avvengono all'interno delle mura domestiche. Il principale colpevole è dunque l'uomo con cui le vittime hanno scelto di condividere, in parte o per sempre, la propria vita. Sono proprio questi ultimi ad essere i maggiori responsabili. Il coniuge è infatti colpevole del 37% degli abusi contro il 12% dei conviventi.

Ma che tipo di violenze subiscono le donne?

Nel 38% dei casi, quella più diffusa, è di natura fisica. Vere e proprie aggressioni con schiaffi, pugni, calci. A seguire con il 31% i maltrattamenti psicologici. Forme sottili di umiliazioni.

Non mancano gli stupri che sono il 13% dei casi analizzati. A chiudere questa classifica degli orrori le molestie e le persecuzioni meglio conosciute con il termine inglese di stalking ovvero una serie di atteggiamenti tenuti da un individuo che affligge un'altra persona, perseguitandola ed ingenerandole stati di ansia e paura, che possono arrivare a comprometterne il normale svolgimento della vita quotidiana.

1522 "Antiviolenza Donna"

Il Dipartimento per le Pari Opportunità ha attivato, a partire dal 2006, il progetto 'ARIANNA' con l'obiettivo di realizzare una "Rete Nazionale Antiviolenza" sostenuta da un numero telefonico il 1522. Un servizio pubblico pensato e nato esclusivamente nell'intento di fornire ascolto e sostegno alle donne vittime di violenza.

Il 1522 è attivo 24 ore su 24 per tutti i giorni dell'anno ed è accessibile dall'intero territorio nazionale gratuitamente, sia da rete fissa che mobile, con un'accoglienza disponibile nelle lingue italiano, inglese, francese, spagnolo e arabo.

Le operatrici telefoniche, impegnate nel servizio, forniscono una prima risposta ai bisogni delle donne vittime di violenza, offrendo informazioni utili ed un orientamento verso i servizi socio sanitari pubblici e privati presenti a livello locale.



UN NUMERO
CHE OGNI DONNA
DOVREBBE CONOSCERE

Reagire subito

Dopo essere stata vittima di abusi bisogna vincere ogni forma di paura e andare al più presto al pronto Soccorso o, per chi non se la sente, telefonare al 1522. In teoria è facile anche se in pratica...

Dopo aver subito degli abusi spesso non si è più la stessa persona.

Ansie, paure, incertezze s'impadroniscono infatti delle vittime di queste vili violenze. Nonostante la difficoltà del momento è necessario non chiudersi in se stesse ma chiedere aiuto come ci spiega, in questa intervista, la d.ssa **Donatella Galloni** del Servizio Violenze Sessuali della Clinica Mangiagalli di Milano.

Che fare quando si è vittima di abusi?

Quando l'abuso è di natura sessuale è fondamentale andare, subito, al Pronto Soccorso o rivolgersi ad un Centro Antiviolenza.

E' davvero molto importante denunciare l'accaduto nel giro di poche ore?

Absolutamente sì. La donna ha bisogno di essere soccorsa subito. Da un punto di vista fisico e psichico. Non va sottovalutato nemmeno il pericolo di una gravidanza indesiderata. In questo caso bisogna agire immediatamente. E' quindi importante venire da noi e prendere la pillola del giorno dopo.

Sono molte le gravidanze dovute a violenze?

No, siamo nell'ordine dell'uno per cento. Una percentuale non elevata che non va però sottovalutata.

Esiste anche il pericolo dei contagi?

Il suo riferimento, immagino, va all'Aids. Fortunatamente le statistiche sono molto confortanti.

Cioè?

In Italia, ma anche all'estero, non risulta alcun caso di contagio. Direi che questa è una leggenda da sfatare.

Sono molte le donne che si rivolgono al vostro Centro?

Lo scorso anno abbiamo registrato 333 accessi.

Tutte donne?

No. Tra le vittime di abusi esistono anche dei maschi. Nel 2009 sono stati 17. Tra loro anche casi di pedofilia.

Casi di pedofilia femminile?

Donne che mostrano attenzione sessuale verso bambini e bambine sono fortunatamente minimi.

Le donne con 316 casi sono dunque la maggioranza. Chi sono i violentatori?

Nella maggior parte dei casi (173) persone conosciute e, spesso, con una relazione affettiva. In parte (108) conoscenze occasionali, come l'incontro in una discoteca o in un bar o ad una festa.

Le altre vittime?

Sono casi dove manca un racconto esplicito, come nel caso di minori o di donne che, prima della violenza, sono state drogate. Situazioni che rendono difficile sapere che cosa sia realmente successo. Non bisogna dimenticare, poi, che il trauma della violenza finisce per limitare il ricordo preciso di ciò che è accaduto.

C'è una età in cui si è più a rischio?

Non ne esiste in assoluto una anche se, tra 25 e i 34, l'incidenza, a causa di una maggior vita sociale delle donne comprese in questa fascia anagrafica, è molto alta. Va comunque segnalato un dato in crescita: quello delle ragazze tra i 14 e i 17 anni.

Si tratta di donne italiane o di straniere?

Le donne straniere sono in aumento perché più vulnerabili, hanno le difese abbassate e capita che per necessità rispondano ad inserzioni che finiscono per essere delle vere e proprie trappole.

Le nazionalità più colpite?

Quelle dell'America latina. Tra le europee le più bersagliate sono le rumene. Poco le nordafricane mentre non si registrano casi, diversamente dal passato, di donne albanesi.

**“...bisogna reagire e non
bisogna aver paura...”**

Subire una violenza sessuale può cambiare la vita perché si perde fiducia in se stesse e si ha paura del prossimo. Questo trauma può essere superato?

Certo. Occorre però fare un percorso terapeutico e affidarsi a degli specialisti. Non bisogna dimenticare che un abuso non è solo una ferita del corpo ma anche dell'anima.

Qualche consiglio per evitare di cadere vittima di violenze?

Non mettersi nelle situazioni di rischio. Una camicetta scollata, una minigonna o una passeggiata solitaria di notte, in città pericolose come lo sono spesso quelle metropolitane, può essere davvero esporre la donna ad aggressioni di ogni tipo. Deve essere chiaro, però, che ciò non giustifica, mai, nessuna forma di abuso. Dobbiamo abbattere quelli stereotipi, purtroppo duri a morire, di chi pensa che sono certi atteggiamenti delle donne a generare le violenze.

Oltre alle violenze sessuali esistono anche altri abusi?

Sì. Ci sono anche quelle fisiche oltre alle umiliazioni psicologiche e allo stalking di cui si occupa l'SVD cioè il Soccorso Violenze Domestiche che è stato fondato 2007

Ci sono poi quelle economiche...

Che non devono essere sottovalutate. In questi casi la donna viene messa in una condizione di inferiorità e dipendenza. Riceve, dal proprio compagno, somme di denaro minime per far fronte alle proprie necessità. Una specie di paghetta settimanale che di fatto è una vera e propria umiliazione.

Ci siamo spostati ad un altro tipo di violenza. Quelle che avvengono tra le mura di casa. Come comportarsi?

Il pericolo maggiore, che ricorre con frequenza, è quello di sottovalutare ciò che

sta succedendo. Si pensa ad una situazione transitoria che invece raramente si spegne. Anzi, solitamente, con il passare del tempo le violenze aumentano.

Un esempio?

Mi riferisco a tutto ciò che esce da una relazione di normalità. Dallo schiaffo alle minime violenze. Da non sottovalutare anche il controllo ossessivo e la gelosia.

Altri pericoli?

Quello delle false promesse del maltrattante. Spesso, a parole, si dice pentito per quello che è successo. Nella pratica, poi, tornerà a fare quello che ha già fatto.

Non resta che la separazione?

Spesso sì. Va però detto che anche qui non mancano i rischi. Questa possibilità fa infatti esplodere la rabbia del partner che rende più violenti i suoi comportamenti per il timore di perdere l'oggetto da maltrattare. Non sono pochi, purtroppo, in situazione come queste i casi di omicidio.

E a separazione avvenuta?

Ci sono uomini che non si rassegnano, mai, alla fine di una relazione. Cercano di convincere, con insistenza, chi li ha lasciati a ritornare da loro. Non riuscendoci chiedono un ultimo incontro, per avere dei chiarimenti, che la donna non deve mai accettare. Spesso è un appuntamento con la morte.

Alle donne che subiscono violenze cosa si sente di dire?

Che bisogna reagire e che non si deve aver paura. Organizzazioni come la nostra, presenti in tutta Italia, non le lasceranno mai sole. I nostri centri offrono una assistenza completa che va dall'aspetto medico a quello psicologico fino a quello legale. Varie figure tutto con il consenso della donna. La donna ha tempo sei mesi per la denuncia. Abbiamo il dovere di segnalarlo al Tribunale ordinario. Con noi lavoro un pool di professionisti avvocati gratuito, psicologo, ginecologo e assistente sociali.

La notizia è decisamente insolita. Una donna di 30 anni è stata denunciata, con l'accusa di stalking, per aver molestato un sacerdote di due anni più giovane. A riportarla il quotidiano locale "La nuova Ferrara". I fatti si sarebbero verificati in due località diverse e lontane tra loro: nell'Argentano, in provincia di Ferrara, dove il sacerdote svolge il suo mandato e a Santa Teresa di Gallura, in Sardegna, dove invece il religioso, ospite di un amico prete, trascorre spesso dei periodi di vacanza. Ed è proprio nella nota località turistica che i due si sono conosciuti. La donna, che vive a Milano e svolge la professione di giornalista, avrebbe comin-

Quando a molestare è lei... La vittima è un giovane prete.

ciato a mostrare particolari attenzioni per il sacerdote. Un interesse non contraccambiato e che avrebbe creato, più volte, situazioni di disagio. Il comportamento distaccato del giovane parroco non ha però scoraggiato la donna che aveva cominciato a frequentare, durante i fine settimana, anche la chiesa. Più volte, poi, gli aveva fatto ritrovare messaggi dal contenuto non propriamente spirituale. Una situazione, alla lunga, non più sostenibile e che aveva finito per creare molto imbarazzo anche tra i parrocchiani. Perciò dopo aver segnalato il caso al vescovo di Ravenna il religioso si è deciso a sporgere denuncia. Al processo gli avvocati delle due parti hanno però trovato, quasi subito, un'intesa per il ritiro della querela. Il reato è perciò stato cancellato.

Un ragazzo di sedici anni, coinvolto in un episodio di violenza sessuale, è stato sottoposto a custodia cautelare in una comunità. I fatti si sono svolti a Messina e risalgono al mese di aprile dello scorso anno. Alcuni amici del ragazzo durante una festa avrebbero intontito, con una bevanda a base di cenere, una ragazzina per poi violentarla. Il giovane, che non risulta direttamente coinvolto nello stupro, ha però partecipato alla violenza filmando con il suo cellulare quanto stava accadendo. Un comportamento, che il Giudice, non ha considerato moralmente e penalmente in modo diverso da quello degli altri indagati. Anche il sedicenne dovrà perciò rispondere di violenza carnale. La sua condotta avrebbe, di fatto, rafforzato l'intimidazione alla quale la vittima era sottoposta. La Corte Suprema ha motivato la sua decisione spiegando che "deve ritenersi acclarata la sua partecipazione attiva e consapevole non realizzatasi attraverso atti tipici di violenza sessuale

Stupro di gruppo

E' responsabile anche chi la riprende con il cellulare

ma, comunque, in rapporto causale con quello che i condannati stavano facendo" Il ragazzino si è giustificato cercando di minimizzare le sue responsabilità raccontando che era stata la stessa vittima chiedere di essere filmata. Dichiarazioni che non sono piaciute ai Giudici che attendevano invece dal ragazzo parole di ravvedimento. Al minorenne che, diversamente da quanto richiesto dai suoi legali, dovrà rimanere nella Comunità di recupero, è stato concesso il permesso di frequentare la scuola con l'obbligo, però, di svolgere attività sociali sotto il controllo dei Servizi minorili dell'Amministrazione della Giustizia.



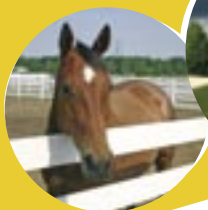
<http://www.laborhotel.com>



Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line

l'hotel per la vacanza che sogni è qui



Contraccezione e cultura

Quali sono i metodi contraccettivi nelle donne immigrate nel nostro paese.

di Nedeia Doina

La popolazione mondiale nel 2008 è arrivata a 6 miliardi e 829 milioni e il ritmo di crescita non si è interrotto. Nel 2025 gli abitanti della Terra raggiungeranno gli 8 miliardi e la loro concentrazione sarà specialmente nei paesi in via di sviluppo. Alla stessa data, in Europa è prevista una diminuzione di 38 milioni di persone, mentre in Africa un aumento di 1 miliardo.

Gli Obiettivi di sviluppo del Millennio hanno tutti delle componenti o implicazioni demografiche in relazione alla dimensione umana dei problemi da affrontare e, in molti casi, delle soluzioni per risolverli.

Nel 2002, l'allora Segretario Generale delle Nazioni Unite Kofi Annan ha evidenziato come gli Obiettivi non possono essere raggiunti "se non vengono affrontati in modo diretto i problemi della popolazione e della salute riproduttiva.

Questo significa un maggiore impegno nella promozione dei diritti delle donne, e un maggiore investimento nell'educazione e nella salute, inclusa la salute riproduttiva e la pianificazione familiare".

200 milioni di donne nei Paesi in via di sviluppo, che vorrebbero pianificare le proprie gravidanze, decidendo il numero dei figli e quando averli, non hanno accesso a moderni strumenti e prodotti contraccettivi.

Il 41% di tutte le gravidanze nei Paesi in via di sviluppo non sono pianificate.

L'uso della contraccezione volontaria incide direttamente sulla:

- diminuzione della mortalità infantile;
- migliora la salute materna;
- contribuisce allo sradicamento della fame.

Nel corso degli ultimi quattro decenni, il numero totale dei migranti internazionali hanno più che raddoppiato.

Circa 200 milioni di persone saranno costrette ad abbandonare le proprie case entro il 2050 a causa del degrado ambientale e dei cambiamenti climatici.

La maggior parte si sposterà all'interno del proprio Paese, ai Paesi limitrofi nonché attraverso le frontiere continentali.

Alla fine del 2008 sono state 42 milioni le persone costrette alla fuga da guerre e persecuzioni.

Fra le caratteristiche della immigrazione italiana vi è la consistente presenza di donne già a partire dagli anni '70.

- La maggior parte di esse è in età fertile
- Tasso di fecondità quasi doppia di quella delle donne italiane (2,4 figli per donna contro 1,25 delle italiane)

- Metà dei ricoveri di donne immigrate riguardano la gravidanza

La donna immigrata in Italia è una donna giovane, proiettata verso una nuova realtà, giunta per lavoro, ricongiungimento familiare o per fuga. È una donna di passaggio, diretta verso altri Paesi d'Europa oppure stabile sul territorio.

Variabili correlate alla vulnerabilità della donna non italiana:

- Cultura / paese di origine
- Durata dell'esperienza migratoria
- Caratteristiche del paese di accoglienza
- Particolare congiuntura economica corrispondente al periodo di integrazione
- Dimensione della comunità immigrata di appartenenza

I fattori sopra elencati influenzano:

- Comportamenti della donna e del suo nucleo familiare
- Livello di apertura e integrazione in società di accoglienza
- Attaccamento alle tradizioni

"La donna immigrata in Italia è una donna giovane, proiettata verso una nuova realtà, giunta per lavoro, ricongiungimento familiare o per fuga."



Nel 2004 (Istat 2007) le donne straniere hanno avuto un'abortività oltre quattro volte superiore a quelle italiane, e di quasi cinque volte se si considerano le giovani dai 18 ai 24 anni.

Il tasso di abortività volontaria è risultato quasi del 30 per mille per le donne straniere, contro il 7,7 delle italiane. (Donati e Spinelli A. 2007).

La contraccezione transculturale

Per assicurare alle donne migranti un'assistenza sanitaria di buona qualità occorre conoscere e dare risalto alle caratteristiche della consulenza contraccettiva in contesto transculturale.

Le modalità del percorso migratorio, le difficoltà della migrazione e le barriere nell'accesso ai servizi per la salute rendono le donne migranti particolarmente esposte a **gravidanze non progettate o troppo ravvicinate**, soprattutto nella prima fase dell'immigrazione.

Per porre una consulenza contraccettiva efficace, è indispensabile partire dal contesto culturale della persona e dalla lettura dei bisogni specifici della singola donna **per individuare e valorizzare le sue risorse** o quelle presenti nel suo ambiente socio culturale o nella coppia.

Cultura musulmana e contraccezione

La Cultura musulmana è contrapposta riguardo alla contraccezione: una minoranza la proibisce categoricamente, mentre la maggioranza consente e giustifica l'uso ma non lo incentiva.

Teoricamente, l'Islam sarebbe contrario alla contraccezione, poiché l'uomo e la donna sono invitati a procreare e ad accogliere come doni divini i figli che nascono dalla loro unione.

Il controllo delle nascite nell'Islam deve essere visto all'interno della vita matrimoniale.

Cultura pakistana e contraccezione

I matrimoni precoci, i parti multipli, l'uso limitato di anticoncezionali, le gravidanze indesiderate e gli aborti sono tutte conseguenze della tipica mancanza di autonomia da parte delle donne nella società pakistana. La pianificazione familiare è stata ufficialmente condonata dal

Governo del Pakistan negli anni '60, ma fino all'inizio degli anni '90 i risultati sono stati molto deludenti.

Secondo una ricerca condotta in Punjab, uno degli ostacoli maggiori è che le donne credono che usare i contraccettivi moderni sia un modo di andare contro le preferenze e le attitudini del marito.

Gli uomini in Pakistan considerano il controllo della dimensione della famiglia un peccato o una cosa poco sana.

Le giovani spose che preferirebbero attendere prima di avere figli, scoprono a volte che mariti, parenti, non vogliono dar loro contraccettivi finché non hanno avuto un figlio.

Durante gli anni '90, sembra esserci stato qualche cambiamento tra gli uomini di molte sezioni della società pakistana riguardo alla necessità di controllare le dimensioni della famiglia e ai modi di farlo.

Da una ricerca effettuata tra i cittadini poveri di Karachi è emerso che il livello di educazione della donna è un fattore cruciale nella ricezione o meno dei messaggi relativi alla pianificazione familiare.

Gli operatori sanitari in Pakistan che cercano di comunicare i metodi contraccettivi consigliano di coinvolgere non solo marito e moglie, ma anche la suocera della donna. A volte le donne inducono l'aborto da sole. Ogni anno vengono trattati circa 197 mila casi di complicazioni post-aborto nelle strutture pubbliche e private e negli ospedali del Paese.

Contraccezione nelle culture dell'Africa Nera

In tutte le culture dell'Africa Nera, la nascita è accolta come segno di

salvezza e di continuità del proprio Clan.

La contraccezione è sempre stata praticata nella società tradizionale africana per esigenze pratiche:

per evitare che nascano figli nella stagione delle piogge e far sì che donne e uomini siano tutti a lavorare nei campi.

Alcune piante e i principi attivi ricavati da esse, riescono ad esercitare un effetto anticoncezionale.

L'assunzione di questi preparati viene eseguita in periodi determinati del ciclo mestruale.

La gioia della Comunità per la nascita è così grande che nelle lingue di alcuni gruppi etnici viene trascurato il sesso.

Si tratta semplicemente di una creatura, di una nuova vita, allo stesso modo non si bada al giorno preciso in cui è avvenuto il parto, ma alla circostanza più ampia del periodo dell'anno, oppure all'avvenimento più importante

Per esempio: "le prime piogge"; "le piogge del raccolto tale"; "il periodo secco"; "della maturazione del tale prodotto"; "il periodo dell'invasione delle cavallette".

Pianificazione della famiglia e contraccezione in CINA

Non vi è dubbio che la pianificazione familiare in Cina abbia raggiunto notevoli successi, tanto che, secondo statistiche ufficiali, il tasso di natalità è sceso da 10,7% dei primi anni '70 al 2,2% dei primi anni '90. Risultato raggiunto grazie a politiche di tutela della salute riproduttiva delle donne, alla diffusione capillare dei consultori familiari in tutte le zone del Paese, al lancio di massicce campagne di informa-



zione ed educazione sessuale, alla distribuzione gratuita di contraccettivi (IUD, contraccettivi orali anche di emergenza, condom) e all'introduzione di pratiche contraccettive più radicali come sterilizzazione tubarica per le donne e vasectomia per gli uomini.

Queste misure sono state molto efficaci fino quando lo Stato ha sostenuto il Sistema Sanitario Nazionale: dalla metà degli anni '80 circa, il drastico calo della spesa dello Stato per la salute, ha portato a fallimenti, abusi e terribili coercizioni sulle donne, quali l'aborto imposto oltre il quinto mese o la carcerazione dei parenti dei reati, in nome del raggiungimento degli obiettivi fissati dalla pianificazione familiare. La popolazione della CINA è passata ufficialmente a 1 miliardo e 300 milioni di abitanti.

Contraccezione nei paesi dell'Est: ROMANIA

Esperienza passata, riflessioni e cambiamenti di oggi

1966: Regime comunista - approvato un Decreto Legge con l'interdizione dell'aborto e pubblicità negativa dei metodi contraccettivi moderni.

Le conseguenze:

- baby boom;
- aumento mortalità materna (80% dei decessi era dovuto ad aborti clandestini);
- numero elevato di bambini abbandonati (da adolescenti, da famiglie povere ed emarginate e da donne non coniugate).

1990: Liberalizzazione dell'aborto.

Le conseguenze:

- aumenta il numero degli aborti (viene vissuta come una rivincita per gli anni della proibizione);
- l'aborto viene utilizzato come metodo contraccettivo (psicologicamente come un potere nel controllo della propria fertilità e sessualità);
- sino al 1996 il numero degli aborti supera il nu-

mero delle nascite.

Dal 1997, inizia il Programma Nazionale di Planning Familiare:

- l'efficienza del programma ha determinato un calo del numero degli aborti che continua ad essere ancora alto.

Cosa succede nell'immigrazione

- Non esiste una vera elaborazione nel passaggio da un modello all'altro, ma quasi un corto circuito;
- Vivendo all'estero, i criteri della scelta del fidanzato o fidanzata sono cambiati;
- Cambiano i rapporti affettivi, sociali ed economici;
- Le condizioni abitative, lavorative ed economiche (povertà, solitudine) condizionano la sessualità e il rapporto con l'uomo (incontri occasionali e frequenti);
- Scarsa conoscenza di metodi contraccettivi e I.V.G. ripetuti;
- L'educazione sessuale nelle scuole, questa è una pagina mancante per immigrati.

Persistenza di miti e false credenze riguardanti i metodi contraccettivi

- Si può rimanere sterile;
- La spirale porta infezioni e il cancro
- Il filo della spirale si sente al contatto;
- La pillola ingrassa;
- Delegare il partner nel controllo è prova d'amore e fiducia;
- Preferisco il metodo naturale anche se poco sicuro;
- Le donne spesso esagerano i rischi e sottovalutano i benefici della pillola;
- False convinzioni derivano dalla scarsa conoscenza, dalla mancanza di informazione.

Conoscenza dei metodi contraccettivi

- Attraverso "passa parola"
- Farmacie (i farmacisti fanno meno domande - meno giudicanti)
- Cliniche (soprattutto le persone meno giovani, già sposate).
- Le donne magrebine sposate ricorrono di solito alla contraccezione solitamente dopo la nascita di uno o più figli, si ha sempre l'impressione

che l'uso della pillola crei un senso di colpa.

In certi contesti, per timore di reazioni negative da parte dei mariti o di altri che non condividono le loro scelte, esse sono costrette a praticare la contraccezione clandestinamente.

Le figlie di genitori immigrati, accedere alla contraccezione è molto difficile poiché la dipendenza della famiglia di origine è altrettanto la forte ricerca di autonomia spesso si esprime in rivolta. (l'onore familiare, il pudore, valori interiorizzati sin dall'infanzia).

Molte donne sono rimaste incinte nonostante l'uso di contraccettivi. Utilizzo ridotto e inappropriato dei metodi contraccettivi.

Un altro fattore di carattere socio-culturale che può compromettere o comunque rendere molto problematico l'accesso ai servizi socio-sanitari le donne che lavorano in strada (prostitute immigrate). Molte si vergognano del proprio "lavoro" e il sentimento di vergogna può allontanarle dal mondo dei servizi. Temono di essere giudicate, stigmatizzate.

Metodi più utilizzati:

- coito interrotto tra le donne dell'Est europeo;
- preservativo tra le donne dell'Africa.

Contraccezione ormonale

La contraccezione ormonale è conosciuta solo da una parte della popolazione femminile migrante. La disponibilità di ricette ripetibili (6 mesi) riduce la possibilità di sospensioni per mancanza del preparato. Prevedere un ritorno a breve tempo per la rivalutazione della prima esperienza (dopo 3 mesi) invitando la donna a presentarsi in qualsiasi momento ne abbia necessità.

Preparati rimborsabili possono essere vantaggiosi dato il basso costo, le donne povere sono quelle che hanno la maggior probabilità di sospendere il metodo nei primi 3 mesi d'uso.

L'uso dei preparati transdermici e degli anelli vaginali influenza positivamente la compliance, perché l'assunzione non è quotidiana e viene visto come un metodo moderno (Paesi dell'Est).

Per alcuni gruppi culturali questi metodi richiedono un rapporto con il proprio corpo tale da diventare un fattore di ostacolo (Africa).

"In certi contesti, per timore di reazioni negative da parte dei mariti o di altri..., esse sono costrette a praticare la contraccezione clandestinamente."



La "Spirale"

Realtà e leggende di un ottimo contraccettivo.
Le controindicazioni. Quando e come inserirla.

DOSSIER
CONTRACCZIONE

di Demetrio Costantino*
Claudia Guaraldi**

I dispositivi contraccettivi intrauterini (intrauterine device, IUD), comunemente chiamati "spirale", sono fra i più diffusi metodi contraccettivi reversibili, in Italia e nel mondo.

La loro origine è lontana nel tempo: già nell'antichità si era notato che introducendo corpi estranei nell'utero, come sassolini, fili, si determinava una sterilità temporanea; dal 1920 in poi inizia invece una sua storia documentabile in campo umano che lo renderanno sempre più confortevole ed efficace.

Le prime spirali erano costituite esclusivamente dal supporto plastico che oggi è solo una parte dello IUD, e la loro efficacia contraccettiva era dovuta proprio all'azione di corpo estraneo che svolgevano all'interno dell'utero. Oggi esistono 2 tipi fondamentali di IUD: quella al rame e quella medicata al progesterone.

Spirale al rame e al progesterone: peculiarità e somiglianze

Tutti gli IUD devono essere inseriti all'interno dell'utero da un medico in ambulatorio e poi esplicano la loro azione contraccettiva per 5 anni, sono metodi sicuri ed efficaci e hanno come vantaggio la loro lunga durata d'azione, l'economicità (la spesa iniziale viene ammortizzata dalla durata d'azione), la non influenza sul rapporto sessuale, il fatto che la donna non deve ricordarsi ogni giorno di assumere medicinali, e la assenza di utilizzo di sostanze ormonali per la spirale al rame.

La spirale è costituita da un supporto plastico di pochi centimetri con 2 piccole "braccia" che le consente di rimanere all'interno dell'utero ben posizionata e con un filo che poi fuoriuscirà dal collo

uterino e che è necessario per la rimozione.

Nella spirale al rame attorno al supporto plastico è avvolto un sottile filo di rame: la presenza dello IUD all'interno dell'utero crea un ambiente ostile all'impianto e gli ioni rame liberati riducono la mobilità degli spermatozoi ed hanno anche un effetto spermicida, che aumenta l'efficacia contraccettiva.

La spirale al progesterone invece ha nel supporto plastico un serbatoio che rilascia costantemente nell'utero una piccola quantità di ormone che rende l'endometrio (il tessuto che riveste l'interno dell'utero) sottile e non ricettivo per la gravidanza, rende il muco cervicale poco penetrabile per gli spermatozoi, può inibire l'ovulazione oltre che rendere ostile l'ambiente intrauterino per l'impianto fungendo anch'essa da corpo estraneo all'interno dell'utero.

Entrambi i tipi di IUD sono molto efficaci (0,6 gravidanze/100 donne nei primi 12 mesi di utilizzo), ed il ritorno alla fertilità è pronto e completo per entrambe.

Controindicazioni, effetti collaterali e benefici

Un capitolo molto importante delle controindicazioni allo IUD è quello della relazione fra IUD e PID (malattia

infiammatoria pelvica, una grave infezione all'utero e alle tube) che negli ultimi tempi si è molto ridimensionata: a tutt'oggi una controindicazione assoluta all'inserimento dello IUD è una PID in atto e negli ultimi 3 mesi, una infezione grave all'utero o alle tube perché la presenza di questo nuovo corpo estraneo può aggravare o perpetuare il problema. Per questo motivo la spirale non deve essere inserita in chi ha infezioni dell'apparato genitale (es. clamidia) non curate. Nelle persone sane, la spirale non è fonte o causa di per se stessa di infezione: gli studi più recenti hanno sconsigliato le vecchie credenze e di fatto il numero di infezioni dell'apparato genitale nelle portatrici di IUD sono uguali alle persone sane che non lo usano. Per questo motivo ora non è più sconsigliata come metodo contraccettivo nelle donne che non hanno avuto gravidanze (si temeva che le infezioni indotte dallo IUD potessero dare sterilità), in loro può essere solo più difficile l'inserimento.

Lo IUD al rame poi può in alcune persone aumentare la quantità del flusso mestruale e causare aumento dei dolori durante il ciclo, per cui non andrebbe inserita in chi ha già flussi abbondanti o dolorosi. Invece la spirale al progesterone ha un'indicazione particolare appunto in tutte le pazienti con flussi molto abbondanti perché

in queste è proprio curativa, diminuendo di molto l'intensità del flusso mestruale e la dismenorrea per la sua azione spiccata sull'endometrio.

La IUD di ogni tipo comunque riveste una importante scelta contraccettiva sicura per tutte le pazienti che per un motivo o per un altro, non possono assumere contraccezione ormonale (per intenderci la pillola) come le pazienti che hanno malattie cardiovascolari, carcinoma mam-

mario, obesità, età perimenopausale etc. e anche in allattamento.

Quando e come inserirla?

Va inserita durante il ciclo mestruale (o anche in sua assenza se parliamo di pazienti che allattano, attendendo 6 settimane dopo il parto per lo IUD al progesterone), perché in questo momento il collo dell'utero è un po' dilatato e l'inserimento crea meno fastidio, la deve inserire un ginecologo in ambulatorio e lo farà seguendo le norme dei piccoli interventi ambulatoriali come si fa dal dentista: sterilità e disinfezione.

Non è necessaria alcuna anestesia né somministrazione di antibiotici.

In genere il suo inserimento crea solo un momentaneo fastidio, ed è poi necessario controllare il suo corretto posizionamento dopo il primo ciclo mestruale e ricordarsi di fare controlli ginecologici regolari ogni anno.

Di fondamentale importanza, ricordarsi di cambiare la spirale alla sua scadenza dopo i cinque anni e di non procrastinare questo appuntamento.

*Ginecologo Centro Salute Donna Azienda USL Ferrara;

**Ginecologa dell'Ospedale di Valdagno (VI)





Arriva l'estate: al meglio a partire

Salviettine Intime Chilly Pocket: fresca e sicura sempre!

È arrivata l'estate, la stagione più attesa da tutti! Sinonimo di mare, sole, vacanze e viaggi! E' il momento dell'anno in cui, complici le temperature gradevoli e le lunghe giornate, si è più dinamiche e si trascorre molto più tempo fuori casa con gli amici e all'aria aperta.

L'estate porta sempre con sé cambiamenti che influenzano il nostro stile di vita e anche il nostro corpo. L'aumento della temperatura, delle ore di luce e del tempo libero, modificano le abitudini e le necessità, dall'alimentazione alla cura della nostra igiene personale.

Durante la stagione calda, trascorrendo molto più tempo all'aperto, si frequentano spesso ambienti pubblici come spiagge, piscine, parchi e si intensifica la vita sociale tra gite, vacanze in compagnia e serate estive con gli amici. Si avverte, così, il bisogno di sentirsi sempre sicure e protette, anche per quanto riguarda la propria igiene intima.

Per questo, Chilly - lo specialista dell'igiene intima - consiglia le **Salviettine intime Chilly Pocket**. Perfette per la stagione estiva, sono le migliori alleate di ogni donna!

Rispondono al bisogno di sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione, con la garanzia di avere sempre con sé la qualità e l'expertise di Chilly. Sono **compatte, comode e discrete**, un accessorio irrinunciabile da portare sempre con sé, per godersi tutto il meglio dell'estate!

Le salviettine intime Chilly Pocket sono disponibili in diverse varianti, una per ogni bisogno specifico:

Nelle giornate calde e afose, quando la nostra temperatura corporea e la nostra sudorazione aumentano, è bene utilizzare un prodotto che sia rinfrescante, refrigerante e che offra anche un'efficace protezione dagli odori.

Per una freschezza intensa, Chilly propone le **Salviettine Intime Chilly Pocket Gel**. La loro **Formula Fresca**, arricchita con Mentolo naturale, dona una **freschezza intensa** e svolge **un'efficace azione antiodore**. Ideali quando si ha una **sudorazione maggiore**, **durante il ciclo femminile** e tutte le volte in cui si sente di più il bisogno di pulizia e freschezza.

Durante le lunghe giornate estive è normale rimanere a lungo in costume da bagno, a volte umido, utilizzare assorbenti interni e, nelle tiepide serate, indossare abiti sintetici e aderenti. **Per prevenire e lenire i piccoli fastidi** che queste abitudini possono causare alle parti intime, Chilly consiglia le **Salviettine Intime Chilly Pocket Delicato**. La loro **Formula Lenitiva**, arricchita con **estratti di Aloe e Hamamelis**, deterge con la massima delicatezza le parti intime e, in caso di irritazioni e arrossamenti, dona una piacevole **sensazione di sollievo**. Perfette per pelli e mucose sensibili, sono pensate per le donne che cercano delicatezza in tutti i semplici gesti quotidiani.



i consigli per godersela dall'igiene intima!

Durante la stagione calda si è più dinamiche ed attive. Si sta molto più tempo all'aria aperta, si frequentano luoghi pubblici, come spiagge e piscine, e si dà libero sfogo alla propria voglia di viaggi ed avventure in luoghi lontani, esponendosi maggiormente a possibili contatti batterici.

Per difendersi dagli attacchi batterici e proteggere le naturali difese delle parti intime, Chilly consiglia le **Salviettine Intime Chilly Pocket con Antibatterico**. La loro **Formula Attiva**, con estratti di Timo e Salvia, dalle note proprietà antibatteriche e antisettiche, difende attivamente le parti intime.

Tutte le **Salviettine intime Chilly Pocket** sono **“Soft & Sensitive”**:

Soft per la loro morbidezza e l'irresistibile materiale “Soft touch” della confezione.

Sensitive per la speciale formula extra dolce che rispetta il pH fisiologico della pelle e garantisce alta tollerabilità per le parti intime.

Senza alcool e senza coloranti, tutte le salviettine intime Chilly Pocket sono a pH5, ipoallergeniche*, clinicamente testate e approvate dall'Associazione Ginecologi A.GI.Co.

Nuove Salviettine intime Chilly Pocket.
Sempre con te, quando e dove vuoi!

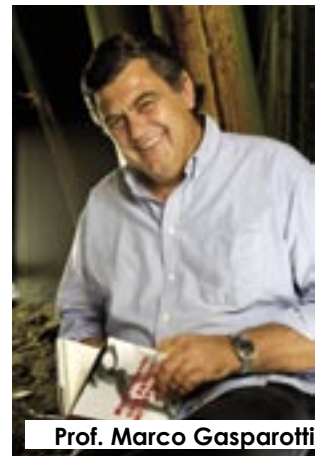
Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.

www.chilypocket.it



Il lifting delle braccia

Ecco come intervenire sul rilasciamento della parte interna delle braccia. Riacquistare tonicità non è impossibile. Intervista al prof. Marco Gasparotti



Prof. Marco Gasparotti

Con l'avanzare dell'età, o anche in giovane età, in seguito ad un importante calo ponderale, si può assistere ad un rilasciamento della parte interna delle braccia, che il più delle volte non si risolve nè con dieta iperproteica nè con attività fisica intensa, nè associando le due cose.

Parliamo oggi di come intervenire sul rilasciamento delle braccia con il prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane, dal suo accogliente studio all'Ars Medica.

Cosa consiglia alle nostre lettrici con problemi di braccia non più toniche?

A seconda della entità del rilasciamento, tecnicamente 'ptosi', ci sono macchinari come la radiofrequenza ed il laser ad infrarossi che, nei casi di ptosi iniziale, migliorano l'aspetto dell'interno braccia riscaldando lo strato superficiale del derma e dando una maggiore retrazione cutanea.

Nei casi di media e grave ptosi cutanea, spesso associati anche ad aposità localizzata, è necessario intervenire chirurgicamente con il lifting interno braccia. Nei casi in cui sia necessaria anche una riduzione dei volumi, l'intervento viene associato ad una liposcultura del contorno del braccio, per un miglior rimodellamento d'insieme.

In cosa consiste l'intervento di lifting braccia?

Il lifting braccia è un intervento che prevede l'asportazione chirurgica di una losanga di cute all'interno delle braccia ed un rinforzo della fascia muscolare, per dare appunto una maggiore tonicità alla muscolatura rilassata.

E' un intervento della durata di un'ora circa, un'ora e mezza se si associa anche liposcultura, si esegue in anestesia locale con sedazione, prevede un ricovero in day hospital ed una ripresa delle normali attività dopo 2/3 giorni di riposo a casa. E' necessario un periodo

di un paio di settimane di limitata attività fisica per quanto concerne l'uso delle braccia.

E le cicatrici?

All'intervento di lifting braccia residua una cicatrice sottilissima, che va dall'ascella fin quasi al gomito, e che dopo un leggero arrossamento iniziale diventerà invisibile nel giro di 3/4 mesi. Nei casi di rilasciamenti minimi la cicatrice residua all'intervento sarà solamente a livello trasversale dell'ascella, quindi ancora più facile da occultare.

E' necessario affidarsi a specialisti in Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica, (www.sicpre.org) che operino in strutture qualificate e con l'assistenza di un anestesista.



TERME DI CHIANCIANO



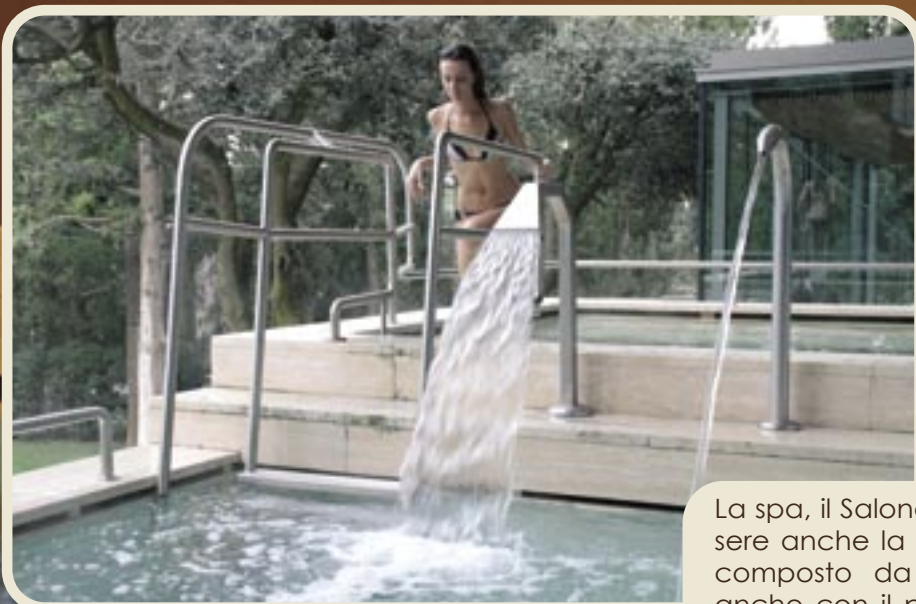
MASSAGGIO

Il massaggio per due è la novità 2010 della spa di Terme di Chianciano. Un massaggio per la coppia con due massaggiatrici o massaggiatori, estremamente emotivo perfetto per coppie e partners che vogliono godere di un'esperienza intima e sensuale insieme. Il Massaggio dell'**elemento Fuoco**, molto energetico è accompagnato da musica africana che varia per ogni parte del corpo man mano che il massaggiatore muove le mani su uno dei partner. Durante l'estate il massaggio di coppia si fa nel giardino degli intensi profumi che circonda di verde la spa, all'interno di un gazebo di sapore orientale.

Poiché i due partners sono distesi vicini, sentono entrambi il tocco di chi fa il massaggio contemporaneamente.

Questi massaggi sono adatti a coppie di qualsiasi età. Dopo il massaggio, ci si **rilassa** e si parla della coinvolgente esperienza, condividendo le vostre sensazioni col proprio partner. Si sperimentano così nuove modalità per comunicare i sentimenti.

per la coppia



TERME DI CHIANCANO
Presso Parco Acqua Santa
Piazza Martiri Perugini
Chianciano Terme (Siena)
Info e prenotazioni 848800243
www.termesensoriali.it

La spa, il Salone sensoriale offre oltre ai trattamenti benessere anche la possibilità di provare il **percorso sensoriale**, composto da venti diverse esperienze, da effettuare anche con il proprio partner: le piscine con acqua a 38 gradi e idromassaggio, la camminata nel fiume, le docce emozionali, saune e bagni turchi con ghiaccio a contrasto, aromaterapia, cromoterapia, il melmarium dove i fanghi termali si spalmano sul corpo anche reciprocamente col partner, oltre alla suggestiva piramide energetica.

percorso SENSORIALE

DENTRO C'È MOLTO DI PIÙ.



Si ringrazia l'Editore per lo spazio concesso.

Foto: Alberto Luchena

In una bomboniera Save the Children c'è il diritto di ogni bambino ad avere un futuro.

In occasione di matrimoni, battesimi, comunioni, lauree e ogni altra ricorrenza, festeggia con una bomboniera Save the Children. Puoi trasformare il tuo momento felice in un contributo per scuole, libri, cure mediche, acqua potabile, protezione e assistenza per offrire una vita migliore a tanti bambini. Parenti e amici riceveranno una scatolina porta confetti o una pergamena a testimonianza di un gesto di solidarietà importante. Save the Children dal 1919 lotta per i diritti dei bambini e per migliorare le loro condizioni di vita in tutto il mondo.



Per informazioni su bomboniere, partecipazioni e liste nozze:
www.savethechildren.it/bomboniere - bomboniere@savethechildren.it - Tel 06-4807.0067



Save the Children
 Italia ONLUS

Legami d'amore per crescere sani

PSICOLOGIA

L'amore regola e orienta tutta la vita a partire dalla nascita. Il ruolo fondamentale del padre.

di Maria Rosa Madera*

Fin dalla nascita essere amato è la condizione che favorisce lo sviluppo armonioso del bambino e che determina la sua voglia di vivere.

Tra le braccia della mamma il piccolo si sente al sicuro: attaccato al seno materno trova nutrimento per il suo corpo in crescita e prova il suo primo piacere sensoriale.

Con lo svezzamento e la dentizione questo stato di beatitudine cessa. E' la prima separazione d'amore, è la prima angoscia di perdita. E' il primo momento della vita, ne verranno altri, in cui il bambino teme che il suo oggetto d'amore svanisca per sempre. Forse non si sente più così importante per la madre e teme che lei, quando lo affida ad altri, possa non ritornare.

La psicologia dell'età evolutiva indica nei processi di attaccamento e di separazione le dinamiche attraverso le quali una buona madre sa svezzare il suo bambino e sa aiutarlo ad acquisire fiducia in sé. Ogni volta che dovrà allontanarsi da lui lo saluterà rassicurandolo sul suo ritorno, ogni volta che ritornerà lo prenderà con gioia tra le sue braccia e gli dedicherà attenzione e cura.

Il padre non è una figura secondaria in questo processo. Il suo ruolo diventa ancora più importante nel periodo dello svezzamento, quando anche lui prepara e somministra la pappa e quando con la sua presenza a tavola (il bambino partecipa seduto sul seggiolone), testimonia un concreto riferimento affettivo.

A volte capita, per diverse ragioni, che mamma e papà non vivano insieme.

Provvederanno allora di comune accordo, anche se separati, all'accudimento del loro bambino, mantenendo per lui un comportamento coerente, caldo e rassicurante.

L'amore regola e orienta tutta la vita a partire dalla nascita, ma le relazioni d'amore possono non durare per sempre. Succede allora che i due genitori si dividano ed entrino spesso in discordia tra loro. E' difficile far comprendere ad un bambino le buone ragioni che hanno spinto mamma e papà a vivere in case diverse.

L'esperienza conferma che il discorso deve passare attraverso il cuore e il riconoscimento reciproco del valore genitoriale.

Va cioè rispettato, nel dire e nel fare, il principio che non essere più legati dall'amore di coppia, non mette in pericolo un altro amore, quello per i figli, soprattutto se molto piccoli e quindi bisognosi delle attenzioni condivise sia della madre che del padre.

*Psicologa Psicoterapeuta



Il peso del tuo bimbo nei primi mesi

Intorno ai 18 mesi la crescita del bambino si riduce. Niente paura. Occorre però controllare le eventuali variazioni del ritmo sonno/veglia, gli sbalzi d'umore e la regolarità intestinale.



Nei primi 12 mesi di vita del piccolo il suo peso è più che triplicato, poi la crescita è continuata, seppure, in confronto, al rallentatore, qualche etto la settimana. Adesso, in confronto, pare bloccata. Negli ultimi due mesi nessuna variazione di peso.

Possibile che sia in una fase di stasi?

È più che regolare, intorno ai 18 mesi infatti la crescita ponderale del bambino si riduce in modo significativo rispetto ai periodi precedenti. Se dalla nascita all'anno e mezzo il piccolo aumenta fino ai 10-11 kg, dai 18 mesi ai 2 anni l'incremento è attorno al chilo. Lo "stop" fisiologico dunque non deve allarmare, non si tratta di un blocco della crescita, ma di una diminuzione dell'incremento.

In primo luogo influisce il fatto che in questo periodo il bambino impara a camminare e comincia a muoversi in maniera autonoma, la curiosità di scoprire da solo l'ambiente circostante, che lo attrae, lo spinge a spostarsi per esplorare, e questo si traduce in un maggiore dispendio di energie per il suo fisico, rispetto a prima, quando era la mamma a trasportarlo.

Anche la sua alimentazione cambia, adesso si avvicina sempre di più a quella degli adulti come consistenza e sapori, inizia ad apprezzare gusti diversi, selezionare preferenze, acquisire abitudini nuove. Il piccolo inoltre, acquistando autonomia di movimento, perde un po' di interesse per il cibo, proprio perché il suo interesse è rivolto a scoprire le nuove capacità motorie. Ecco dunque che maggiore attività fisica da un lato

e la fase di transizione alimentare dall'altro, giustificano un aumento di peso più contenuto.

È un momento di trasformazione che coinvolge tutto l'organismo, anche il suo ritmo metabolico varia, e l'intestino deve adeguarsi alla digestione di alimenti diversi.

Dunque è una fase di crescita, ma come essere certi che tutto proceda nella norma?

Se il piccolo non mostra sostanziali variazioni del ritmo sonno/veglia, non ci sono sbalzi di umore, e va di corpo con regolarità, significa che si tratta di una normale variazione. Se la stasi del non aumento di peso dura per oltre un mese o un mese e mezzo, il pediatra dovrà valutare la situazione.

Di seguito una **tabella con le curve di crescita del peso** del bambino:

Mesi	Peso Maschi	Peso Femmine
18	da 9,0 a 13,6 Kg	da 9,8 a 12,8 Kg
19	da 9,8 a 13,7 Kg	da 9,1 a 13,0 Kg
20	da 10,0 a 13,9 Kg	da 9,2 a 13,2 Kg
21	da 10,1 a 14,2 Kg	da 9,4 a 13,4 Kg
22	da 10,3 a 14,3 Kg	da 9,5 a 13,6 Kg
23	da 10,4 a 14,6 Kg	da 9,7 a 13,8 Kg
24	da 10,6 a 14,8 Kg	da 9,8 a 14,1 Kg

Perché morde gli amichetti?

Una tappa comune dello sviluppo del bambino.
Deve essere vissuta come un'espressione di comunicazione.

Si va a prendere il proprio figlio all'asilo nido e si scopre che o ha dei morsi o le maestre dicono che ha dato lui un morso a qualche altro bambino.

Bisogna stare tranquilli. Nostro figlio non è già un bullo in fasce.

Con le dovute riserve del caso, quella del morso è una tappa comune dello sviluppo del bambino e deve essere vissuta come un'espressione di comunicazione.

La nostra Rebecca spesso è tornata a casa con dei morsi sulle braccia (buttandola sul ridere, anche se eravamo davvero arrabbiati, ci chiedevamo: ma avrà tirato un morso anche lei al suo aguzzino?)

Di norma, questa fase si manifesta dai nove mesi circa fino al momento in cui il bambino riesce a comunicare verbalmente le proprie emozioni e tocca il culmine tra il primo anno di vita e il secondo.

*Il morso viene dato con la bocca, che per il bambino

rappresenta il primo canale di conoscenza del mondo, esso quindi, è un mezzo per esprimersi, per comunicare agli altri la propria rabbia e aggressività.

Nei piccoli il mordere equivale quindi all'aggressività verbale degli adulti: proprio per questo il fenomeno cessa quando il bambino comincia a parlare perché finalmente ha la possibilità di esprimersi.

Spesso il piccolo ricorre al morso quando nasce un fratellino, perché può sentirsi frustrato dalle limitazioni imposte dalla mamma, oppure perché lo considera il responsabile della sua emarginazione, non sentendosi più al centro dell'universo dei genitori. Questo fenomeno inoltre, può manifestarsi nel momento della dentizione, fase molto delicata e ricca di nervosismo.

Fino ad una certa età nei bambini manca la consapevolezza del dolore e del "farsi male", né tantomeno c'è la coscienza del significato di dolore provocato sul corpo di qualcun' altro.



800 633 223



TERAPIA NON ANCORA RICONOSCIUTA DALLA MEDICINA UFFICIALE.

CHRYSLER GRAND VOYAGER.

Partner Ufficiale



Associazione
Ginecologi
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio.

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

Consumi 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: 233 g/km.



con cambio automatico di serie. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale audio-video UConnect® GPS con **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**



Gravidanza e nuoto

Numerosi i benefici dell'attività fisica in gravidanza. Il nuoto aiuta molto a prepararsi e a riprendersi dal parto.

Il fatto che tu sia incinta non significa automaticamente una vita totalmente sedentaria. La gravidanza, come l'allenamento, ha bisogno di impegno, pianificazione, flessibilità, compromessi e buon senso.

I benefici dell'attività fisica in gravidanza sono numerosi. Da varie ricerche è emerso che un lieve esercizio aiuta il tuo corpo a prepararsi e riprendersi dal parto, nonché a ridurre i fastidiosi sintomi della gravidanza come nausea, insonnia, gonfiore e dolori vari. E in nuoto aiuta parecchio.

I benefici

Nuotare è forse il modo migliore di fare attività fisica in gravidanza. Anche una breve e lenta nuotata ti fornisce un ottimo esercizio cardio-vascolare che ti stimola la circolazione e aiuta il trasporto di ossigeno e sostanze nutritive nel corpo. Questo ti aiuta a sentirti più energica, riduce la ritenzione idrica e il gonfiore.

Nuotare inoltre fa lavorare tutti i principali gruppi muscolari, quindi andarci regolarmente faciliterà lo sviluppo del tono muscolare, aiutandoti ad adattarti meglio alla tua forma che cambia e a riconquistare la forma che avevi prima della gravidanza molto più facilmente. Nuotando inoltre aumenti la resistenza e la reazione delle endorfine, cosa che ti aiuterà a tollerare meglio il dolore durante il travaglio.

L'immersione in acqua ti offre un ambiente in cui lavorare senza peso. Questo è particolarmente buono in gravidanza quando giunture, muscoli e legamenti sono particolarmente delicati, poiché un aumentato livello di progesterone li rende più morbidi ed eccessivamente flessibili. Nuotare non presenta praticamente alcun rischio di danni a giunture e legamenti, e aiuta a ridurre i dolori.

Nuotare inoltre ti dà l'opportunità di rilassarti – nuotare lentamente da una parte all'altra della vasca può essere molto terapeutico, mentre fluttuare in piscina con l'acqua che sostiene il tuo bambino può aiutarti a rilassare sia corpo che mente.

Come dovrei nuotare?

Se hai una gravidanza sana, dovresti riuscire a nuotare regolarmente per tutti i nove mesi. Normalmente si raccomanda di fare un esercizio moderato per 30 minuti 3 - 4 volte la settimana. Tuttavia è importante ascoltare il proprio corpo e non sforzarsi troppo. Dovresti sempre fare un po' di riscaldamento, raffreddamento e stretching prima e dopo il nuoto, per aiutare il corpo a prepararsi e poi a riprendersi dall'attività.

Salvo controindicazioni, puoi fare qualsiasi stile con cui ti trovi bene, ottieni beneficio fisico e ti diverti. Tuttavia, la rana è particolarmente utile nel migliorare la postura e ridurre il mal di schiena, poiché rinforza i muscoli addominali, della schiena, del petto e delle spalle.

Se non sei molto allenata, meglio iniziare lentamente e aumentare nel corso delle settimane il tempo trascorso in piscina, anche se sei nel secondo trimestre. Dovrai iniziare lentamente, allungarti bene prima e dopo, riscaldarti e raffreddarti in modo graduale e non affaticarti troppo. In

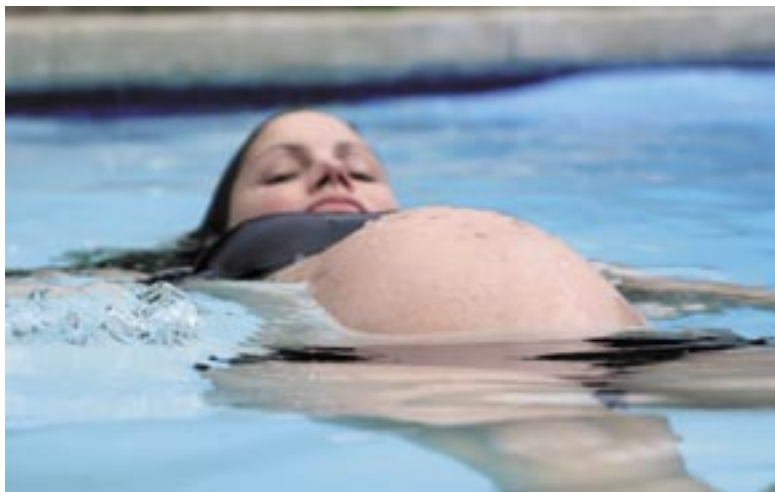
gravidanza il tuo obiettivo deve essere fare ciò che fa meglio a te e al bambino piuttosto che spingere il corpo a migliorare la forma fisica.

Benché fare esercizio in acqua aiuti a ridurre il rischio di surriscaldamento, è comunque importante bere molto prima, durante e dopo aver nuotato, per prevenire la disidratazione. Dovresti inoltre mangiare uno snack come un frutto o uno yogurt dopo aver nuotato, per tenere alto il livello di glucosio.

Precauzioni

Anche se i benefici del nuoto sono numerosi, è importante prendere alcune precauzioni. Dovresti evitare di usare la vasca idromassaggio, la sauna e il bagno turco. Inoltre, parla sempre con il medico prima di iniziare un programma di attività fisica e tienilo aggiornato sui tuoi progressi. Se senti dolori alla schiena o addominali, vertigini, palpitazioni, perdite di sangue o di fluido o contrazioni uterine fatti subito vedere dal medico.

Se hai la sua approvazione, nuotare regolarmente durante la gravidanza ti aiuterà ad affrontare meglio i cambiamenti fisici ed emotivi che l'arrivo di un nuovo bambino comporta.



A woman with long, wavy brown hair is shown from the waist up, looking over her left shoulder towards the camera. She is wearing a strapless, form-fitting dress with a dense, black and white floral pattern. A wide, light-colored vertical stripe runs down the side of the dress. She is also wearing a large, gold-colored cuff bracelet on her right wrist. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large green leaves of a plant in the foreground and a window with a dark frame behind her.

Collection
Spring Summer 2010

Materiagrigia.it

www.elisabettagiusti.com

elisabetta giusti

Intimità e piacere sessuale

Riscoprire il Gioco della Reciprocità e degli Scenari Erotici Soft

Dr. Alberto Caputo*

Dare e Ricevere

Fuori da ogni moralismo, la dimensione umana del piacere sessuale travalica le sensazioni fisiche voluttuose che vengono generate dai preliminari, dal coito e da tutto quello che ne segue. La reciprocità del gioco erotico e l'intimità degli atti, donano una coloritura affettiva alla sessualità che, superando l'ambito meramente idraulico di una congiunzione carnale, la qualificano come un profondo atto di relazione con il proprio partner. Il capirsi, il piacersi, l'affidarsi l'uno all'altra, il cercarsi, l'anticiparsi, il legarsi e il separarsi, il proteggersi e il tutelarsi, il rispettarci e lo stimarsi, ma anche l'amarsi (se c'è amore) sono aspetti mutui e bidirezionali che rendono il piacere sessuale unico e irripetibile per ogni coppia. Altrimenti ci accontentiamo di una declinazione intermedia che va dal mero esercizio ginnico che, passando attraverso il gioco di potere e sottomissione, si sposta fino allo sfogo fisico, all'antidoto verso la noia, al rituale antidepressivo, alla rappresaglia, al compromesso legato al "cheto vivere", per finire verso la morbosità o la ricerca di un rapporto mercenario.

Il reciproco desiderio è invece il motore del piacere sessuale. L'intimità è il suo carburante.

Nutrire le aspettative

Il desiderio sessuale fra due persone può essere accresciuto se si creano volontariamente e reciprocamente delle aspettative su ciò che può accadere. La nostra cultura idealizza gli incontri romantici, spontanei, trascinati sul piano fisico. Insomma quelle situazioni dominate da sguardi intensi e lunghi silenzi. Questo cocktail è perfetto per i film e per le canzoni d'amore. Lo è un po' meno per una coppia moderna soverchiata dalla frenesia degli impegni lavorativi e magari da un paio di figli che girano per casa alle ore più impensate. Romanticismo e spontaneità vanno benissimo, ma si deve tenere in considerazione la possibilità che "pianificare" un po' e in modo realistico può fare bene al desiderio di sessualità della coppia. Provate a definire degli appuntamenti "dichiaratamente sessuali" con i vostri partner, ritagliandovi uno tempo e un luogo dove dedicarvi in modo esplicito solo a questo, senza che nessuno vi disturbi. Altrimenti finirete col fare sesso a notte tarda, nel vostro letto, sotto le lenzuola, probabilmente con la porta chiusa a chiave e la necessità di tenere la voce bassa. Cosa peraltro piacevole e funzionale,

ma molto lontana dall'essere intima e speciale.

Inoltre, quando avete terminato i vostri giochi, ritagliatevi un momento per parlare di ciò che avete provato, di quello che vi è piaciuto e di quello che potete migliorare. Valorizzare la comunicazione instaura un circolo virtuoso fatto di consapevolezza e di nuove possibilità.

Un altro suggerimento che vi voglio dare è quello di sentirvi liberi di fare delle richieste per variare i vostri giochi sessuali (e di ascoltare quelle del partner). In special modo, sentitevi libero di chiedere di fare l'amore quando lo sentite, non quando il contesto o le abitudini lo permettono. Prendere l'iniziativa senza rispettare gli schemi, ma rispettando la sensibilità del partner rende entrambi proattivi. Parlare dei propri desideri e delle proprie preferenze, introduce la possibilità di confrontarsi e migliorare, rinforzando una visione reciproca e soddisfacente del vostro rapporto. Infatti, il sesso ridotto ad una routine meccanica e temporizzata non è una pratica particolarmente invitante..., anzi. Creare una situazione erotica piacevole o inaspettata, aggiunge una dimensione speciale al sesso, crea ulteriori aspettative e stimola ulteriormente il desiderio.



L'importanza di sintonizzarsi sullo scenario

Una delle cose più interessanti del mestiere del sessuologo è quella di scoprire quanto sia ampio il ventaglio delle esperienze che le persone arrivano definire come "scenari erotici".

C'è la classica cena romantica a lume di candela, con vestiti eleganti e mazzo di fiori al momento dell'appuntamento. Questo presuppone spesso un sesso tenero e amoroso, lento ed elaborato. Meglio, poi, se tovaglia e lenzuola sono di seta.

Molto di moda in questo periodo è invece il week-end termale (attenzione a non fare troppa sauna: l'ipotensione non aiuta l'erezione) spesso associato al ristorante grand-gourmet (idem, attenzione come sopra, per l'eccesso di alcool).

A questo si contrappongono le fughe nel motel, con

sexy-lingerie e specchi sul soffitto. Gli accessori da sesso estremo (manette, frustini, piume...) vanno alla grande in questo caso.

Per alcuni la "location" è la chiave di tutto: sotto la doccia, nella vasca idromassaggio, davanti a un caminetto, su una spiaggia deserta, in una camera di hotel con

Facciamo un Gioco - N° 1

Scrivete entrambi, ma separatamente, su 3 foglietti, 3 situazioni erotiche che vi piacerebbe realizzare insieme. Tenete entrambi in tasca il foglietto con quella che vi intriga di più e consegnatevi invece gli altri due. Alternatevi poi nel descrivere in modo esplicito e dettagliato le fantasie e gli scenari che avete indicato nei foglietti che vi siete scambiati. Siate generosi e accurati nell'immaginare tutti i particolari e i possibili sviluppi. Non ponetevi troppi limiti, ma siate realistici. Esprimete i vostri desideri, non cercate di adattarli necessariamente all'altro. Non fate alcun riferimento, invece, al terzo foglietto che avete tenuto per voi.

Bene, ora stabilite le date dei due vostri prossimi incontri.

Il primo sarà dedicato alla realizzazione dello scenario che il vostro partner vi ha tenuto segreto. Cercate di rimanere il più possibile all'oscuro di quello che architetterà per voi. Nel secondo, ovviamente l'artefice sarete voi. L'attesa è un afrodisiaco formidabile.

Ripetete, invertendo la sequenza e portando 3 nuovi scenari.

letto a baldacchino...

Per altri, gli stimoli esterni che precedono o innescano il rapporto sessuale sono invece ancora più importanti: un ballo erotico, l'uso di una telecamera, il cospargersi il corpo di unguenti, vedere insieme un film porno o leggere un libro erotico ad alta voce, ma anche e semplicemente mangiare qualche prelibatezza a letto.

Alcune coppie enfatizzano invece le tecniche sessuali: dal mitico 69, all'uso di vibrator, dalla stimolazione reciproca davanti ad uno specchio, al "wine break" a metà rapporto, dal totale abbandono ai desideri dell'altro attraverso il bondage e l'uso di una benda, fino ai veri giochi di ruolo con tanto di travestimento.

Ad ogni modo, la cosa che ho imparato come terapeuta, è che non c'è uno scenario erotico prototipico. La coppia che "funziona bene"

a livello sessuale è fondamentalmente quella capace di costruire il "suo"

scenario erotico e di variarlo a piacimento, rimanendo sintonizzata sui bisogni dell'altro, usando molto l'ironia invece della competizione.

L'analogia che preferisco per descrivere questa situazione è quella fra sesso e gusti del gelato.

Alcune persone prediligono 2 o 3 gusti di gelato. Qualche volta ne assaggiano un altro, per variare un minimo o perché quella particolare gelateria è rinomata per quel gusto. In alcune occasioni speciali, sperimentano addirittura un gelato col sapore di un frutto esotico. Altre persone invece vogliono sorbire tutti e

33 i gusti disponibili in ogni nuova gelateria che incontrano, sono molto attenti ai sapori e ai profumi e ai colori di quello assaggiano. Oppure si mettono loro a inventare qualche gusto nuovo. Per questi ultimi tenere vivo l'interesse e lo scambio delle fantasie sessuali è vitale.

La, o il, partner dovrebbero essere capaci di accettare questo aspetto della loro coppia serenamente, mettendo in discussione eventuali resistenze e difese, rimanendo aperti e recettivi verso le preferenze sessuali dell'altro, ricordandosi che ognuno ha il diritto di declinare ciò che è spiacevole e contro le proprie convinzioni morali.

La coercizione, la mancanza di consensualità e di reciprocità, fanno molto di più che inibire il sesso. Lo appiattiscono e lo uccidono. Per l'uomo la violenza può anche essere eccitante, per la maggior parte delle donne è il deterrente più forte verso l'eccitazione.

Il desiderio e il piacere (darlo e riceverlo) sono quindi più importanti dell'eccitazione e dell'orgasmo. La qualità dell'esperienza sessuale è certamente più importante della quantità. Nella qualità dei rapporti sessuali è importante considerare



tutte quelle tipologie di intimità fisica come le semplici carezze e i gesti di affettuoso contatto fisico. Le donne infatti descrivono l'eccitazione come una delle parti migliori del rapporto e la vicinanza fisica come l'aspetto più piacevole del rapporto. Molte donne riferiscono che l'approccio meccanico della maggior parte degli uomini, riflette, non solo una mancanza di sensibilità nei loro confronti, ma anche il mancato sviluppo della sensualità e della capacità di godere del proprio corpo.

Intimità.

Roba da sole donne?

Tradizionalmente l'intimità di una coppia è presa più in considerazione dalla donna. Gli uomini tendono a sottovalutarla, dimenticando che l'intimità ha una dimensione emotiva ed una sessuale. L'essenza dell'intimità è il sentirsi emotivamente vicini, connessi e valorizzati. Si può parlare di intimità, in considerazione del rapporto che permette a due individui, data la loro confidenza e capacità di condivisione, di vivere quotidianamente gli uni accanto agli altri senza alcun disagio, in particolare nella vita domestica. In senso romantico, l'intimità si ha quando la coppia si scambia effusioni, attenzioni reciproche o quando si trova in uno stato di particolare complicità, affetto e comunicazione autentica e sincera dei sentimenti e delle sensazioni.

L'essenza dell'intimità sessuale riguarda proprio l'abilità, l'apertura e lo stare bene nel condividere con l'altro il proprio corpo e le proprie sensazioni fisiche, i sentimenti erotici e i desideri più sensuali.

È chiaro che molti uomini e molte donne sono sessualmente responsivi anche in assenza di una vera intimità. Pensa ai rapporti della durata di notte o alle storie di "puro" sesso che hai potuto vivere: spesso passionalità e fisicità appaiono però limitate e divengono solo parzialmente appaganti. Possono accendere occasionalmente due corpi, sostenere desideri e fantasie ricorrenti (magari a compensare un'altra relazione poco soddisfacente), ma non sono sufficienti a generare relazioni profonde dove la sessualità può esprimersi in modo pieno. È la differenza che c'è fra uno spot pubblicitario o un trailer e l'intero film, anche erotico...

Il piacere mediante il tatto

Una delle possibili chiavi per aumentare l'intimità è la stimolazione inesigente del corpo del partner. Le esperienze corporee affettive (tenersi per mano o semplicemente toccarsi le mani, abbracciarsi, ba-

ciarsi) e sensuali (massaggiarsi, fare il bagno o la doccia insieme, farsi le coccole a letto prima di addormentarsi o al risveglio) hanno tutte un valore importante, anche se non sfociano in un atto sessuale. Ricordate che la pelle non è un semplice rivestimento che protegge dal mondo esterno ma deve essere considerato come l'organo sessuale più esteso e come tale rappresenta la via diretta alle emozioni di coppia. L'effetto positivo delle coccole dipenderebbe dalle stimolazioni che ricevono i recettori nervosi che percorrono la pelle, una carezza può alleviare i dolori e rilassare tensioni, ed è questo fenomeno allo studio di scienziati e ricercatori.

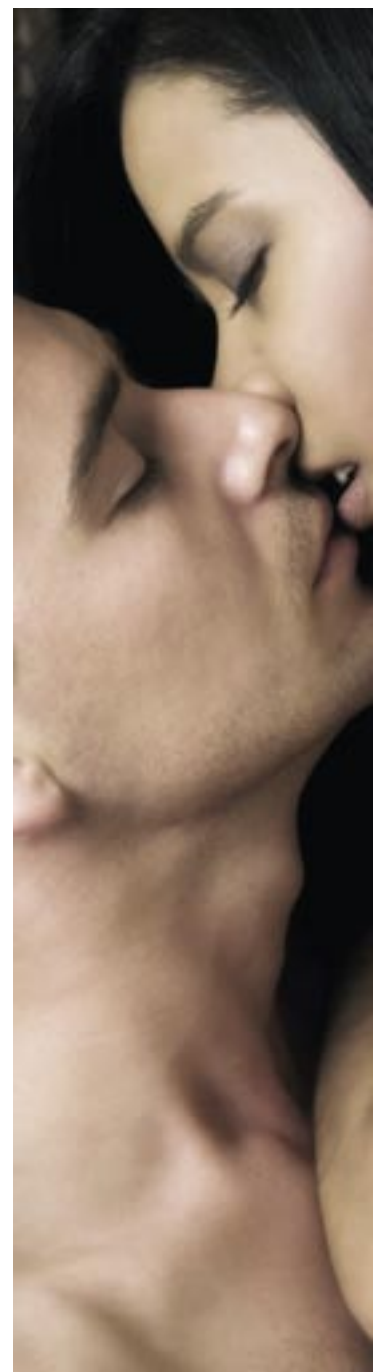
Ad un neuro scienziato britannico, Francis McGlone, va il merito di avere identificato la fibra nervosa che rende piacevoli carezze e abbracci. Il fascio di nervi interessati sono chiamati fibre-C. Il movimento leggero, quello delle coccole, della mano sul corpo sveglia questi recettori che, collegati al cervello, stimolano impulsi e facilitano il rilascio di ormoni, quali l'ossitocina, che generano sensazioni gratificanti e piacevoli. Semplificando, quando il cervello è stimolato a mandare questi impulsi piacevoli, contemporaneamente blocca gli impulsi del dolore, e da questo dipende la sensazione di sollievo.

Il fascio di nervi identificato non si trova in prossimità degli organi sessuali, dove la struttura nervosa è molto più complessa, né su i palmi delle mani o dei piedi, il contatto che si ha stringendo la mano o semplicemente camminando non è sufficiente.

Qualche volta il vostro partner vuole solo un abbraccio, altre volte desidera proprio un orgasmo. Il più delle volte non riesce a eccitarsi immediatamente e desidera co-

Facciamo un Gioco - N° 2

Prendetevi un'ora libera. Non annunciare cosa stai per fare. Anzi, metti un po' di musica e prepara un caffè, per esempio... Siediti comodamente di fronte al partner. Guardatevi negli occhi. Comincia tu: individua e descrivi l'esperienza che hai vissuto con lei/lui e nella quale ti sei sentito/a maggiormente in uno stato di intimità emotiva. Pensa ad una passeggiata al mare mentre vi abbracciavate l'estate scorsa. Quando avete condiviso dei sogni e dei progetti. Oppure quella volta che avete fatto l'amore in modo così sensazionale. Quando l'hai portata/o a visitare il quartiere della città dove sei cresciuto/a... Focalizzati sui sentimenti che provavi, non sugli eventi che hai vissuto. Prova a chiederti, e a chiederle: Quanto ci siamo sentiti vicini? Quanto ci fidavamo l'uno dell'altra? Quante volte succedono queste cose nella nostra coppia? E ancora, con molta delicatezza, indaga: Quali sono le cose (comportamenti, pensieri, sensazioni, attitudini) che inibiscono l'intimità della nostra coppia? Lo facciamo in modo intenzionale? Che motivo abbiamo nel sollevare delle barriere fra di noi? A questo punto chiedi al tuo partner di farti 3 specifiche richieste che possano aumentare i vostri sentimenti di intimità. Ad esempio, lei/lui potrebbe chiederti di sentirti per telefono anche durante la giornata, uscire una volta alla settimana da soli... Adesso tocca a te. Fai a lei 3 richieste realizzabili.



Facciamo un Gioco – N° 3

Non è necessario avviare dei preliminari complicati e focosi (anzi vanno proprio saltati, in questo caso...) o indossare biancheria intima sexy. Semplicemente fate esattamente ciò che fareste per lavarvi al termine della vostra giornata. Se optate per la doccia, ricordatevi di verificare il tipo di getto disponibile e le modalità di raggiungimento di temperatura ottimale, specie se non siete a casa propria. L'acqua fredda può svegliare al mattino, ma spegne ogni ardore... Se invece scegliete per la vasca da bagno, provate qualche olio profumato e dei sali da sciogliere in acqua. In questo caso, il vostro appuntamento intimo può proprio iniziare visitando una profumeria insieme. Ricordatevi di non mettere il bagnoschiuma nella vasca idromassaggio se non vuoi essere travolto a un metro di bolle.

Ad ogni modo cominciate con l'insaponare la schiena del partner. Potete usare anche una spugna morbida: prima disegnate i contorni dei suoi muscoli, poi massaggiateli e infine sfregateli dolcemente. Dall'alto in basso, specie intorno alle spalle. Scendete lentamente verso le cosce. Poi chiedete al partner di girarsi di fronte a voi. Insa-

ponate il suo torace e il suo addome, ma lascia i capezzoli e l'inguine per ultimi. Non stimolateli in modo eccessivo, il vostro obiettivo è quello di prendervi cura l'un l'altro, non di eccitarvi. Poi scambiate i vostri ruoli.

Per i lettori di sesso maschile: lavare i capelli a una donna può essere un'esperienza molto coinvolgente. Accarezzarle i capelli è un segnale di grande intimità. Considerate però che molte donne hanno il loro rituale per lavarsi e sciacquarsi la capigliatura: preferiscono fare da sole. Inoltre mettono vari tipi di balsamo e non sopportano che qualcuno interferisca con loro. Un discorso simile vale per il viso: detergiglielo rispettosamente solo con acqua, non hai a che fare con una bambina dal muso sporco. Attenti con schiuma e sapone: non farglieli fi-

nire negli occhi. Quando avete finito, invitate la vostra compagna a fare altrettanto con te. Prendetevi il tempo necessario, la fretta è solo una nemica della stimolazione in esigente. Terminare le abluzioni, passate ad asciugarvi. Due accappatoi e degli teli morbidi sono l'ideale. Una donna può apprezzare se qualcuno le asciuga i capelli frizionandoli dolcemente con un panno, magari se lei si guarda allo specchio e tu le accarezzi le spalle da dietro. È un gesto molto affettivo, ma anche molto sensuale di rimando. In questa fase provate anche ad asciugarvi i genitali in modo inesigente. Ora siete naturalmente nudi e potete spostarvi in camera da letto o in qualunque altro luogo comodo e tranquillo.

Massaggio sensuale o massaggio erotico?

La sensualità sta all'erotismo come la carezza sta al piacere. Vivere l'esperienza di un massaggio sensuale può voler dire semplicemente godere delle emozioni ricevute e donate senza raggiungere l'orgasmo, né tantomeno un'esperienza sessuale di tipo coitale.

I movimenti delle mani devono essere "ampi e leggeri" dedicando attenzione alle zone estese del corpo come la schiena, il ventre, il torace, le gambe, le braccia e la testa. Il massaggio deve essere particolarmente "attento", non frettoloso e deciso: a volte possono essere utilizzati anche degli elementi esterni come olio da massaggio riscaldato, ghiaccio, tessuti e oggetti che procurano differenti intensità di pressione. I movimenti devono essere lenti e dolci: alternate leggeri sfioramenti con i polpastrelli a pressioni più sostenute fatte con il palmo o il bordo della mano. Ricordate: dovete toccare il/la partner nello stesso modo in cui voi vorreste essere toccati! Un esercizio interessante può essere quello di fare esprimere al partner o a chi viene massaggiato le sue preferenze nei confronti delle zone del corpo, al fine di poter

munque un abbraccio per lasciarsi andare. È quindi ottimale, in entrambi i casi, iniziare con coccole inesigenti. È difficile da capire perché, tendenzialmente, gli uomini riescono a lasciarsi andare emotivamente solo dopo avere fatto sesso. Per le donne è invece vero il contrario.

Si possono proporre al partner degli "appuntamenti intimi" dove l'obiettivo primario è comunicare e stimolarsi fisicamente in modo non esigente. Gli "appuntamenti intimi" possono eventualmente evolvere anche in rapporti completi (e spesso accade), ma questo non è concordato né necessario. Ciò libera tutti e due da ogni ansia di performance e ci rende più attenti alle sensazioni e ai sentimenti.

Direi che fare la doccia o il bagno insieme può essere un'esperienza molto sensuale e facile da organizzare. Inoltre una buona igiene, specie dei genitali, facilita il sesso.

creare una "mappa mentale" delle differenti zone erogene. Quando invece si decide di passare da un massaggio sensuale ad uno strettamente erotico, il concetto di piacere orgasmico diventa fondamentale. Questo tipo di esperienza è l'espressione massima del piacere, quindi non deve essere dimenticato che prima di iniziare il massaggio concentrandosi sui genitali, è necessario procurare piacere al resto del corpo del partner. È un pò come decidere di vivere l'esperienza di un massaggio sensuale che si trasforma lentamente in un massaggio erotico e sessuale.

Fate stendere il/la partner a pancia in giù e aspettate prima di usare l'olio. Potete partire dalla testa: il cuoio capelluto è molto sensibile al tatto e può essere stimolato delicatamente passando le dita tra i capelli, oppure facendo una leggera pressione sulla cute: massaggiando con i polpastrelli la nuca e la parte posteriore della testa. Il collo e le orecchie sono sicuramente alcune delle zone più sensibili del nostro corpo.

Dopo aver cosparso le mani di olio, appoggiate ora sulle spalle del vostro/a partner a descrivere dei movimenti lenti e circolari con i pollici. Scendete fino alle natiche seguendo la linea della spina dorsale, quindi risalite verso le spalle massaggiando l'esterno della schiena. L'intero movimento va eseguito almeno cinque volte. Ripetete lo stesso massaggio, usando però il palmo e la base della mano. Il tocco deve essere più deciso e – partendo sempre dalla schiena – arriva fino alle cosce. Sulla

zona posteriore del corpo si sviluppa una zona molto erogena e sensibile: è quella dei due lati della colonna vertebrale poco superiore ai glutei. Anche questo movimento va eseguito cinque volte. Massaggiate quindi i punti dove la pelle è particolarmente sensibile: le caviglie, l'interno delle braccia e delle ginocchia, i piedi e le mani. Dedicare particolare attenzione ad una "delicata" stimolazione in tutto il corpo può provocare, nelle donne e negli uomini più sensibili, picchi di piacere elevanti ed intensi. Per la donna, naturalmente, il picco orgasmico avviene esclusivamente con la "costante" stimolazione del clitoride e, ancor più che nell'uomo l'esperienza degli orgasmi multipli è particolarmente presente, visto che nelle donne non esiste il periodo definito di refrattarietà.

Passando quindi al massaggio dichiaratamente erotico, fate girare il/la partner sul dorso. Per le donne, il punto che sviluppa meglio la risposta sessuale e sensibile per le terminazioni vaginali si trova a 5 cm circa sotto il pube. La zona del seno e nello specifico i capezzoli, ma anche la zona superiore del petto sono molto sensibili.

Per gli uomini, non dimenticate la zona perineale e i testicoli. Ma fatelo molto delicatamente.

Sia per il massaggio sensuale che per quello erotico è importante un elemento di base: concordare le regole. Prima di ogni sessione e sessuale è necessario definire i "limiti" del massaggio stesso. Entrambi i partner sono tenuti a comunicare le loro impressioni e, se in qualsiasi momento chi riceve il massaggio non lo gradisce, è bene che lo riferisca per interrompere il trattamento; ma anche il massaggiatore ha la facoltà di rifiutarsi.

Torno a ripetere che l'importanza di sentirsi rispettati e di rispettare l'altro sono alla base della complicità e del piacere.

Il contesto

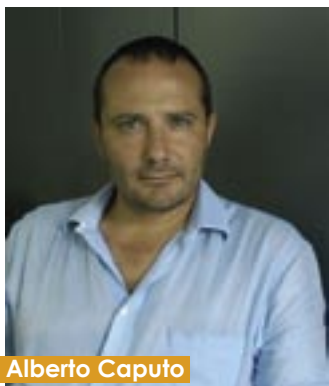
L'atmosfera è fondamentale! Scegliete un luogo tranquillo, con illuminazione calda e soffusa. Mettete in sottofondo una musica rilassante. Le candele non sono mai banali. Incenso e oli profumati da consumare a fiamma sono molto di moda e servono a evocare il mistero e la curiosità. Consiglio musica ambient o un cd con i rumori del bosco o del mare.

Usa oli da massaggio profumati, che danno una sensazione di benessere, evocano emozioni e rendono le mani libere di scivolare sulla pelle.

L'attenzione ai particolari è una caratteristica di un uomo che colpisce in modo profondo la sensibilità della sua compagna.

Se il/la partner lo consente, usate una benda: quando gli occhi sono chiusi, gli altri sensi sono più attivi e ci si concentra meglio sulle sensazioni corporee. Anche la temperatura della stanza e le mani di chi pratica il massaggio devono essere ben calde. Corredare l'ambiente dove siete di una stufetta elettrica è un'idea tutt'altro che stupida, specie se è inverno. Va da sé che bisogna staccare il telefono e spegnere il cellulare per non essere disturbati da nessuno. Buon divertimento.





Alberto Caputo

Psichiatra e Sessuologo AISPA

Cura tanti traditori o traditi? A giudicare da questa maxi confezione di Kleenex...

"Beh c'è il kit del piccolo psichiatra : caramelle e fazzolettini. E sì : su questo divano passano tanti che hanno conosciuto l'esperienza dell'infedeltà"

E' così diffusa?

"Almeno il 55% delle coppie italiane sessualmente attive sperimenta qualche forma di tradimento verso il partner"

Quindi nessuno è esente dal tradimento?

"Nessuno è esente dalla possibilità di essere infedele. Esiste una spinta neurobiologica molto forte al tradimento : è la possibilità di un rimescolamento genetico. L'abbiamo ereditato dai migliori cervelli del paleolitico!"

Uomini e donne tradiscono in modo diverso?

"L'uomo è tendenzialmente poligamico seriale; la donna poliandrica opportunista"

Sarebbe?

"Lui fa prevalere il concetto di quantità sulla qualità. Lei basa tutto sulla qualità"

Insomma è biologicamente diverso..

"Eh sì, siamo una specie a bassa natalità: produciamo un cucciolo per volta, dopo 9 mesi. La donna cerca un compagno che possa garantire la sopravvivenza dei piccoli. Dopo almeno due figli, però, arriva la spinta di rimescolazione genetica. Lo sa che il 10% dei terzi figli e il 25% dei quarti non è concepito dal padre con cui cresce"

Sorprendente!

"Dal punto di vista sociologico però i tradimenti di lui e lei non differiscono"

Intervista al Dott. Alberto Caputo

Cioè?

"Ora ci si sposa per amore, le donne si sono emancipate socialmente ed economicamente e il tradimento è passato dal grande contenitore della colpa e del peccato a quello della vergogna"

Lei dice che anche oggi tradire è vissuto come un diritto

"E certo io ho il diritto di vergognarmi di una cosa che ho commesso. E quindi la posso commettere"

Quanti tipi di schifosi traditori esistono?

"Almeno tre. I seriali, che sono compulsivi e si dividono in collezionisti e qualunque (qui abbondano gli uomini). Poi ci sono i paralleli (più donne): monogamici, che portano avanti due storie lunghe insieme, e quelli poligamici, che ne hanno tante. E infine gli occasionali: l'occasione fa l'uomo ladro, no?"

A proposito di occasioni: dov'è che si tradisce di più? Va ancora forte l'ufficio?

"Prima di più: ci si passa un sacco di tempo, si è giustificati, c'è il gioco di ruolo col capo, c'è la trasferta con i colleghi...ma qual è un nuovo luogo interessante?"

Mi dica..

"Ore 8.30 fuori dalle scuole"

Davvero?

"E' il modo più innocente per incontrare qualcuno dell'altro sesso in un contesto del tutto accettato socialmente. Accompagno i bimbi vado a prendere un cappuccino. Va di moda: se passa davanti alle scuole dopo le 8.30 vedrà tutte le auto dei genitori ancora lì! Attenzione se il vostro partner all'improvviso vuole portare i figli a scuola, eh eh"

Altri luoghi sono i social network, no?

"Disastrosi. Ma quelle sono relazioni finte, di solito non durano.."

Così come si è portati per il tradimento, c'è chi lo è a essere tradito?

"Spesso il cornuto sceglie di non vedere e provoca l'altro finché poi quello non lo tradisce"

C'è una scala di valore nei tradimenti? Per dire: è più difficile accettarne una con un gay o una trans?

"Se il tuo uomo va con un gay o con una prostituta, in fondo non sei in competizione come donna. Il discorso dei trans è molto diverso: cos'è uomo? donna? E' molto difficile da accettare. Per la donna è tragico: se vai con essere mitologico, chi sei? Fa ancora molta paura"

Di peggio c'è quello con un parente o un amico?

"Sono tradimenti infami, i più infami: viene meno il patto di sangue e di amicizia"

Ma si può superare il tradimento?

"Di chi parla? Del traditore o del tradito?" Di tutti e due?"

"Un tradimento è una ferita narcisistica difficilmente rimarginabile. Il dolore che si prova corrisponde a quello fisico"

E il traditore soffre?

"Raramente: si crea tutta una serie di spiegazioni che gli impediscono di vedere le cose. Ma vale anche per i traditi però"

E' vero che chi non tradisce non immagina di essere tradito?

"Beh sa, il tradimento è come un delitto: non esiste finché non si scopre"

Scusi ma non sarebbe più facile lasciare piuttosto che tradire?

"E' vero tradire comporta un sacco di energie, menzogne, soldi, tempo: una fatica immane. Se lo facciamo però è perché evidentemente abbiamo delle spinte biologiche e psicologiche!"

E' meglio dirlo o no?

"La vecchia regola era: negare anche l'evidenza. Oggi il tradimento può anche rientrare nell'evoluzione di una coppia, ma anche quello negato alla fine è una zavorra. Come la carta di credito: lo paghiamo il 15 del mese successivo"

Ed è meglio sapere o no?

"Sa alla fine qual è la cosa migliore? Investire nella fiducia dell'altro più che in controllo"

Il piatto piange

Sono pochi i finanziamenti per la ricerca scientifica. Eppure potrebbero garantire un importante ritorno economico.

di Paolo Ribolzi

Il disinteresse della politica e la sfida del nucleare.

E' il grande motore della storia ma è, purtroppo, la grande assente del nostro tempo. Almeno in Italia. Di ricerca se ne fa poca e male. La colpa non è certo dei protagonisti, cioè i ricercatori. Con i mezzi che hanno a disposizione, diciamo la verità, fanno anche troppo. Chi può, spesso i migliori, fanno le valige e se ne vanno. Le destinazioni sono quelle dei paesi più avanzati. America, Giappone, Francia, Germania e Gran Bretagna, dove le opportunità sono indiscutibilmente migliori. A partire dai mezzi a disposizione, per finire agli stipendi. Lì si possono trovare maggiori gratificazioni professionali e non manca la giusta considerazione. Chi resta in patria o è un eroe o è un matto. O forse un pò tutte e due le cose. Il problema però, come spesso succede, è a monte. Il riferimento alla politica è fin troppo facile. Investire nella ricerca significa dirottare finanziamenti su un settore che non paga, da un punto di vista elettorale, in tempi brevi. Il ritorno è a lungo termine e perciò ai partiti, più attenti al benessere per-

sonale che non a quello nazionale, ciò non interessa. E in questo, centro destra e centro sinistra, (parole che usiamo solo per comodità di linguaggio visto che ormai queste categorie sono svuotate di qualsiasi valore politico) non fanno differenza. I finanziamenti si preferisce dirottarli altrove, in settori che garantiscono la crescita del consenso. I beneficiari sono i soliti noti: le cricche, le clientele elettorali, le associazioni di ogni genere dove si "sistemano" gli amici degli amici. Per la ricerca solo le briciole. Eppure questa oltre non è stata solo la patria di santi, eroi e navigatori ma anche di grandi inventori, di scienziati che con le loro idee e le loro ricerche hanno cambiato la storia e il destino del mondo. Basta aprire a caso un libro di storia per accorgersi del contributo che siamo stati capaci di dare al mondo scientifico. Ora la mancanza di organizzazione, di strutture, di visione politica rende il lavoro dei nostri ricercatori difficile se non impossibile.



Intervista al prof. Giovanni Bignami, astrofisico, membro dell'accademia dei Lincei e dell'accadèemies di Francia

Professore come sta la ricerca in Italia?

La ricerca sta molto bene e male. Bene per la qualità dei suoi ricercatori male per la disattenzione del governo. Lo stivale che abbiamo cucito 150 anni fa non è destro o sinistro dobbiamo farlo crescere assieme. Il governo attuale considererebbe un successo passare dallo 0,56 % allo 0,65% ma questo non è abbastanza. Serve una visione maggiore, come in Francia ad esempio.

Quali sono i problemi?

Problemi di risorse e di attenzione per il personale di ricerca. Gli enti di ricerca, le Università, ma anche il mondo dell'industria è assente dalla ricerca di punta.

Non solo il pubblico ma anche il privato?

Sì. Questo a causa del tessuto imprenditoriale italiano fatto in gran parte di piccole e medie imprese che non hanno interesse o non possono investire nel mondo della ricerca.

E le grandi imprese?

Hanno da tempo delocalizzato la ricerca.

Dove bisognerebbe investire?

Nei soliti argomenti di punta: fisica, biomedicina, chimica e in più argomenti trasversali come la matematica, l'informatica e l'elettronica. Su questi pilastri si costituisce il tessuto culturale delle grandi nazioni europee. Non a caso, in nessun campo, agli scienziati italiani non viene assegnato il premio Nobel da circa 30 anni.

Quali sono le nazioni europee dove la ricerca è più avanzata?

Francia, Germania, Gran Bretagna.

C'è molta differenza tra noi e loro?

Sì. Tre volte tanto in percentuale del prodotto interno lordo.

Che ritorno porterebbe investire nella ricerca?

Io conosco molto bene il mondo della ricerca spaziale. Le posso dire che ogni euro investito porta ad un aumento della ricchezza da tre a cinque volte.

Converrebbe?

Certo.

I rischi per noi?

Di diventare un paese che esporta soltanto scarpe e sedie e che è costretto a comperare tutta la tecnologia dalle altre nazioni. Non si può pensare di stare in piedi vendendo sole e opere d'arte. Una nazione che, sinceramente, non vorrei lasciare ai miei figli.

Quali sono le differenze con gli altri stati?

Le differenza principale è che negli altri stati la ricerca è al centro della politica dei governi.

Quali benefici per gli stati che investono nella ricerca?

Oltre ai vantaggi economici di cui parlavo prima anche quello della crescita culturale. Con la ricerca



prof. Giovanni Bignami

siamo tutti meno ignoranti e questo, come può capire, non ha prezzo.

Gli Stati hanno sempre più bisogno di energia. Anche da noi si è tornati a parlare di Nucleare. Qual è la sua posizione?

Qui non c'è niente da inventare. Tutte le nazioni avanzate hanno una significativa produzione nucleare che va dal 10 al 20%. Noi siamo come gli altri, non ci sono scorciatoie. Gli italiani hanno sempre più bisogno di energia. La politica di fare i furbetti, cioè di importarla dagli altri, è devastante per il nostro futuro.

In Italia c'è però il problema di dove costruirle?

E' un problema che non esiste. Tutti i governi degli altri Stati lo hanno risolto. La verità è che bisogna avere il coraggio di fare anche scelte difficili. Sa cosa dicono gli alpini? Dicono che la stella pesa perché sanno cosa vuol dire assumersi delle responsabilità. La politica non è solo andare in giro con le auto blu. Bisogna anche saper fare le scelte difficili. Io, se fossi ministro, saprei cosa fare.

Professore oltre ad essere uno scienziato è impegnato anche politicamente?

Da una vita lavoro utilizzando il denaro pubblico. Inevitabilmente devo avere anche una coscienza politica relativa all'utilizzo di queste risorse. Per questo, ad esempio, ritengo che quando si fa la finanziaria le priorità della ricerca dovrebbero essere più in alto, più di quanto non faccia il governo di Berlusconi.



Quando il pallone è a luci rosse

Ancora uno scandalo nel mondo del calcio. Sotto accusa, per rapporti sessuali a pagamento, tre nazionali dei bleus.

Ad essere pizzicati, questa volta, è toccato a tre stelle del calcio transalpino. Tre stelle, in assoluto, tra le più luminose. I nomi sono quelli di Franck Ribéry, Sidney Govou e Karim Benzema. Fuoriclasse dal talento indiscusso, punti di forza di club prestigiosi come Bayern Monaco, Lione e Real Madrid. Tre campioni abituati a far parlare di sé per le loro prodezze sportive ora al centro di uno scandalo a luci rosse. Una giovane escort parigina, con base operativa in un locale alla moda dei Campi Elisi e protagonista in bikini anche di qualche apparizione televisiva, ha raccontato di avere avuto, con i tre nazionali francesi, degli incontri a pagamento. Le dichiarazioni, come sempre, vanno valutate con attenzione non solo per capire cosa è realmente accaduto ma anche per dare ai fatti una collocazione temporanea che, vista l'età della ragazza, potrebbe essere di fondamentale importanza. La giovane, infatti, ha festeggiato solo qualche mese fa i suoi 18 anni ed è perciò maggiorenne da poco. Gli incontri, però, potrebbero essere avvenuti prima di quel giorno, quando cioè l'avvenente escort era ancora minorenni. Se l'ipotesi fosse confermata i tre campioni rischierebbero una condanna fino a 3 anni di reclusione e una sanzione, ma questo per loro è certamente il male minore, che potrebbe raggiungere i 45 mila euro. Su questo punto, però, la loro posizione si è alleggerita. Ai tre bomber, dalla ragazza, è infatti arrivato un prezioso assist. Alla squadra antiprostituzione della polizia francese ha dichiarato di non aver detto, ai suoi celebri clienti, di non essere ancora maggiorenne. Paro-

le che i legali della difesa sapranno utilizzare, senz'altro, al momento opportuno. La palla, nel frattempo, è finita nelle mani degli inquirenti che devono accertare cosa sia veramente successo. La notizia, come era inevitabile, ha scosso il mondo del calcio. I tre protagonisti, abituati ad attaccare hanno, questa volta, ripiegato in difesa. Govou ha fatto

è infatti la prima volta che, calciatori molto noti, vengono sorpresi a divertirsi con prostitute. Uno di loro, colonna difensiva di uno dei più prestigiosi club inglesi avrebbe addirittura "ingaggiato", per la sua festa di compleanno, 100 (cento...) ragazze considerate, dalla stampa britannica, molto disponibili. Tra gli invitati, oltre agli amici, molti compagni di squadra. E poi dicono che i calciatori non sanno fare gruppo...

Tra i casi emersi anche quello del fuoriclasse brasiliano Ronaldo. Durante una delle tante riabilitazioni in patria si era concesso un po' di "relax" con tre giovani belle ragazze. All'incontro, avvenuto in piena notte in un albergo a ore di Rio de Janeiro, la sorpresa. Le tre, all'anagrafe, avevano nomi maschili. Si trattava infatti di transessuali. Non c'è voluto molto all'attaccante, ai tempi dei fatti in forza al Milan, per capire il malinteso. La vicenda ha comunque avuto un finale inatteso perché i tre non si sono accontentati del compenso pattuito. Approfittando del popolare cliente hanno pensato di "arrotondare" i guadagni della serata: ventimila euro in cambio del loro silenzio. A mettere fine al ricatto l'intervento della Polizia brasiliana. Passando all'altro Ro-



naldo, cioè Cristiano, anche qui le storie da raccontare non mancano. La passione per le belle donne, soprattutto quelle a pagamento, è nota da tempo. Il suo curriculum a luci rosse, stando ai media, è infatti di tutto rispetto. Tra gli episodi da raccontare uno riguarda anche il nostro Paese. Ai tempi del Manchester, per festeggiare una vittoria in FA Cup contro l'Aston Villa, aveva deciso di passare una serata a Roma. Alle bellezze della città eterna, il giovane campione, sembra però aver preferito quelle del Diva

sapere che con questa storia non c'entra. Ribery, che è sposato ed ha due figli, avrebbe invece ammesso di aver incontrato, a Monaco di Baviera, la giovane. Ha però negato di averle dato del denaro in cambio di prestazioni sessuali ma di essersi limitato a pagarle solo il viaggio e il soggiorno. Voci, indiscrezioni, ammissioni che pesano come macigni sul mondo miliardario dello sport più popolare al mondo che, ancora una volta, deve fare i conti, non con le pubbliche virtù ma con i vizi privati, dei suoi campioni. Non

sapere che con questa storia non c'entra. Ribery, che è sposato ed ha due figli, avrebbe invece ammesso di aver incontrato, a Monaco di Baviera, la giovane. Ha però negato di averle dato del denaro in cambio di prestazioni sessuali ma di essersi limitato a pagarle solo il viaggio e il soggiorno. Voci, indiscrezioni, ammissioni che pesano come macigni sul mondo miliardario dello sport più popolare al mondo che, ancora una volta, deve fare i conti, non con le pubbliche virtù ma con i vizi privati, dei suoi campioni. Non

Futura Club un locale di via Sardegna, noto per gli spogliarelli. A riportare la notizia era stato il settimanale "News of the world". Secondo il giornale inglese dopo aver assistito, in compagnia di un amico, a qualche spettacolo di lap dance il calciatore avrebbe concluso la serata, in un lussuoso albergo della capitale, proprio in compagnia di due spogliarelliste. La voglia di far baldoria con ragazze a pagamento non è però solo un costume straniero. Più volte, anche i media italiani, si sono occupati dei nostri campioni per casi simili. Chi non ricorda lo scandalo del centro per messaggi Viva Lain di Torino? Quello degli appartamenti di via Gradoli a Roma frequentati, oltre che dall'ex Governatore del Lazio Piero Marrazzo, anche da popolari calciatori di serie A? L'elenco anche in questo caso è lungo. Ma perché giovani atleti ricchi, famosi corteggiati o fidanzati con donne molte belle cercano questo tipo di evasioni?



Per capirlo abbiamo intervistato il prof.

Roberto Bernorio, Ginecologo, Psicoterapeuta e segretario dell'Associazione Italiana Sessuologia Psicologia Applicata.

Professore come mai giovani ricchi, famosi, con fidanzate o mogli bellissime cercano spesso avventure con delle escort?

E' la manifestazione di un potere innanzitutto. Il maschile che può avere qualsiasi donna voglia sfruttando fama, notorietà e denaro.

Il fenomeno non è però circoscritto al solo mondo del calcio.

Ed è più che comprensibile; le escort sono soprattutto uno status symbol e come tale desiderato appannaggio di tutte le persone che hanno un ruolo di prestigio in un determinato settore sociale.

E nemmeno ad una classe sociale.

Che cosa si cerca in una escort che non si può trovare in una fidanzata o in una moglie?

La possibilità di poter chiedere qualsiasi cosa in cambio di denaro senza vedersi negare niente.

Un mestiere che non conosce crisi.

E' una scorciatoia, si evitano i tempi della seduzione e del corteggiamento e si è assolutamente sicuri di non ricevere un due di picche.

La prostituzione esisterà sempre?

Credo proprio di sì, risponde a diversi tipi di bisogni, non solo a quelli dei VIP.

Una pioggia di gadget MONDIALI con la colazione firmata BALOCCO

In occasione dei Mondiali di Calcio, la storica azienda dolciaria propone una nuova promozione che da aprile a luglio 2010 fingerà la colazione dei colori delle nazionali di calcio più importanti

In occasione dei **Mondiali di Calcio 2010** che si disputeranno in Sud Africa, anche i **biscotti Balocco** si vestono dei colori delle squadre nazionali di calcio più importanti, regalando ai consumatori divertenti e utilissimi gadget a tema che celebrano con la simpatia dei **Looney Tunes** questa seguitissima manifestazione sportiva.

Tutte le confezioni da 1 kg di biscotti Balocco del tipo **Gocciolotti**, **Ciambelle** e **Pastefrolle** conterranno una molletta salva fragranza animata dai più celebri personaggi Looney Tunes in 6 versioni



ispirate ad altrettante nazionali partecipanti ai Mondiali: oltre all'Italia, Germania, Inghilterra, Brasile, Spagna e naturalmente il Sud Africa, la nazione ospitante. Un regalo originale, divertente ed utile che scatenerà sicuramente una mania di collezionismo!

Le mollette salvafragranza sono un'idea regalo originale ed utilissima, che troverà mille diverse applicazioni nella vita pratica in casa, per conservare non solo le buste dei biscotti Balocco ma anche la pasta, lo zucchero, il caffè... Grazie alla riuscitissima e

allegria grafica che unisce i personaggi più celebri dei cartoni animati ai colori delle divise delle più importanti nazionali di calcio, la nuova sorpresa dei biscotti Balocco è attraente per i giovani e per gli adulti.

Sempre attenta alle esigenze e ai gusti del consumatore, Balocco propone dunque un oggetto non solo utile ma capace di conquistare un target trasversale e mantiene invariato il prezzo delle confezioni, che grazie all'originale sorpresa, acquistano un valore superiore.

Questa nuova iniziativa sottolinea la grande attenzione di Balocco, storica azienda dolciaria, per il mercato della prima colazione. La presenza storica di Balocco in questo settore e la cura del processo produttivo dalla selezione delle materie prime, garantisce al consumatore un prodotto di alta qualità conservando un giusto prezzo. Per questo le confezioni da 1 kg di frollini Balocco sono i best seller della categoria e continuano a registrare una crescita a doppia cifra, con rotazioni di molto superiori alla media del mercato.



Vetrina moda 2010

Primavera/Estate

Dai morbidi toni pastello fino ai blu ed ai rossi decisi passando per i verdi brillanti: questo l'arcobaleno di colori che Mirtillo propone per la Primavera/Estate 2010.

Top lungo in mussola papaveri da abbinare al pinocchio in popeline elasticizzato tinta unita rosso



Grandi papaveri rossi su mussole leggere per le proposte più allegre. Tocchi di strass e stampe floreali anche per top e pari manica.

Le t-shirt in jersey viscosa rigorosamente bianco sono impreziosite da stampe con zuccheri e paillettes trasparenti.

Canotta in jersey elasticizzato da abbinare alla minigonna in denim elasticizzato



mirtillo®

www.mirtillo.it - info@mirtillo.it

MIRTILLO SRL - ITALY - Ph. +39 0331 327111 - Fax +39 0331 321854

**Blusa tricot rigato lilla e grigio - camicia m/l cotone rigato
pantalone denim**



Per il maschio, colori classici come blu, lilla, grigio e bianco per le proposte primaverili da abbinare al denim o pantaloni e bermuda in croccante popeline di cotone.

Abito lilla in tela perlata con scaldacore in tricot bianco



**Top lilla lungo in tela perlata abbinato al
bermuda twill elasticizzato bianco**



Per le occasioni più importanti abiti, top e gonne in tela leggera effetto glitter: lilla per chi vuol essere alla moda, bianco per le più romantiche.

Anche Tu puoi fare la differenza.



&+3!%\$" 25 #!)+/:2;9+ 272A
76=/92 . /3 ' 65.6 2=6365;+92
.2 (7/9+;265 *4 23/ -<9+56
19+;<2;+4 /5;/ 6152 +556
4 213+2+ .2 ,+4 ,252 -65 19+=2
4 +30694 +>2652 +3 =63;6 /
-633+, 69+56 -65 3/ 2;2;<>2652
/. 23 7/9:65+3/ 4 /.2-6 36-+3/
7/9 0+=6929/ 36 :=23<776
:+52;+926 25 8</2)+/:2 .6=/ @
.2002-23/ 1+9+5;29/ 23 .222;6
+33+ :+3<;/

Fondazione
Operation Smile
Italia Onlus

www.operationsmile.it



Cellulite: una vera e propria malattia

DERMATOLOGIA

di Elisabetta Perosino*

Che cos'è, da cosa dipende, come prevenirla e come curarla.

“Che cos'è realmente la cellulite?”

La cellulite è di sicuro uno degli inestetismi più diffusi nel nostro paese, si calcola che almeno l'80 % della popolazione femminile ne sia in diverso modo coinvolta. Il nome corretto di questa patologia è: panniculopatia edemato-fibrosclerotica, ma data la difficoltà del termine, si preferisce parlare, anche se impropriamente, di cellulite. Si tratta di una malattia o di una panniculopatia a carico del tessuto adiposo sottocutaneo, che va da semplici stati di ritenzione idrica ed edema a fasi gradualmente ingravescenti fino alla fibrosi e alla sclerosi dei tessuti. Da un punto di vista dermatologico, è giusto considerare la cellulite come un' affezione micro-vasculo-connettivale ad evoluzione sclerotica ed in quanto tale, richiede attenzione e cura da parte del medico specialista.

Si sviluppa in tre fasi:

Nella prima fase: si manifesta gonfiore o edema più o meno evidente localizzato principalmente alle caviglie, alle gambe e alle cosce. L'edema, spesso associato a riduzione del tono vasale, è dovuto al fatto che tossine e conseguentemente liquidi fuoriescono dal compartimento venoso accumulandosi nel compartimento extracellulare. E' l'inizio della ritenzione dei liquidi.

Nella seconda fase, se il processo non viene arrestato, i liquidi presenti nei tessuti tendono a distanziare fra loro le cellule adipose che non riescono più a svolgere bene le loro funzioni. Le fibre elastiche, che hanno la proprietà di rendere la pelle più morbida e tesa, vengono compresse e le fibre di collagene, che svolgono una funzione di sostegno nei tessuti si alterano, come anche i capillari. La pelle perde elasticità e luminosità assumendo il caratteristico aspetto a buccia d'arancia e spesso compaiono crampi e formicolii.

Nella terza fase i problemi causati dal rallentamento del flusso venoso sono diventati più importanti interessando il tessuto sottocutaneo in tutte le sue strutture. Le cellule adipose si aggregano, circondate dal tessuto fibroso, i vasi sanguigni diventano più rari per cui si formano dei noduli dolorosi al tatto e avvallamenti della cute (pelle a materasso).

“Quali sono le cause che la determinano?”

Alla base della patologia inizialmente solo circolatoria che determinerà il processo cellulitico, c'è una concatenazione di alterazioni ormonali, metaboliche, funzionali ed infiammatorie, aggravata da numerosi fattori ambientali, personali e spesso da interventi esterni errati.

“Quali sono le cause di questa malattia?”

Appare quindi evidente, che proprio in relazione alla sua origine multifattoriale l'intervento preventivo e terapeutico deve coinvolgere tutti gli aspetti etiologici della cellulite: dalla cura dell'aspetto vascolare alla correzione delle abitudini alimentari e comportamentali, che possono favorire la ritenzione liquidi. Sarà quindi il medico specialista a cui vi affiderete a formulare un programma di cura specifico e ad indicarvi le norme alimentari e comportamentali opportune oltre all' esercizio fisico adeguato.

Esistono inoltre molte terapie che nel tempo sono state impiegate nella cura della cellulite, agendo sulle diverse cause, alcune di esse come la presso terapia o le onde di katz sono terapie collaudate ed in uso da molto tempo, ma non per questo meno efficaci, sino ad arrivare alle metodiche di nuova generazione come la microterapia, la veicolazione transdermica, la radiofrequenza e la cavitazione: apparecchiature che agiscono sulle proteine dell'edema, estremamente efficaci ed attive rapidamente in tutte le forme di cellulite. E' importante una corretta diagnosi dello stadio della cellulite per poter programmare un trattamento adeguato, generalmente con più metodiche associate per poter ottenere i migliori risultati.

Una delle terapie più utilizzate, anche se apparentemente datate, è la mesoterapia. Questa nasce negli anni cinquanta grazie ad un medico francese che intuì l'importanza di una terapia locale che consentisse un'alta concentrazione di principio attivo nella zona interessata con un assorbimento minimo da parte dell' intero organismo. Da anni viene utilizzata in molti settori della medicina, dall'ortopedia alla angiologia alla dermatologia con ottimi risultati.

La mesoterapia consiste nell'iniezione intradermica di principi attivi omeopatici o tradizionali in prossimità della sede di patologia, uno degli impieghi più noti è nella panniculopatia edemato-fibrosclerotica (meglio nota come cellulite) e nelle adiposità localizzate.

Nello specifico, la metodica consiste nell'effettuare iniezioni intradermiche o sottocutanee superficiali di farmaci con aghi lunghi 4 mm, preferibilmente con ago singolo o raramente con multiiniettori pluriago 18 o 7 o 5 aghi per zone molto estese. Nell'indicazione clinica della cellulite, vengono utilizzati farmaci lipolitici, che servono a ridurre le adiposità in eccesso e farmaci vasculotropi per il miglioramento della circolazione periferica. Una metodica innovativa che ricorda la mesoterapia è la “leclilisi”. Rispetto alla mesoterapia prevede iniezioni effettuate più in profondità con una sostanza chiamata fosfatidilcolina questa è un'emulsione naturale di lipidi che agisce favorendo l'eliminazione e la conversione dei grassi in energia, stimola il metabolismo locale (i meccanismi di trasformazione dei grassi e di deposito e il loro smaltimento) e favorisce un ridimensionamento progressivo delle cellule adipose, alterate e poco irrorate dal sangue, che formano i cuscinetti di cellulite.

Bisogna come al solito, sottolineare che sia le sedute di mesoterapia sia quelle di leclilisi devono essere effettuate solo da personale medico, preferibilmente da uno specialista dermatologo.

* Specialista in Dermatologia



di Paolo Ribolzi

Aumentano le auto blu

In piena crisi il parco delle auto pubbliche è cresciuto dello 0,6% del primo trimestre di quest'anno. In Italia sono ora più di 629.000. Un record mondiale. Più di USA, Giappone e mezza Europa messe insieme.

Si continua a dire che la crisi impazza, che la disoccupazione è in aumento, che le industrie chiudono. Il momento, certo, è difficile. Ma non per tutti. Alcuni settori, sembra di capire, vanno sempre a gonfie vele. Quello pubblico, ad esempio, registra in alcuni casi segnali di crescita anche se la notizia non è certo buona. Le auto blu, ad esempio, quelle con cui vanno in giro "loro" e che paghiamo "noi" sono aumentate nel primo trimestre del 2010 dello 0,6 per cento, raggiungendo il numero astronomico di 629.120 unità. Una cifra impressionante se confrontata con quella degli altri paesi. Non solo di quelli che stanno peggio ma anche di quelli che se la passano meglio di noi. Non ci crede-

te? Ecco i dati: negli Usa che sono, per numero di abitanti, cinque volte l'Italia, sono appena 72.000. In Francia, nella patria della "grandeur," si scende a 61.000. In Gran Bretagna, dove c'è anche una monarchia da mantenere, si passa a 55.000. Nella potente Germania, che oltre ad essere la locomotiva economica d'Europa è anche lo stato comunitario con il maggior numero di abitanti (oltre 82 milioni...), ancora un piccolo passo in giù: le auto sono infatti 54.000. E come vanno le cose in Turchia, nazione che vorrebbe entrare a far parte della Comunità Europea? Tutto sommato bene, almeno per le auto a "sbafo". Nello stato musulmano (con oltre 76 milioni di abitanti...) si toccano appena le 51.000 unità. Nuova flessione per i paesi in crisi: in Spagna 42.000, in Grecia, dove gli sperperi non mancano, 29.000, in Portogallo 22.000. E nel ricco, efficiente e

produttivo Giappone? Nella terra del sole nascente, che conta più di 127 milioni di abitanti, le auto di rappresentanza sono appena 30.000. Insomma dati alla mano l'Italia, da sola, supera tutti gli stati elencati che assieme possono contare su poco più di 400.000 autovetture. E' davvero strana la situazione da noi. Alla maggioranza degli italiani si chiede di fare sacrifici e intanto una minoranza di privilegiati gira a spese di chi tira la cinghia. Che bel Paese, il nostro. Peccato, non per tutti.

Lo scorso mese di settembre, a Cernobbio, durante il work shop Ambrosetti, avevamo incontrato il Ministro della Pubblica Amministrazione, Renato Brunetta, che si era reso disponibile per rilasciarci, qualora ne avessimo avuto bisogno, un'intervista. La diffusione dei dati relative alle auto blu, in Italia, ci ha spinto a chiedere al Ministro di rispettare la promessa che ci era stata fatta. Uomo di parola, Renato Brunetta, non si è sottratto all'impegno preso anche se, a causa dell'inchiesta sul parco delle auto pubbliche, da lui stesso voluta, abbiamo concordato di rimandarla alla fine del mese di giugno quando l'indagine si sarà conclusa.



"Non si fa politica con la morale, ma nemmeno senza"
André Malraux

IO ci metto la **FIRMA.**

DONA IL 5XMILLE
CF 97175550587

Fondazione
Operation Smile
Italia Onlus



DEFENCE BODY ANTICELLULITE

OLTRE
I SOLITI RIMEDI



**FORTE CONTRO LA CELLULITE
GENTILE ANCHE CON LA PELLE PIÙ SENSIBILE.**

E' UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0546

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 4/03/2010.

Risultati visibili grazie alla notevole riduzione della circonferenza coscia
e ad un importante effetto drenante.

In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

La rivoluzione impossibile

Dai Campi Hobbit alla Nuova destra. Cos'erano i Campi Hobbit? Chi erano i protagonisti della Nuova destra e quali erano le loro idee? Intervista a Marco Tarchi che ha curato l'opera.



Marco Tarchi è nato nel 1952. Insegna Scienza Politica e Analisi e Teoria Politica presso la Facoltà di Scienze Politiche dell'Università di Firenze. E' Direttore delle riviste Diorama Letterario e Trasgressioni.

Tra le opere pubblicate in Italia:

- La "rivoluzione legale". Bologna: Il Mulino, 1993
- "Destra e sinistra: due essenze introvabili" in Democrazia e diritto, 1, 1994,
- Cinquant'anni di nostalgia. La destra italiana dopo il fascismo. Milano: Rizzoli, 1995
- Esuli in patria. I fascisti nell'Italia repubblicana. Parma: Guanda, 1995
- Dal MSI ad AN: organizzazione e strategie, Bologna: Il Mulino, 1997
- Estrema destra e neopopulismo in Europa, in Rivista Italiana di Scienza Politica, 2, 1998
- L' Italia populista. Dal qualunquismo ai girotondi, il Mulino, 2003,
- Il fascismo. Teorie, interpretazioni, modelli. Bari: Laterza, 2003
- Contro l'americanismo. Laterza Bari: Laterza, 2004

Professore, se lo aspettava? In poche settimane la prima edizione de *La rivoluzione impossibile*. Dai campi hobbit alla nuova destra che ha curato per Vallecchi è andata esaurita.

Non potevo esserne certo, ma immaginavo che un po' la curiosità verso il tema, un po' l'inattesa coincidenza con le vicende che stanno travagliando la destra italiana, avrebbero potuto suscitare l'attenzione di qualche migliaio di persone. Il fatto che "La Repubblica" abbia dedicato al libro un'intera pagina, e che vari altri quotidiani – "Il Giornale", "Il Foglio", "Libero"... – gli abbiano concesso molto spazio sicuramente ha contato molto in questo buon risultato.

Per presentare il libro ha girato l'Italia da nord a sud. Come è stato accolto?

In genere, molto bene. L'unica eccezione è stata una delle due presentazioni fiorentine. Nemo propheta in patria... Non perché mancasse pubblico (c'erano un centinaio di presenti, in gran parte studenti universitari), o perché l'ambiente non fosse adeguato – anzi, era il teatro Puccini, il più all'avanguardia in città, che molto gentilmente si era proposto di ospitare un incontro fra me, il noto regista di sinistra Marco Tullio Giordana e l'altrettanto conosciuto giornalista e romanziere di destra Pietrangelo Buttafuoco. Il

guai è che un gruppetto anarco-insurrezionalista ha pensato bene di inviare un militante che, di soppiatto, all'uscita di una recita mattutina, ha versato in platea una tanica di acido puzzolente. Fino alle sette e mezzo di sera non c'è stata la certezza che il teatro fosse agibile. Poi ce l'abbiamo fatta, ma con il portone spalancato e un odore non proprio gradevole per gli spettatori. La bravata è stata rivendicata con un curioso motivo: guai a far parlare di anni di piombo un "nipotino di Togliatti" e due "fascisti". C'è chi è rimasto un bel po' indietro con la storia e con la riflessione...

Che pubblico ha trovato?

Vario, anche perché ho parlato in ambienti molto diversi: l'Istituto Gramsci a Frosinone, un centro sociale di destra a Firenze, il già citato Teatro Puccini, l'Istituto storico della Resistenza a Macerata, e poi associazioni culturali di destra, sale di province e comuni, la Facoltà di Giurisprudenza a Palermo... Del resto, il libro si propone di far conoscere episodi poco noti della storia politica italiana degli anni Settanta e Ottanta a persone degli orientamenti più diversi.

Non sono mancate le recensioni ma anche le polemiche

Beh, il libro non è piaciuto al cosiddetto ambiente finiano, perché documenta come la pretesa di ricollegare il progetto politico dell'attuale Presidente della Camera

alla "Nuova Destra" che animò un dibattito intellettuale vivace negli anni Ottanta sia del tutto infondata e strumentale.

Passiamo al libro. Ce lo vuole presentare?

Ha un duplice aspetto. Da un lato ripresenta, ventotto anni dopo, le testimonianze dirette di coloro che animarono i Campi Hobbit, una sorta di festival culturali e musicali che fra il 1977 e il 1988 radunarono alcune migliaia di giovani che militavano nel Msi e sentivano stretto e inadeguato, per le loro esigenze, quel partito, ammuflito nelle nostalgie e nel conservatorismo. Dall'altro sviluppa un'analisi storica e politica non solo di quelle esperienze – che sono rievocate anche attraverso le molte decine di articoli di giornali e riviste dell'epoca, di varia tendenza, che se ne occuparono – ma anche della Nuova Destra, un movimento di idee che anche da quei momenti di aggregazione comunitaria trasse linfa e che cercò, fra il 1974 e il 1994, di svecchiare radicalmente il microcosmo neofascista, facendolo evolvere criticamente e obbligandolo a confrontarsi a viso aperto con la modernità, i suoi problemi, le sue contraddizioni. Un ampio intervento conclusivo pone poi, come dicevo, il problema dei rapporti fra quella Nuova Destra e la "destra nuova" di Fini.

Che cosa l'ha spinto a scegliere

questo titolo?

L'onestà intellettuale. Perché il tentativo di radicale trasformazione dell'ambiente giovanile missino, e del partito che ne era espressione, ambiva a dar vita ad una vera e propria rivoluzione delle mentalità, dei comportamenti, dei giudizi, delle idee. Ma, malgrado l'impegno di coloro che gli avevano dato corpo, fallì. Quella rivoluzione si è rivelata impossibile, perché il Msi fece di tutto per soffocarla, preferendo coltivare la propria nicchia di nostalgie del Ventennio e aspettando il momento di un'improbabile rivincita. Che gli è poi riuscita, in minima parte, grazie al terremoto di Tangentopoli. Che però ha sì fatto la fortuna della classe dirigente missina, ma al prezzo di un quasi completo rinnegamento delle idee e dei progetti che l'avevano caratterizzata.

Un libro per chi è nato prima degli anni settanta?

No. Un libro per tutti coloro che vogliono capire un'epoca poco studiata e proiettarsi oltre le ricostruzioni faziose e di comodo, di qualunque colore. Sugli anni di piombo si è costruita un'epopea di cartapesta, che serve a molti. È venuto il momento di demistificarla. E credo che questo serva soprattutto ai ventenni di oggi, perché capiscano dove possono portare certi errori e certe illusioni, ma anche perché valutino la forza che, in politica, hanno i sogni.

Da 34 anni dirige la rivista Diorama Letterario e da qualche lustro Trasgressioni. Come si sopravvive nel deserto di idee in cui ci troviamo con dei periodici impegnati come i suoi?

A volte si fa così tanta fatica che si è tentati di mollare tutto. Ma il conformismo che pervade gli odierni scenari intellettuali e comunicativi è così asfissiante da spingere chi non

lo sopporta a far comunque sentire una voce discorde. Certo, essere esclusi dal circuito televisivo rende invisibili e la cappa di silenzio neutralizza molti sforzi. Ma perlomeno ci si sente in pace con la propria coscienza: si è fatto quel che si poteva per opporsi al regno della menzogna, della manipolazione, del servilismo.

A cosa sta lavorando adesso?

Continuo a studiare l'evoluzione dei partiti italiani e il populismo, cui ho dedicato alcuni dei miei lavori più recenti e che considero un fenomeno cruciale dell'epoca contemporanea, incompreso e banalizzato da molte parti ma destinato a durare ed ampliarsi, perché si configura come una reazione – discutibile, ovviamente – ad alcune delle maggiori insufficienze della politica del nostro tempo.

"Saper rivivere con piacere il passato è vivere due volte"
Marziale



Asta record per un Picasso

Il quadro «Nude, Green Leaves and Bust» battuto, da Christie's a New York, per 106.482.500 dollari.

106.482.500 dollari: tradotto in euro, nonostante le oscillazioni continue del cambio in questo

periodo, siamo intorno agli 81 milioni di euro. Tanto è costato «Nude, Green Leaves and Bust» opera carica di simbolismi, realizzata nel 1932, dall'artista spagnolo **Pablo Picasso**. Il quadro è stato venduto nella sala d'aste Christie's a New York con una base di partenza di "appena" 58 milioni di dollari. A competere per il prestigioso dipinto quattro acquirenti che hanno fatto lievitare il prezzo fino alla cifra record di 106.482.500 dollari. A distanza di nemmeno cento giorni viene dunque battuto il record, stabilito lo scorso 3 febbraio a Londra, nella casa d'aste Sotheby's.

«L'Homme qui marche», un grande bronzo dei primi anni sessanta, dell'artista svizzero Alberto Giacometti, era stato infatti battuto al prezzo record di 65 milioni di sterline, valutabili, al cambio del giorno, in 104.327.006 di dollari. L'astronomica cifra aveva superato, di po-

chissimo, (nemmeno 160.000 dollari...) un'altra opera dell'artista di Malaga «Garçon à la Pipe», un capolavoro del 1905. Il dipinto era stato venduto, nel maggio del 2004, per 104.168.000 dollari. L'asta, anche in questo caso, si era svolta da Sotheby's ma nella filiale americana di New York.

La vendita di «Nude, Green Leaves and Bust», dello scorso 5 maggio, conferma il gradimento dei collezionisti per le opere di Picasso che si rivelano come le più pagate in assoluto. Nella top-ten mondiale delle opere vendute all'asta l'artista spagnolo occupa, al momento, tre delle prime quattro posizioni. Tra le altre opere che, durante l'ultima asta da Christie's, hanno fatto segnare prezzi milionari ci sono anche l'«Autoritratto» del 1890 di Edouard Vuillard. Stimato in partenza tra gli 1,2 e gli 1,8 milioni di dollari è stato battuto a 2,658,500 dollari. Un Georges Braque, del 1953-54, dai 3 milioni di dollari iniziali è salito fino a 10,162,500 dollari. Una scultura del 1955, «Le Chat» di Alberto Giacometti, è invece passata da 12 milioni a 20,802,500 dollari. Nell'elenco anche un'opera dell'artista toscano Marino Marini. Il «Piccolo cavaliere» che risale al 1952 è stato venduto per 2,322,500 di dollari. Insomma, non per tutti c'è la crisi.

Furto di opere d'arte a Parigi

Chi invece ha preferito non pagare assolutamente nulla per dei capolavori di Pablo Picasso è il ladro che nella notte tra mercoledì 19 e giovedì 20 maggio si è introdotto nel Museo d'Arte Moderna di Parigi portandosi via oltre ad un capolavoro dell'artista spagnolo anche opere di Henri Matisse, Georges Braque, Fernand Léger e del nostro Amedeo Modigliani. Il quadro trafugato dell'artista toscano Modigliani è «Donna con ventaglio». Le altre opere, secondo quanto reso noto sono «Le pigeon aux petits pois» di Pablo Picasso, «La pastorale» di Henri Matisse, «L'Olivier pres de l'Estaque» di Georges Braque e «Natura morta con candelabri» di Fernand Léger.



mirtillo®

www.mirtillo.it - info@mirtillo.it

Info Franchising 0331-327117

MIRTILLO SRL - ITALY - Ph. +39 0331 327111 - Fax +39 0331 321854

Sul ponte sventola bandiera blu

AMBIENTE

Sono 117 le spiagge dove sventola la prestigiosa bandiera. La regione più rappresentata è la Liguria. Solo due riconoscimenti, invece, per la Sardegna. Ma che cos'è la bandiera blu? E cosa fare per ottenerla?

Sono 117, in Italia, i riconoscimenti ai comuni per la qualità delle acque e della costa. Tra i valori considerati anche le misure di sicurezza e l'educazione ambientale. Il riconoscimento, assegnato dalla **FEE** (Foundation for Environmental Education), è un importante aiuto per l'economia delle località turistiche segnalate. Sono in molti, infatti, ad orientare le proprie vacanze in base alla ambita bandierina. Cariatì, ad esempio, è un borgo marinaro calabrese rimasto semiconosciuto fino al 2009. Poi, dopo l'entrata nell'esclusiva classifica, ha avuto una crescita turistica del 30 per cento. Un affare per i

comuni che hanno però l'obbligo di fornire l'analisi delle acque. La fondazione ne richiede due al mese a partire da quello di aprile per finire con quello di settembre. Il costo di ogni analisi è di circa 170 euro. La metà del finanziamento arriva dalla Regione, il resto, poco più di mille euro, è invece a carico dei Comuni che spesso scelgono di non far pervenire i dati alla Fee.

Lo si capisce, facilmente, scorrendo la tabella riportata in queste due pagine.



La Sardegna, ad esempio, famosa per la trasparenza delle sue acque, è all'ultimo posto delle località rappresentate, con due sole bandierine. Numeri bassi anche per la Calabria che conta appena quattro località. Adirittura assente la Lombardia nonostante i numerosi laghi presenti in Regione.

Dal prossimo anno, a causa anche delle numerose proteste, che come sempre non mancano, il regolamento internazionale dovrebbe cambiare. La campionatura dovrebbe essere dimezzata e passare da due a uno al mese.



Che cos'è la bandiera blu?

La **Bandiera Blu** è un riconoscimento internazionale assegnato alle località turistiche balneari che soddisfano criteri di qualità relativi alla pulizia delle spiagge, delle acque di balneazione ed ai servizi offerti.

Istituito nel 1987 dall'organizzazione non-governativa e no-profit **FEE** (Foundation for Environmental Education), il Programma "Bandiera Blu" è condotto in 41 paesi in tutto il mondo con l'obiettivo di promuovere nei Comuni costieri e lacustri una gestione sostenibile del territorio prestando particolare cura per l'ambiente.

Il riconoscimento FEE viene assegnato distinguendo fra **spiagge** ed **approdi turistici** con criteri diversi di valutazione, in modo da certificarne le qualità ambientali e dei servizi in base alle esigenze di chi viaggia.

La partecipazione dei Comuni al programma Bandiera Blu è gratuita, sia per quanto attiene la valutazione e la certificazione che per le visite di controllo che sono totalmente a carico della FEE.



Cosa fare per ottenerla

Ecco una sintesi dei principali criteri utilizzati dalla FEE Italia per l'assegnazione delle Bandiere Blu.

- Le informazioni relative alla qualità delle acque di balneazione devono essere affisse.
- Il codice di condotta nell'area della spiaggia deve essere affisso e le ordinanze balneari devono poter essere disponibili, quando richieste
- Devono essere proposte almeno 5 attività di educazione ambientale ogni anno
- Nessuna discarica urbana o industriale deve essere presente in prossimità della spiaggia
- La spiaggia deve essere pulita
- Cestini per i rifiuti devono essere disponibili in numero sufficiente sulla spiaggia ed in prossimità di essa e devono essere regolarmente controllati e svuotati
- Sulla spiaggia deve essere fatto rispettare il divieto di campeggio, di circolazione con autoveicoli o motoveicoli e deve essere proibito ogni tipo di discarica
- Deve essere strettamente osservato il divieto di accesso alla spiaggia di cani e di altri animali domestici
- Le costruzioni e le attrezzature della spiaggia devono essere tenuti in buono stato di conservazione
- Un numero adeguato di personale, servizi e attrezzature di salvataggio deve essere disponibile
- L'equipaggiamento di pronto soccorso deve essere disponibile
- L'accesso alla spiaggia deve essere sicuro
- Almeno una spiaggia Bandiera Blu per ogni Comune deve avere un accesso e dei servizi per disabili
- Una mappa nella quale siano indicati i differenti servizi presenti sulla spiaggia deve essere affissa

Nelle due pagine successive è riprodotta una mappa con tutte le spiagge che hanno ottenuto il riconoscimento.

Ecco la mappa delle spiagge
italiane che hanno ottenuto
l'ambito riconoscimento

PIEMONTE (2):

- 1) Cannero Riviera (Verbania)
- 2) Cannobio (Verbania)

FRIULI VENEZIA GIULIA (2):

- 35) Grado (Gorizia)
- 36) Lignano Sabbiadoro (Udine)

VENETO (6):

- (tutte in provincia di Venezia)
- 37) San Michele al Tagliamento - Bibione
- 38) Caorle
- 39) Eraclea - Eraclea mare
- 40) Jesolo
- 41) Cavallino Treporti
- 42) Venezia - Lido di Venezia

LIGURIA (17):

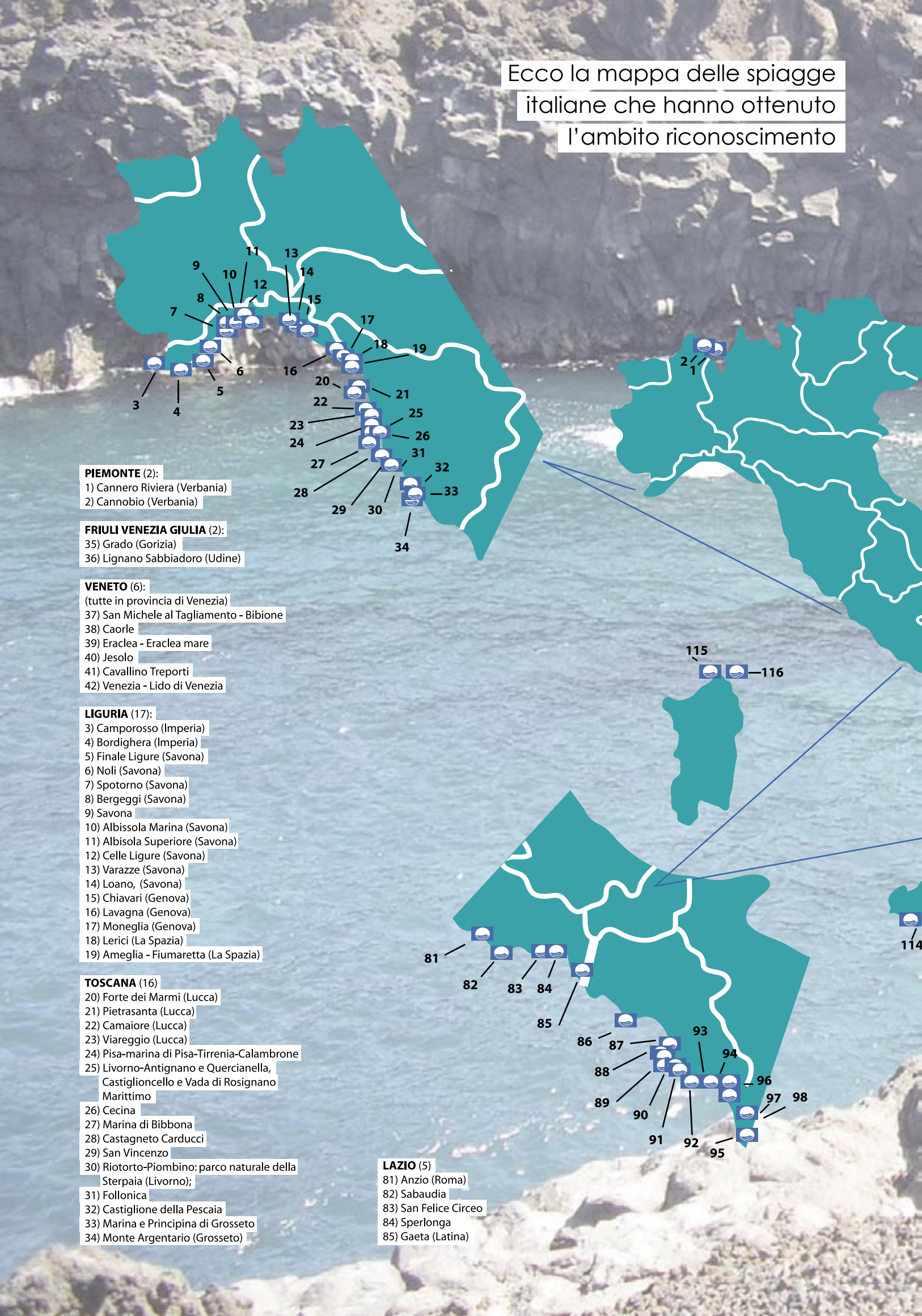
- 3) Campososso (Imperia)
- 4) Bordighera (Imperia)
- 5) Finale Ligure (Savona)
- 6) Noli (Savona)
- 7) Spotorno (Savona)
- 8) Bergeggi (Savona)
- 9) Savona
- 10) Albissola Marina (Savona)
- 11) Albisola Superiore (Savona)
- 12) Celle Ligure (Savona)
- 13) Varazze (Savona)
- 14) Loano, (Savona)
- 15) Chiavari (Genova)
- 16) Lavagna (Genova)
- 17) Moneglia (Genova)
- 18) Lerici (La Spazia)
- 19) Ameglia - Fiumaretta (La Spazia)

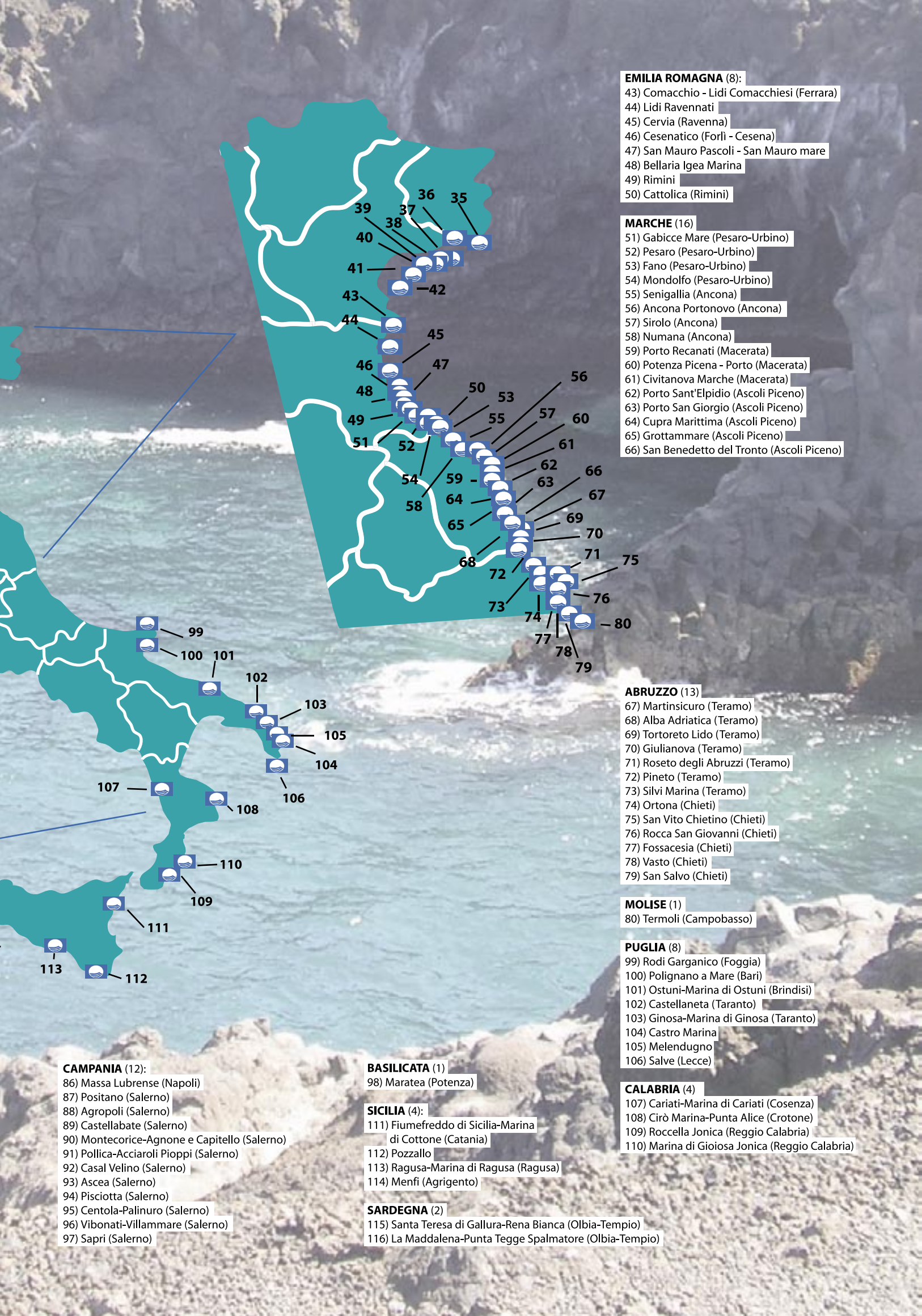
TOSCANA (16)

- 20) Forte dei Marmi (Lucca)
- 21) Pietrasanta (Lucca)
- 22) Camaiore (Lucca)
- 23) Viareggio (Lucca)
- 24) Pisa-marina di Pisa-Tirrenia-Calambrone
- 25) Livorno-Antignano e Quercianella, Castiglioncello e Vada di Rosignano Marittimo
- 26) Cecina
- 27) Marina di Bibbona
- 28) Castagneto Carducci
- 29) San Vincenzo
- 30) Riomarino-Piombino: parco naturale della Sterpaia (Livorno);
- 31) Follonica
- 32) Castiglione della Pescaia
- 33) Marina e Principina di Grosseto
- 34) Monte Argentario (Grosseto)

LAZIO (5)

- 81) Anzio (Roma)
- 82) Sabaudia
- 83) San Felice Circeo
- 84) Sperlonga
- 85) Gaeta (Latina)





EMILIA ROMAGNA (8):

- 43) Comacchio - Lidi Comacchiesi (Ferrara)
- 44) Lidi Ravennati
- 45) Cervia (Ravenna)
- 46) Cesenatico (Forlì - Cesena)
- 47) San Mauro Pascoli - San Mauro mare
- 48) Bellaria Igea Marina
- 49) Rimini
- 50) Cattolica (Rimini)

MARCHE (16)

- 51) Gabicce Mare (Pesaro-Urbino)
- 52) Pesaro (Pesaro-Urbino)
- 53) Fano (Pesaro-Urbino)
- 54) Mondolfo (Pesaro-Urbino)
- 55) Senigallia (Ancona)
- 56) Ancona Portonovo (Ancona)
- 57) Sirolo (Ancona)
- 58) Numana (Ancona)
- 59) Porto Recanati (Macerata)
- 60) Potenza Picena - Porto (Macerata)
- 61) Civitanova Marche (Macerata)
- 62) Porto Sant'Elpidio (Ascoli Piceno)
- 63) Porto San Giorgio (Ascoli Piceno)
- 64) Cupra Marittima (Ascoli Piceno)
- 65) Grottammare (Ascoli Piceno)
- 66) San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno)

ABRUZZO (13)

- 67) Martinsicuro (Teramo)
- 68) Alba Adriatica (Teramo)
- 69) Tortoreto Lido (Teramo)
- 70) Giulianova (Teramo)
- 71) Roseto degli Abruzzi (Teramo)
- 72) Pineto (Teramo)
- 73) Silvi Marina (Teramo)
- 74) Ortona (Chieti)
- 75) San Vito Chietino (Chieti)
- 76) Rocca San Giovanni (Chieti)
- 77) Fossacesia (Chieti)
- 78) Vasto (Chieti)
- 79) San Salvo (Chieti)

MOLISE (1)

- 80) Termoli (Campobasso)

PUGLIA (8)

- 99) Rodi Garganico (Foggia)
- 100) Polignano a Mare (Bari)
- 101) Ostuni-Marina di Ostuni (Brindisi)
- 102) Castellaneta (Taranto)
- 103) Ginosa-Marina di Ginosa (Taranto)
- 104) Castro Marina
- 105) Melendugno
- 106) Salve (Lecce)

CALABRIA (4)

- 107) Cariati-Marina di Cariati (Cosenza)
- 108) Cirò Marina-Punta Alice (Crotone)
- 109) Roccella Jonica (Reggio Calabria)
- 110) Marina di Gioiosa Jonica (Reggio Calabria)

CAMPANIA (12):

- 86) Massa Lubrense (Napoli)
- 87) Positano (Salerno)
- 88) Agropoli (Salerno)
- 89) Castellabate (Salerno)
- 90) Montecorice-Agnone e Capitello (Salerno)
- 91) Pollica-Acciaroli Pioppi (Salerno)
- 92) Casal Velino (Salerno)
- 93) Ascea (Salerno)
- 94) Pisciotta (Salerno)
- 95) Centola-Palinuro (Salerno)
- 96) Vibonati-Villammare (Salerno)
- 97) Sapri (Salerno)

BASILICATA (1)

- 98) Maratea (Potenza)

SICILIA (4):

- 111) Fiumefreddo di Sicilia-Marina di Cottone (Catania)
- 112) Pozzallo
- 113) Ragusa-Marina di Ragusa (Ragusa)
- 114) Menfi (Agrigento)

SARDEGNA (2)

- 115) Santa Teresa di Gallura-Rena Bianca (Olbia-Tempio)
- 116) La Maddalena-Punta Tegge Spalmatore (Olbia-Tempio)

Incubo zanzare: gli italiani ne escono letteralmente "PAZZI"

Vape Foundation presenta la nuova ricerca "Gli italiani e le zanzare" con il premio di peggior zanzara e l'identikit della "Super zanzara"

Insetti, zanzare e "zanzare sociali": sono questi i protagonisti dell'indagine che **Vape Foundation**, l'organizzazione senza fini di lucro che promuove la ricerca scientifica per la lotta agli insetti nocivi, ha condotto in collaborazione con Astra Ricerche per continuare a monitorare il rapporto tra gli italiani e le zanzare.

L'indagine, che ha riguardato più di 40 milioni di italiani, ha messo in luce **un sempre crescente disagio nei confronti degli insetti: le zanzare sono emerse come indiscusse protagoniste di seccature e fastidi.**

L'**89%** degli italiani, infatti, dovendo indicare gli insetti con cui è maggiormente costretto a convivere dichiara di abitare in zone funestate dalle zanzare, anche se mosche (79%), formiche (76%) e vespe (45%) risultano assai diffuse. ELEVATISSIMA, **pari al 57%**, è la percentuale di coloro che affermano di notare la presenza nelle proprie zone della **ZANZARA TIGRE**: in particolare si tratta dei residenti delle grandi città in Emilia-Romagna, Toscana, Umbria, Marche e Veneto.

Nel determinare un generalizzato aumento del fastidio è l'esistenza e la concorrenza di tre principali fattori:

- i cambiamenti climatici che stanno coinvolgendo in questi ultimi anni la terra;
- in alcuni casi la minore protezione;
- l'evidente peggioramento del sentiment, cioè l'umore dei cittadini legato certamente alla crisi economico-sociale del momento; gli italiani mostrano una crescente insofferenza nei confronti di quasi tutti i disturbi della vita come le seccature e i guai anche piccoli che fanno parte della quotidianità.

LE ZANZARE INCIDONO ANCHE SULL'UMORE

E il rapporto tra gli italiani e le zanzare?

Se gran parte dei cittadini dichiara che la presenza delle zanzare provoca principalmente arrossamenti e pruriti (75%) e morsicature e pizzicature (72%), un gran numero di intervistati associa alle zanzare sentimenti ostili e negativi: prevalgono per il 62% irritazione e rabbia, seguiti da disagio e disturbo (47%), antipatia e odio (44%) e difficoltà nel dormire e nel lavorare (41%).

In Italia non è facile la convivenza tra cittadini e zanzare, infatti, **ben il 41% degli intervistati letteralmente "esce pazzo" e percepisce un fastidio altissimo** che sfocia in sentimenti aggressivi e di insofferenza costante e continua.

E LE "ZANZARE SOCIALI"? OSSIA I GRUPPI DI PERSONE PIÙ FASTIDIOSI E IRRITANTI, INSOMMA I SECCATORI?

Il **30%** degli intervistati assegna il premio di "peggiore zanzara" nel **mondo del lavoro** ai colleghi e ai capi. Al secondo posto, ma a brevissima distanza, si trova il variegato **universo dei familiari**: il **29%** degli intervistati punta il dito contro suocere, genitori (in particolare le mamme) e fratelli (con prevalenza delle sorelle), considerati in taluni casi fastidiosi quanto il ronzio delle zanzare.

Naturalmente non mancano amici e conoscenti (15%), professori e compagni di scuola (4%) e un variegato mondo di "pungenti" vigili urbani, sindaci, automobilisti e operatori di call center (12%).



Dalla ricerca scaturisce che ognuno può rappresentare la "zanzara" di qualcun altro. In famiglia, al lavoro, a scuola e addirittura per strada le "zanzare" che possono infastidire la giornata sono sempre in agguato! Non solo in estate, ma durante tutto l'anno le "zanzare sociali" sono presenti tra la gente: per evitarle quale modo migliore se non quello di identificare il profilo della "super zanzara", ossia la persona più fastidiosa che gli italiani conoscono?

La SUPER ZANZARA è ricca, stupida, pessimista (perché i pessimisti rovinano la vita e rischiano di diffondere il loro cattivo umore), **magra** (solitamente i grassi sono più estroversi e simpatici), **bassa, non giovane, brutta** (perché i brutti scaricano sugli altri la loro scontentezza) e ovviamente... **donna!**

I SERVIZI DI VAPE FOUNDATION PER I CITTADINI

Vape Foundation offre innovativi servizi per assicurare benessere e qualità della vita ai cittadini. Per ricevere informazioni su come proteggersi dagli insetti in casa e all'aria aperta ed essere informati sull'intensità dell'infestazione sarà sufficiente collegarsi al sito **www.vapefoundation.org** e consultare:



Vape Foundation

Vape Foundation è un'organizzazione senza fini di lucro che sostiene le amministrazioni pubbliche e i cittadini nella lotta agli insetti nocivi. Nata nel 2004, Vape Foundation promuove la ricerca scientifica per sviluppare nuove strategie di lotta agli insetti molesti e migliorare la qualità della vita. Per le attività di ricerca scientifica, Vape Foundation collabora con avanzati e prestigiosi centri di ricerca e facoltà universitarie. Inoltre, sviluppa iniziative benefiche e di solidarietà per aiutare le popolazioni povere nei paesi dove gli insetti costituiscono ancora un grave problema sanitario.

1. **L'Esperto Risponde**, una sezione creata ad hoc per rispondere con competenza e tempestività ad ogni domanda dei cittadini. I visitatori hanno la possibilità di inviare i loro quesiti all'esperto e di ricevere una risposta in 24 ore. Inoltre, un pratico vademecum risponde alle domande più comuni sui diversi insetti (prevenzione, difesa, efficacia, pericolosità per la salute e l'ambiente, gravidanza, bambini...).

2. **Il Meteo Zanzare**, scaricabile come widget sul proprio computer e da quest'anno applicazione per iPhone, informa i cittadini sulla presenza delle zanzare. I dati sono aggiornati ogni settimana e per tutta l'estate basterà selezionare la provincia di interesse per scoprire l'intensità dell'infestazione.

3. **Il Bollettino Zanzare**, che per tutta l'estate (a partire da metà maggio) fornisce le previsioni sull'intensità delle infestazioni da zanzare, corredato da informazioni sull'andamento delle precipitazioni e della temperatura in Italia e in Europa.

4. **La Guida Estate senza punture**, un pratico vademecum ricco di informazioni sulle zanzare e su come proteggersi in ogni momento della giornata, in casa, all'aria aperta e in viaggio (prevenzione, difesa, efficacia, pericolosità per la salute e l'ambiente, gravidanza, bambini...).

liberi di respirare



ISOMAR®

Libera il naso di neonati, bambini e adulti

Una soluzione isotonica e sterile di acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre

ISOMAR® è acqua di mare isotonica non comparabile alle comuni soluzioni “fisiologiche” a base di acqua e sale (sodio cloruro), in quanto la composizione di **ISOMAR®** è simile alla frazione inorganica del plasma umano.

ISOMAR® libera il naso in caso di raffreddori, sinusiti, riniti, allergie respiratorie da polline. Utile per chi russa. I flaconcini sono indicati anche per l'igiene oculare e per l'aerosolterapia.



IN FARMACIA

SPRAY NASO-ORECCHIE
Disp. Med. CE

24 FLAONCINI - NASO-OCCHI

SPRAY NASO-NO GAS

www.euritaliafarma.it

Le lampade a risparmio energetico possono provocare infiammazioni a nervi e muscoli



Meglio stare lontani: oltre i trenta centimetri. Il consiglio arriva dall'Ufficio federale della sanità pubblica svizzera dopo che un'indagine condotta dalla «It's Foundation» (Fondazione di ricerca sulle tecnologie dell'informazione nella società di Zurigo) ha stabilito, grazie a nuove metodologie, i campi elettromagnetici generati dalle lampade a risparmio energetico. I valori di intensità rilevati a 30 centimetri risultano inferiori del 10% rispetto alla soglia raccomandata dalla International Commission for Nonionizing Radiation Protection e possono generare nell'organismo correnti elettriche capaci di infiammare nervi e muscoli. Le lampadine a basso consumo sono sempre più diffuse e, dopo la decisione dell'Unione Europea, a partire dal 2012 sostituiranno in modo definitivo quelle tradizionali ad incandescenza.

PanTreccia: mette tutti d'accordo

Da Mulino Bianco una dolce novità per un morbido risveglio in famiglia

Un nuovo pane soffice e delicato dalla caratteristica forma a treccia per un dolce buongiorno da condividere con le persone care.

"Chi ben comincia è a metà dell'opera". Il vecchio proverbio si adatta alla perfezione alla regola di una corretta e gustosa prima colazione che prepara ad affrontare la giornata con la giusta carica di energia fisica e mentale. Per renderla ogni giorno diversa, Mulino Bianco propone **PanTreccia**: un pane **morbido**, dal **gusto semplice e delicato** e dalla caratteristica **forma a treccia**, ideale da condividere con i propri cari per una gioiosa colazione in famiglia.



Soffice e **delicatamente dolce**, **PanTreccia** è realizzato con un impasto a base di ingredienti **semplici ma ricchi di gusto** come zucchero e uova che gli donano un colore naturale e vivace. Si distingue inoltre per la caratteristica **forma a treccia realizzata a mano** che richiama la tradizione del pane artigianale e per il formato pensato per una colazione da condividere in famiglia. Un pane versatile che "mette tutti d'accordo"; ideale da mangiare a colazione da solo, inzuppato in una fumante tazza di caffè e latte o spalmato con marmellata, miele o cioccolato.

Una fragrante novità che invita a riscoprire il gusto della **semplicità, il piacere e l'allegria** di una colazione da condividere con i propri cari per iniziare al meglio la giornata ritrovando il proprio ritmo e dedicando un po' di tempo a se stessi per ricaricare il corpo e la mente di energia.



Buono da solo, ottimo spalmato!
Col suo gusto semplice e delicato PanTreccia è ideale per la prima colazione.

Come ricordano esperti nutrizionisti e psicologi, la prima colazione è infatti il primo e più importante pasto della giornata che non solo ha la funzione di interrompere il lungo digiuno notturno, consentendo all'organismo di reidratarsi e di ricaricarsi di energia per affrontare la giornata, ma è anche **un importante momento di scambio e di relazione**. L'appuntamento quotidiano in cui s'incontrano gli affetti e si salutano i propri cari prima della lunga separazione della giornata.

Come conferma l'antropologo **Marino Niola**, "La prima colazione è caratterizzata da una grande intensità, non solo sul piano nutrizionale, ma anche su quello relazionale. Per quanto veloce, è il momento in cui ci si incontra, in cui la madre - e sempre più spesso anche il padre - si fanno perdonare l'assenza della giornata".

Peso della confezione: 350 gr
Prezzo: € 2,49 (prezzo consigliato)

www.mulinobianco.it

Ingredienti: farina di grano tenero tipo "0" 50,6%, uova 15,2%, margarina 11,2% (grasso vegetale non idrogenato, acqua), zucchero 10,4%, acqua, sciroppo di glucosio-fruttosio 3,9%, lievito naturale, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale, aroma, sale, fibra alimentare.

SAI CHE...

Notizie dal mondo

E' la più grande di sempre. Con i suoi 1.194 chili ha infatti battuto il primato che apparteneva alla trentina Tiarno di Sotto che ne aveva realizzata una di 1.029 ed era la detentrica dell'insolito record. A realizzare la gigantesca colata gialla un gruppo di volontari di Feltre. A certificare, invece, la regolarità delle operazioni e dei dati da trasmettere a Londra, per la convalida del Guinness, il notaio Andrea Zamberlan. La bilancia ha fatto segnare un peso complessivo di 1.450 chili. Tolti i 256 della "caliera", cioè dell'immenso paiolo, si è arrivati ai 1194 del nuovo record.

Polenta
da GUINNES



In Svizzera "baby" preservativi



Anche i giovanissimi hanno il loro preservativo. Almeno in Svizzera. Sul mercato elvetico è infatti distribuito, da alcuni mesi, un profilattico con apertura ridotta adatto per gli adolescenti. A volerlo l'associazione "Aiuto Aids Svizzero" che ha così deciso di combattere, oltre alle malattie sessuali, anche le gravidanze premature. Il provvedimento è stato preso dopo che una ricerca della Commissione federale per l'infanzia e la gioventù aveva riscontrato la mancanza di una adeguata protezione nei rapporti sessuali dei ragazzi tra i 12 e i 14 anni.

Campioni si nasce, non si diventa. La convinzione popolare trova ora conferma in uno studio di alcuni ricercatori dell'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano, che, in collaborazione con un team internazionale, ha studiato 205 atleti, di cui 53 di livello agonistico, 152 dilettanti e 458 non atleti. La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica BMC Medical Genetics, esaminando il DNA degli sportivi ha riscontrato una variante nel gene recettore dell'interleuchina 1, la molecola responsabile dell'infiammazione dell'apparato muscolare, rispetto a chi invece non lo è. L'atleta agonistico ha perciò una struttura muscolare più sensibile alle infiammazioni ma con una capacità di recupero decisamente più rapida.

Atleti si nasce



La crisi fa calare le nascite



Nascite in calo, nel primo trimestre del 2010, a Milano. I dati sono resi noti dall'ufficio statistica del Comune che registra una diminuzione di 372 nascite rispetto allo scorso anno. Dalle 2377 del 2009 si è infatti scesi alle 2005 di questo anno. Un calo percentuale, dunque, del 15,6%. La diminuzione di questi primi tre mesi fa segnare una controtendenza rispetto agli ultimi quindici anni. Dal 1995, anno in cui la natalità era scesa in Italia a 1,19 figli per donna, si era infatti arrivati, con il nuovo millennio, a superare la quota di 1,3 figli per donna. Un incremento a cui aveva dato un importante contributo anche la Lombardia. Tra le cause possibili della decrescita, per gli esperti, potrebbe anche esserci il difficile momento socio-economico. La crisi, che il mondo occidentale e il nostro paese stanno vivendo, ha finito per creare incertezze sul futuro anche nelle giovani coppie che, per questo, preferiscono aspettare tempi migliori per rendere più numerosa la famiglia

Senza vagina dalla nascita. Ora potrà avere dei figli

Intervento senza precedenti all'ospedale Molinette di Torino. Per la prima volta al mondo ad una ragazza colpita dalla sindrome di Rokitansky, una malattia congenita molto rara caratterizzata dalla mancanza dell'utero, delle tube e della vagina, è stata ricostruita la vagina. La giovane, una torinese di 18 anni, potrà così avere una normale vita sessuale e sperare anche in una futura gravidanza. L'intervento è stato eseguito dall'equipe del professor Dario Fontana direttore della Divisione Universitaria di Urologia 2 dell'ospedale Molinette di Torino.

Pubblicità e diritti delle donne

Il consiglio comunale di Roma ha approvato, all'unanimità, una delibera che prevede l'istituzione di una commissione tecnica per valutare se una pubblicità può essere lesiva dei diritti delle donne o, comunque, mercificatoria del corpo femminile. Per il materiale ritenuto non idoneo scatterà il divieto di affissione e diffusione.

Condannata per aver preso il sole a seno nudo

Una commessa di 38 anni è stata condannata, in base All'articolo 726 del Codice penale, per «atti contrari alla pubblica decenza». La donna è stata fermata, in un parco pubblico di Milano, mentre prendeva il sole senza reggiseno. Il fatto risale al mese di luglio dello scorso anno. A far scattare il controllo la segnalazione di un uomo che portava a spasso il cane e che non ha gradito l'atteggiamento disinibito della commessa. Uno "zelante" vigile urbano si è subito mobilitato e, dopo gli accertamenti di rito, ha segnalato il caso alla Procura della Repubblica. Al giudice di pace la commessa ha spiegato che durante la pausa pranzo il parco, vicino a Largo Marinai d'Italia, è solitamente poco frequentato e di aver comunque scelto, per la sua tintarella in topless, un posto appartato lontana dall'area frequentata dai bambini. La spiegazione non ha però convinto il Giudice (una donna...) che l'ha condannata al pagamento di 250 euro di multa. La donna, assistita dall'avvocato Marco De Giorgio, ha già annunciato di voler ricorrere in Cassazione.



SAI CHE...

Notizie dal mondo

Miss Usa 2010 è di origini arabe



E' di origine araba Miss Usa 2010. Ad aggiudicarsi il titolo è stata infatti **Rima Fakih, una ragazza di 24 anni, nata in Libano e solo successivamente emigrata negli Stati Uniti**. Per il concorso è un fatto storico. Non era mai successo, negli Stati Uniti, che ad essere incoronata fosse una ragazza proveniente dal mondo arabo. Fakih si è trasferita in America quando era bambina ed è cresciuta a New York, dove ha frequentato una scuola cattolica. La sua famiglia si è poi trasferita a Dearborn, nel Michigan, sette anni fa. La ragazza ha dichiarato che la sua famiglia celebra sia le festività cristiane che quelle musulmane.

La giovane, che si è mostrata sicura di sé, ha una

laurea in economia. Per aggiudicarsi l'ambito scettro ha superato 50 concorrenti. In finale, dove non era tra le favorite, rappresentava lo stato del Michigan. Ad incoronarla, al casinò Planet Hollywood di Las Vegas, il multimiliardario Donald Trump. Nella prima intervista rilasciata, dopo l'elezione a Miss Usa, si è dichiarata favorevole all'utilizzo della pillola contraccettiva un farmaco che considera come altri e che dovrebbe essere a carico dell'assicurazione sanitaria.

La giovane Faki ora dovrà rappresentare Gli Stati Uniti al concorso di miss MUniverse.



dal Mondo

Floppy-disk addio



Hanno segnato un periodo della nostra vita ma i ragazzi che cominciano ora ad avvicinarsi al pc nemmeno sapranno di cosa si tratta. Il vecchio Floppy-disk strumento indispensabile, fino ai primi anni del nuovo secolo, per salvare dati e immagini andrà ufficialmente in pensione. Dal 2011 infatti i dischetti da 3,5 pollici non saranno più prodotti. Ad annunciarlo la Sony, azienda leader che ad oggi detiene circa il 70% del mercato. La decisione della casa giapponese è scaturita dai dati delle vendite che mostrano, dall'arrivo delle Pen drive nel 2000, una discesa irreversibile.

Tecnologia

www.laborvino.it

laborvino



La guida italiana del vino



ACQUA MINERALE NATURALE
DAL 1889

SANGEMINI®



Il calcio contenuto in Acqua Sangemini
ha la capacità, certificata, di essere assorbito
senza apporto di calorie e senza colesterolo

Sangemini, Acqua della Vita

TARATATA

in collaborazione con TARATATA BIJOUX

È l'incontro tra tre amici, tre anime libere, tre spiriti creativi, l'ingrediente principale della ricetta vincente di TARATATA. Bernard, Hélène e Philippe, nel 1986 inventano e danno vita all'avventura che diventerà un brand di successo. Un'alchimia di colori, forme, materiali per creare collezioni sempre nuove, insolite e originali che diventano presto riconoscibili a livello internazionale.

Nel 2004 apre la prima boutique parigina del marchio, nel quartiere di Palais Royal. Un angolo nel quale immergersi totalmente nell'universo fantastico e colorato di TARATATA.

Primavera estate 2010

Josè

Una simpatica fattoria di allegri animaletti dalle linee tonde, smussate che inneggiano al buon umore. Un senso di vitalità sprigionato da morbide linee, colori brillanti per una sferzata di primavera ed allegria.



www.taratatabijoux.com





Crescere
non è solo
un gioco!

Fisher-Price è sinonimo di **qualità, affidabilità e innovazione** e segue il tuo piccolo dalla prima infanzia fino all'età prescolare: sdraiette, seggiolini, altalene, sonaglini ma anche giochi elettronici educativi per permettere ai più grandi di imparare divertendosi.

Da oltre 75 anni Fisher-Price offre la propria esperienza al servizio delle mamme e dei bambini, grazie anche al **Play Laboratory**, il primo laboratorio ludico al mondo, dove i piccoli possono testare personalmente i prototipi dei giocattoli. Professionisti, maestri, ingegneri e designer ricevono preziose informazioni che permettono di perfezionare il loro lavoro e progettare nuovi giocattoli che accompagneranno il bimbo in ogni fase della sua crescita.

Fisher-Price
giocare. ridere. crescere™
www.fisher-price.com/it



Navigare è un sogno che non conosce barriere

“Lo Spirito di Stella”: non poteva avere un nome più evocativo l'Associazione Onlus nata nel 2003 dall'esperienza del primo catamarano privo di barriere architettoniche. L'imbarcazione “Lo Spirito di Stella” rappresenta la realizzazione del più grande sogno di **Andrea Stella**: tornare a solcare i mari nonostante la sedia a rotelle.

“Helly Hansen, da sempre vicina agli sportivi e agli amanti dell'avventura, ha scelto di supportare Andrea Stella, riconoscendo nella sua storia e nella sua iniziativa lo spirito e i valori che da sempre ispirano il brand norvegese - dice Maurizio Priano, Direttore Marketing di Helly Hansen South Europe - Dal 1877 la missione di Helly Hansen è proteggere i professionisti e gli sportivi per consentire loro di affrontare le più dure condizioni con fiducia e sicurezza. Andrea mi ha spiegato che ciò che funziona per un disabile in realtà è una soluzione perfetta per tutti, proprio come la sua barca. Anche l'abbigliamento non deve rappresentare un ostacolo alla voglia di divertirsi e alle proprie sfide, anzi deve lasciare liberi nel movimento. Ecco questo sarà il nostro contributo”.

Stella desidera tornare a navigare come in passato ma prende atto che al mondo non esiste un'imbarcazione nella quale una persona disabile possa essere autonoma sia per le esigenze personali sia per partecipare alle manovre veliche. Grazie alla vicinanza della propria famiglia e al supporto di numerose persone nasce il primo catamarano accessibile alle carrozzine: “Lo Spirito di Stella”.

Nel 2004 Andrea Stella, accompagnato anche da velisti del calibro di Giovanni Soldini e Mauro Pelaschier, è tornato a Miami a bordo del suo catamarano partendo da Genova.

Da questo sogno nasce l'Associazione che attualmente cura numerosi progetti che vanno dall'attività velica gratuita dedicata a persone di-

sabili a una campagna concreta di sensibilizzazione per l'abbattimento fisico e culturale delle barriere architettoniche con incontri nelle Università e la promozione di un concorso internazionale di idee. Al momento l'Associazione si sta impegnando nel progetto “La casa per tutti” che verrà realizzato a Vicenza, nei pressi dell'unità spinale, con l'obiettivo di creare un edificio che faccia da ponte tra la struttura ospedaliera e le famiglie a disposizione di persone che si trovano al termine della fase di ospedalizzazione postuma a una lesione spinale.

Un'associazione animata dal desiderio di realizzare progetti che consentano a tutti di vivere meglio, senza limitazioni!

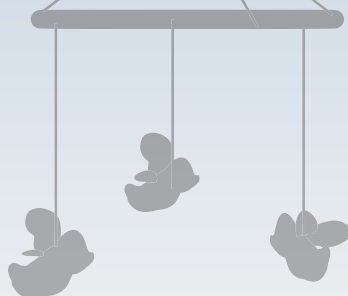
www.lospiritodistella.it



Dal 1877 la missione di Helly Hansen è proteggere i professionisti per consentire loro di affrontare le più dure condizioni di lavoro con fiducia e sicurezza. Helly Hansen ha inventato il primo tessuto impermeabile nel 1877, il primo tessuto in pile nel 1960, e il primo baselayer tecnico nel 1970. In oltre 130 anni di storia l'innovazione tecnica non ha mai conosciuto pause. Andrea Stella e il suo equipaggio saranno vestiti con i capi della collezione HH Hydropower dedicata alle regate inshore. Essi si distinguono per la loro leggerezza ed elasticità pur non rinunciando a proteggere contro l'acqua e il vento come serve durante la navigazione. Libertà nei movimenti, grande traspirazione e un design moderno e funzionale sono le caratteristiche salienti dei capi che accompagneranno Andrea Stella nella sua nuova avventura.

Per scoprire il mondo Helly Hansen visitate il website www.hellyhansen.com

Una magia di emozioni uniche



IL BAGATTO

un momento per voi



A Montalcino, nel cuore della migliore tradizione vitivinicola italiana nasce Il Bagatto, un grande vino dal respiro internazionale in cui Cabernet, Merlot, Petit Verdot e Sangiovese, vinificati e invecchiati separatamente per 20 mesi in barriques di rovere francese si uniscono per creare la magia di un magnifico vino bordolese.

www.winescopone.com

SCOPONE



MONTALCINO



COTONELLA®

Cotonella, 24 ore su 24: l'intima abitudine al benessere.

Cotonella investe da sempre nella ricerca e nella innovazione per offrirti la più **ALTA QUALITÀ** e tutto il benessere di un intimo sicuro, che rispetta la tua pelle.

In particolare **L'ESCLUSIVO tassello antibatterico in puro cotone AB100 Cotonella**, dagli effetti antimicrobici che perdurano per 100 e più lavaggi, risponde al desiderio di protezione e sicurezza di ogni donna, adulta e bambina.

La sua presenza assicura la più profonda difesa dalla proliferazione dei batteri e la massima igiene e freschezza, per tutta la giornata.

Un'innovazione frutto di quell'amore per la qualità che con Cotonella diventa

ECCELLENZA NELL' INTIMO DI COTONE.

Con Cotonella la fibra più amata e diffusa al mondo, perché naturale, idrofila, igienica, di facile manutenzione e lunga durata, diventa protagonista di performance straordinarie per vestibilità, comfort e benessere.

Come dimostra la nuova ed innovativa linea, di prossima uscita, in jersey di cotone **"Finezza 36"**.

Realizzata con un filato pregiato, extrafine, traspirante e leggero come una seconda pelle, conquisterà chiunque.

Facile innamorarsene!



Cristina Chidotto

OPEN

... i prodotti
del nostro
benessere.

FLAM³

Integratore
alimentare

*Acido Folico
Lattoferrina
Magnesio*



Florigen
Intimo detergente

al tè verde

per informazioni:



GO FARMA S.r.l.
Tel. 06 45443290 • Fax 06 45438292
www.gofarma.it • info@gofarma.it

AL CINEMA IN 3D

*Divertimento, spettacolo, effetti speciali e tridimensionalità.
Molti i film tridimensionali che hanno catturato il pubblico.*

L'età d'oro del cinema 3-D ha inizio negli anni cinquanta, dove c'è una grande diffusione del **cinema tridimensionale**, comunemente chiamato appunto cinema 3-D. È una proiezione cinematografica che utilizza una tecnica di realizzazione e di visione delle immagini finalizzata a trasmettere **un'illusione di tridimensionalità**. Questo avviene anche grazie ad alcune specifiche tecniche di ripresa. Sono necessari per la proiezione, oltre ai normali proiettori, apparati aggiuntivi e schermi appositi, e per la visione servono degli occhiali. Questa proiezione stereoscopica è applicata in prevalenza a film d'azione, film d'animazione e in film che richiedono **"effetti speciali"** per coinvolgere il pubblico.

A partire dagli anni venti, i primi film 3-D sfruttavano il sistema dell'**anaglifo**, il sistema che si serve di una sola pellicola a colori in cui ogni fotogramma riporta entrambe le immagini, grazie al filtraggio rosso/verde. Dagli anni cinquanta, il sistema più diffuso sfrutta la tecnica della **luce polarizzata**, cioè due immagini proiettate in rapida sequenza su di un apposito schermo riflettente, vengono discriminate da occhiali dotati di lenti polarizzate orientate ortogonalmente l'una rispetto all'altra. Una tecnica moderna è invece quella che utilizza occhiali elettronici a cristalli liquidi.

TECNICHE 3-D

Anaglifo: due immagini filtrate con due colori diversi vengono discriminate da occhiali con filtraggio complementare (rosso/verde o rosso/ciano).

Teleview: occhiali dotati di otturatori mobili sincronizzati al proiettore che alterna l'immagine destinata all'occhio destro a quella destinata all'occhio sinistro.

Luce polarizzata: una doppia pellicola scorre parallelamente su due proiettori sincronizzati, lo spettatore deve indossare occhiali con lenti polarizzate (cioè polarizzazione lineare) per discriminare le immagini destinate all'occhio destro e all'occhio sinistro.

Tru-Stereo Three Dimension: sistema a luce polarizzata.

Space-Vision 3-D: tecnologia basata sulla luce polarizzata che utilizza una sola pellicola e quindi un solo proiettore, alternando l'immagine del canale destro a quella del canale sinistro, una sopra l'altra nello stesso frame, e sincronizzando il tutto con particolari lenti.

Stereovision: sistema sviluppato nel 1970 dal regista Allan Silliphant e dal progettista ottico Chris Condon, che utilizza una singola pellicola 35mm su cui vengono stampate due immagini "schiazzate" affiancate l'una accanto all'altra, attraverso lenti anamorfiche e lenti polarizzate.

IMAX 3D: è il più importante sistema di proiezione di pellicola su grandi schermi ad alta risoluzione, in America sta gradualmente sostituendo i multisala classici.

RealD Cinema: tecnologia digitale che si avvale di proiettori coordinati da un computer e che sfrutta il sistema a luce polarizzata circolare.

Disney Digital 3-D: tecnologia analoga al RealD.

Dreamworks Ultimate 3-D

Xpand

Dolby 3D Digital Cinema



Elenco Film in 3-D

The Power of Love
1922 - Anaglifo

The Man from Mars a.k.a. Radio-Mania
1923 - Teview

Zum Greifen Nah
1936 - Luce polarizzata

Nozze vagabonde
1936 - Luce polarizzata

Sechs Mädels Rollen ins Wochenende
1939 - Luce polarizzata

In Tune With Tomorrow
1939 - Luce polarizzata

Bwana Devil
1952 - Luce polarizzata

Now is the Time (to Put On Your Glasses)
1951 - Luce polarizzata

Around is Around
1951 - Luce polarizzata

A Solid Explanation
1951 - Luce polarizzata

Royal River
1951 - Luce polarizzata

The Black Swan
1951 - Luce polarizzata

Sunday In Stereo
1953 - Luce polarizzata

Indian Summer
1953 - Luce polarizzata

American Life
1953 - Luce polarizzata

This is Bolex Stereo
1953 - Luce polarizzata

L'uomo nell'ombra/Man in the Dark
1953 - Luce polarizzata

La maschera di cera/House of Wax
1953 - Luce polarizzata

Melody
1953 - Luce polarizzata

Working for Peanuts
1953/2007 - Disney Digital 3-D

Forte t/Fort Ti
1953 - Luce polarizzata

Spooks!
1953 - Luce polarizzata

Pardon My Backfire
1953 - Luce polarizzata

Down the Hatch
1953 - Luce polarizzata

Robot Monster
1953 - Luce polarizzata

Stardust in Your Eyes
1953 - Tru-Stereo Three Dimension

Inferno
1953 - Luce polarizzata

Those Redheads from Seattle
1953 - Luce polarizzata

Sangaree
1953 - Luce polarizzata

Carmenesque
1953 - Luce polarizzata

Fun in the Sun
1953 - Luce polarizzata

Baciami Kate/Kiss Me Kate
1953 - Luce polarizzata

Hondo
1953 - Luce polarizzata

Pioggia/Miss Sadie Thompson
1953 - Luce polarizzata

I figli del secolo/Money From Home
1953 - Luce polarizzata

Popeye, Ace of Space
1953 - Luce polarizzata

Cessate il fuoco!/Cease Fire
1953 - Luce polarizzata

Cat-Women of the Moon
1953 - Luce polarizzata

Le ali del falco/Wings of the Hawk
1953 - Luce polarizzata

Those Redheads From Seattle
1953 - Luce polarizzata

Boo Moon
1954 - Luce polarizzata

Top Banana
1954 - Luce polarizzata

Pionieri della California/Southwest Passage
1954 - Luce polarizzata

La linea francese/The French Line
1954 - Luce polarizzata

Il figlio di Kociss/Taza, Son of Cochise
1954 - Luce polarizzata

Gorilla in fuga/Gorilla At Large
1954 - Luce polarizzata

Il delitto perfetto/Dial M for Murder
1954 - Luce polarizzata

Attacco alla base spaziale US Gog
1954 - Luce polarizzata

Il tesoro del Rio delle Amazzoni Jivaro
1954 - Luce polarizzata

Il mostro della via Morgue
1954 - Luce polarizzata

Tamburi a Tahiti/Drums of Tahiti
1954 - Luce polarizzata

Angente federale X3/Dangerous Mission
1954 - Luce polarizzata

Il mostro delle nebbie/The Mad Magician
1954 - Luce polarizzata

Il mostro della laguna nera
1954 - Luce polarizzata

Hawaiian Nights
1954 - Luce polarizzata

Il figlio di Sinbad/Son of Sinbad
1955 - Luce polarizzata

The Adventures of Sam Space/Space Attack
1955/1960 - Luce polarizzata

La vendetta del mostro
1955 - Luce polarizzata

La ragazza dal bikini rosa/September Storm
1960 - Cinemascope/stereoscopico

La maschera e l'incubo/The Mask
1961 - Anaglifo rosso/verde

The Bubble
1966 - Space-Vision 3-D

Le porno hostess in super 3-D
1969 - Stereovision

Il mostro è in tavola... barone Frankenstein
1973

Comin' at Ya!
1981 - Space-Vision 3-D

Week end di terrore/Friday the 13th Part III
1981 - Space-Vision 3-D

Parasite
1982 - Space-Vision 3-D

Amityville 3-D
1983 - Space-Vision 3-D

Il tesoro delle 4 corone
1983 - Space-Vision 3-D

Lo squalo 3/Jaws 3-D
1983 - Space-Vision 3-D

The Man Who Wasn't There
1983 - Space-Vision 3-D

Metalstorm: The Destruction of Jared-Syn
1983 - Space-Vision 3-D

Spacehunter: Adventures in the Forbidden Zone
1983 - Space-Vision 3-D

Silent Madness
1984 - Space-Vision 3-D

Starchaser: The Legend of Orin
1985 - Space-Vision 3-D

Transiction
1986 - IMAX 3D

Knick Knack
1989/2006 - Disney Digital 3-D

Nightmare VI: La fine Freddy's Dead
1991 - Anaglifo

Nightmare Before Christmas
1993/2006 - Disney Digital 3-D

Toy Story - Il mondo dei giocattoli Toy Story
1995/2009 - Disney Digital 3-D

Ghosts of the Abyss
2003 - IMAX 3-D

Missione 3-D: Game over
2003

Polar Express
2004 2008

Aliens of the Deep
2005 - IMAX 3-D

The Adventures of Sharkboy and Lavagirl 3-D
2005

Chicken Little - Amici per le penne
2005 - Disney Digital 3-D

Monster House
2006 - RealD

Boog & Elliot a caccia di amici
2006

Una vita da formica/The Ant Bully
2006 - XpanD

I Robinson - Una famiglia spaziale
2007 - Disney Digital 3-D

La leggenda di Beowulf Beowulf
2007 - RealD

Scar Scar - 2007

U2 3D - 2008 RealD

Hannah Montana/Miley Cyrus: Best of Both Worlds Concert Tour
2008 - Disney Digital 3-D

Viaggio al centro della Terra 3D
2008 - RealD

Fly Me to the Moon
2008 - RealD

Bolt - Un eroe a quattro zampe
2008 - Disney Digital 3-D

Glago's Guest
2008 - Disney Digital 3-D

San Valentino di sangue 3D
2009

Coraline e la porta magica
2009

Mostri contro alieni
2009 - Ultimate 3-D

Up - 2009 - Disney Digital 3-D

L'era glaciale 3: L'alba dei dinosauri
2009 - CGI

G-Force - Superspie in missione
2009 - RealD

Jonas Brothers: The 3D Concert Experience
2009 - Disney Digital 3-D

Avatar - 2009
live action e animazione in CGI

The Hole - 2009

Alice in Wonderland
2010 - Disney Digital 3-D

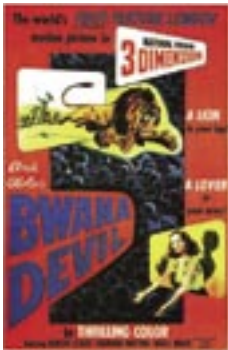
Dragon Trainer
2010 - Ultimate 3-D

Scontro fra titani - 2010
live action e animazione in CGI

Oceani 3D
2010 - Disney Digital 3-D

Toy Story 3
2010 - Disney Digital 3-D





Buana Devil è un film del 1952 diretto da **Arch Oboler**.

Nell'Africa Orientale Britannica, durante la costruzione di una strada ferrata, due feroci leoni mangiatori di uomini fanno degli operai indigeni il loro pasto preferito, costringendo ad interrompere i lavori. Nemmeno l'intervento di una squadra di cacciatori di belve riesce a fermare i due leoni. Solo un gio-

vane ingegnere riuscirà ad ucciderle per difendere la moglie dal loro attacco.



La maschera di cera è un film del 1953, del regista **André De Toth**.

Protagonista di questo film horror è il professor Jarrod, esperto artefice di sculture, dopo essere rimasto orrendamente sfigurato in un incendio al suo museo, si vendica del suo socio (che appiccò il fuoco) e scopre una nuova vocazione artistica macabra. Il museo riapre con opere originali e molto più belle. Le sue creazioni sono macabre, oltre che nel soggetto, anche nella materia prima.



Lo squalo 3 è un film diretto da **Joe Alves** del 1983.

Un grande parco divertimenti acquatico sta per essere inaugurato in Florida. Sarà possibile ammirare le bellezze marine anche sotto il livello del mare. Quest'evento porterà molte persone che saranno libere di ammirare tutte le esibizioni all'interno di questa laguna. Uno squalo

bianco femmina però riuscirà ad entrare nel parco, infuriato perchè le hanno ucciso il proprio piccolo. Lo staff è al corrente della drammatica situazione, le attività all'interno della laguna si svolgono regolarmente finchè non accadono delle anomalie. Solo Kathryn e il fidanzato riusciranno a uccidere il terrificante squalo, con dell'esplosivo.

Al cinema in 3D: Scheda di alcuni film 3D



Il delitto perfetto, è un film del 1954 di **Alfred Hitchcock**.

Fu girato originariamente in 3D, per contrastare la televisione che diventava sempre più popolare. Nella città londinese, l'ex campione di tennis Tony Wendice ora gestore di un piccolo negozio, scopre che la ricca moglie Margot lo tradisce con un amico, Mark Halliday. Wendice decide

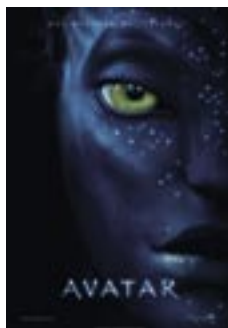
pertanto di sbarazzarsi della moglie per ereditare a tempo debito la sua piccola fortuna. Vari eventi dimostreranno che, dopo quasi un anno di pianificazioni su come uccidere la moglie, il piano fallisce perchè Margot riesce a difendersi uccidendo il mandato killer, ma questa verrà inizialmente accusata di tentato omicidio, ma alla fine un astuto ispettore capisce che il colpevole è Tony Wendice.



Toy Story, un film realizzato dalla Pixar, diretto da **John Lasseter** nel 1995. Nella stanza del piccolo Andy, incontriamo Woody, il suo giocattolo preferito, un pupazzo cowboy, leader della comunità dei giocattoli la cui supremazia è messa in

discussione da Buzz, un nuovo e moderno giocattolo astronauta. Woody decide di sbarazzarsi dell'avversario. Ma i due si trovano catapultati nel mondo degli umani, e rischiano di venire fatti a pezzi da un ragazzino terribile.

Visualizza il trailer del film sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni nella pagina accanto.



Avatar, un film di fantascienza diretto da **James Cameron**, 2009.

Nel 2154 una compagnia interplanetaria terrestre, la RDA, intende sfruttare i giacimenti minerari di Pandora per risolvere la crisi energetica sulla Terra. Pandora è un mondo dall'atmosfera tossica abitato dai Na'vi. Entriamo nel mondo "alieno" attraverso Jake Sully, il Programma Avatar e l'utilizzo di corpi organici capaci di sostenere l'atmosfera di Pandora. A Jake viene affidata la missione di infiltrarsi tra i Na'vi per liberare Pandora. Ma l'incontro con una donna Na'vi cambierà le cose. I Na'vi raggiungono la base terrestre, obbligando i sol-

dati a lasciare il satellite, mentre Sully partecipa ad una sacra cerimonia, nella quale lascia il suo corpo umano, trasferendosi definitivamente nel suo avatar.

Visualizza il trailer del film sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni nella pagina accanto.



VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio di codice

Questo codice vi segnala la presenza di contenuti aggiuntivi legati alla pagina che state leggendo in quel momento, contenuti multimediali quindi filmati o pagine internet che potrete vedere direttamente sul vostro telefono cellulare. Questo codice interagisce con tutti i cellulari recenti dotati di

fotocamera e collegamento a internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto. In caso contrario potete inviare un sms al numero

+44.77.97.88.23.25 per ricevere un messaggio contenente il link da cui scaricare il software oppure potete collegarvi da cellulare a questo indirizzo internet **<http://get.quarkode.mobi>**

Automaticamente verrà scaricato il software adatto al vostro cellulare, seguite le semplici istruzioni e avviate il software appena scaricato. A questo punto dovete semplicemente inquadrare il codice col cellulare e automaticamente il vostro cellulare scaricherà direttamente un filmato o una pagina internet collegato alla pagina della rivista che state leggendo in quel momento.

COME FARE?



Ricerca sul tuo telefono cellulare il programma reader per leggere il codice



Centra il codice all'interno degli indicatori del programma e automaticamente il programma leggerà il codice da te scelto.



Accesso a Internet

HRA Pharma

www.hra-pharma.com

Leader nella Contraccezione d'Emergenza

La ringhiera dell'Umbria

Montefalco tra arte e buona cucina

Se vi piacciono le città con un'anima storica, a misura d'uomo il consiglio può essere quello di far tappa a **Montefalco** incantevole colle a 473 metri sopra il livello del mare, al centro delle valli del Clitunno, del Topino e del Tevere. La città definita, e a ragione, "Ringhiera dell'Umbria" merita davvero una visita. Per le bellezze artistiche e per la bontà dei suoi prodotti: primo tra tutti il vino. La coltivazione della vite nel territorio di Montefalco ha radici antiche che riportano all'epoca romana. Plinio il Vecchio racconta di un vino di particolare pregio ricavato dall'uva "Itrio-la". Difficilmente si tratta della celebre uva "Sagrantino". Un vitigno importato, probabilmente, dall'Asia Minore e a cui la città deve la sua fortuna in campo enologico. Il Sagrantino è conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Più recente e anche più contenuta, invece, la produzione del Bianco "Montefalco". L'area impegnata si aggira attorno ai 10 ettari mentre la produzione non supera i 600 ettolitri. A Montefalco all'ottimo vino si accompagna anche una pregevole cucina del territorio. Tra i luoghi di ristoro meritevoli di segnalazione, che in Umbria certamente non mancano, consigliamo **Castel Petroso**, un nome che è poi un omaggio al



"Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte"
La Rochefoucault



paese natale della proprietaria. Locale elegante, si trova in corso Mameli 34 in pieno centro lungo la salita che porta alla piazza principale. **La cucina** è di qualità e le specialità da assaggiare certamente non mancano: dagli gnocchi al Sagrantino agli strangozzi al tartufo o alla spoletina, dalle tagliatelle alla lepre, alle lasagne ai quattro formaggi, dai rigatoni con la pagliata, al maialino arrosto e alla cacciagione. Alla carta anche lumache, agnello, piccione arrosto, spiedini di agnello, bocconcini al tartufo, filetti al pepe, senza dimenticare i dolci. Il nostro consiglio è però quello di provare lo stinco alle prugne. Niente a che vedere, per quantità e sapore, con quelli che si trovano in giro. Passando ai vini, oltre al Rosso di Montefalco e al Sagrantino, che in Umbria si trovano ovunque, ce ne sono di pregiati. A fianco del ristorante è infatti collegata una ricca enoteca con un piccolo spazio per la degustazione di prodotti tipici. Per prenotazioni tel. 0742379817

Cosa c'è da vedere

I monumenti più importanti da visitare sono il Palazzo Comunale (XIII secolo), la chiesa di Sant'Agostino, quella romanica di San Bartolomeo e la vicina Porta di Federico II del 1244. Una visita la merita anche la chiesa di Santa Chiara della Croce.

Curiosità in cucina

RICETTE

Sfogliatine al pesto

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

- 250 g di pasta sfoglia
- 100 g di pesto alla genovese
- 1 cucchiaino abbondante di pinoli
- 30 g di Pecorino sardo

PROCEDIMENTO

Stendere la pasta sfoglia spessa in modo uniforme di un paio di millimetri circa, formando un quadrato. Cospargere con il pesto la superficie della pasta sfoglia. Unire e spargere i pinoli e il pecorino a scaglie. Arrotolare le due estremità verso il centro, ed affettare il rotolo così ottenuto in fette di un paio di centimetri. Foderare una teglia con carta da forno e mettervi le sfogliatine, ben distanziate le une dalle altre. Tenere le sfogliatine nel frigorifero fino al momento di cuocerle nel forno a 200°C per 15 minuti circa. Servire.

I condimenti

I condimenti (grassi animali, vegetali e acetici) sono la materia prima da dosare sapientemente per la riuscita di qualsiasi piatto.

Sono essenziali per l'organismo, in quanto trasportano alcune vitamine liposolubili e apportano acidi grassi essenziali, sostanze nutritive che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

I grassi introdotti con la dieta possono essere visibili (condimenti) e invisibili (contenuti negli alimenti, quali carne, uova, pesce, formaggi, frutta secca). Sono i nutrienti a più elevato contenuto calorico (9 kcal per grammo), pertanto se ne raccomanda un uso moderato oltre che una scelta attenta.

Per salvaguardare la vostra salute fate sempre attenzione ai condimenti: si tende a non misurarli, ma proprio i condimenti sbagliati o di troppo potrebbero squilibrare la vostra alimentazione.

I grassi animali e gli oli contengono acidi grassi, essenziali per la salute, purché non si ecceda nel loro uso. Forniscono energia e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi, l'eccesso può provocare patologie.

Non tutti i condimenti sono però uguali dal punto di vista nutrizionale. È importante distinguere fra quelli ad elevato tenore di acidi grassi saturi (strutto, burro,

panna, olio di palma, olio di cocco) che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, e quelli ad elevato tenore di acidi grassi insaturi (olio di oliva e di semi), che invece non lo fanno innalzare e ne possono contrastare la formazione.

Infine, ci sono condimenti composti da acidi grassi trans (come alcuni tipi di margarina) anch'essi in grado di far aumentare il colesterolo e, secondo molti nutrizionisti, dannosi per la salute.

Gli aceti sono invece condimenti non grassi, che conferiscono ai cibi un caratteristico aroma e sono l'ideale nelle diete ipocaloriche.

Gnocchetti sardi pancetta e piselli

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 50 g di pancetta affumicata
- 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 100 g di piselli
- 150 g di polpa di pomodoro
- sale e pepe
- 160 g di gnocchetti sardi

PROCEDIMENTO

Tagliare la pancetta a cubetti. Mettere in una padella l'olio e l'aglio e far rosolare l'aglio a fiamma dolce fintanto che non si sarà ben dorato.

Unire la pancetta e farla abbrustolire per un paio di minuti. Aggiungere i piselli e cuocere per 3-4 minuti mescolando di frequente.

Aggiungere il pomodoro, mescolare bene e cuocere per 15 minuti a fiamma media, coperto, girando di tanto in tanto. Se il sugo tendesse ad asciugarsi troppo aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta o di brodo vegetale. Regolare di sale a fine cottura.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, accendere il fuoco.

Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, continuando a girare.

Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe.

Coppe alla crema e cioccolato

CATEGORIA: Dolce

INGREDIENTI

- 1 tazzina di caffè
- 2 amaretti
- 2 tuorli di crema pasticcera
- cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

Mettere il caffè in una ciotolina e tuffarvi gli amaretti. Metterli sul fondo di due coppe.

Preparare due tuorli di crema pasticcera.

Suddividere la crema fra le due coppe, cospargerle di cioccolato grattugiato e lasciarle raffreddare per mezz'ora a temperatura ambiente. Conservare in frigorifero per almeno due ore prima di servire.

Tomino con funghi e radicchio alla piastra

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- 400 g di funghi champignon
- 2 radicchi rossi Trevigiani
- olio extravergine di oliva
- sale fino
- aceto
- pepe
- 2 tomini

PROCEDIMENTO

Pulire i funghi tagliando la base e lavarli sotto acqua fresca corrente. Tagliarli a metà per il lungo. Togliere dal radicchio le foglie più esterne rovinare e tagliarli in 4 parti per il lungo. Sciacquarli sotto acqua corrente ed eliminare l'acqua in eccesso.

Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.

Cuocere i funghi da entrambi i lati per circa 5-6 minuti. Ritirarli e, aiutandosi con un pennello da cucina, ungerli da entrambi i lati con poco olio e cospargerli con un pizzico di sale fino.

Mettere sulla piastra il radicchio e cuocerlo da entrambi i lati per 10 minuti circa. Miscelare in una ciotola un filo d'olio con qualche goccia di aceto, una grattugiata di pepe ed ungere il radicchio una volta ritirato. Cospargere con un pizzico di sale.

All'ultimo ungere nuovamente la piastra asciugando le eccedenze, abbassare la fiamma al minimo e mettere sulla piastra i tomini, da cuocere da entrambi i lati fino a risultare morbidi e rigonfi. Servire caldo.

Broccoli gratinati

CATEGORIA: Contorno

INGREDIENTI

- 500 g di broccoli
- 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- sale
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Lavare i broccoli e staccare le cime dal torsolo. Cuocerle per 25 minuti a vapore, oppure lessarle per 8 minuti in abbondante acqua salata e scolarle accuratamente per non romperele.

Ungere una pirofila con l'olio e riporvi delicatamente i broccoli.

Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e cospargere con una grattugiata uniforme di Parmigiano Reggiano.

Passare sotto il grill del forno per qualche minuto fino a che il Parmigiano non si sarà uniformemente dorato.

I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

FILIPPO

Onomastico: 26 maggio

Colore: verde

Pietra: smeraldo

Di origine greca, è un nome composto da "philos" e "hippos" e significa "colui che ama i cavalli". È un nome diffuso in tutta Italia, ma distribuito in diverse varianti, ad esempio al nord troviamo Firpo, Lippo in Toscana e Filippo maggiormente in Sicilia per il culto di S. Filippo Neri, fondatore della Congregazione dell'Oratorio, patrono di insegnanti ed educatori. Sono usati anche i diminutivi Filippino e Filippina. Nella Storia ricordiamo Filippo II detto il "Macedone", re di Macedonia. Si festeggia il 26 maggio per Filippo Nero, del 1515, dichiarato santo e beato. Le caratteristiche di chi porta questo nome sono l'autorità, l'intelligenza, la memoria, la coscienza dei diritti e dei doveri.

GIULIA/O

Onomastico: 22 maggio

Colore: rosso

Pietra: rubino

Nome presente in tutta Italia, deriva dal latino, dalla gens julia "sacro a giovè". Grazie a Giulio Cesare, grande generale romano, si diffuse in Italia. Ricordiamo anche molti santi, come san Giulio senatore romano e san Giulio I (papa del IV secolo). Cresce la sua diffusione anche attraverso il successo di shakespear "Romeo e Giulietta". Conosciamo le varianti Giuliano e Giuliana. È una persona autoritaria, testarda, un uomo tutto d'un pezzo. Coraggioso e fedele.

DIANA

Onomastico: 10 giugno

Colore: rosso

Pietra: rubino

Molto presente al nord e al centro Italia, deriva dal latino dia e significa "splendente, luminosa". Nella mitologia è legato alla figlia di Giove, divinità della caccia, della luna. Era simbolo della castità. Dal XIII secolo divenne nome cristiano per il culto della beata Diana d'Andalò, domenicana di Bologna. Diffuso nel mondo anche in seguito alla tragica morte di Lady Diana. Un donna disinvolta e fantasiosa, originale e instabile, porta questo nome.

SARA

Onomastico: 4 maggio

Colore: blu

Pietra: zaffiro

Ampiamente diffuso in tutta Italia, anche nella variante Sarah, "principessa", riprende dall'Antico Testamento il nome della moglie di Abramo. A causa della sterilità di Sara, il marito si unì alla schiava egiziana Agar che generò Ismaele, ma con la vecchiaia tre angeli annunciarono a Sara una miracolosa maternità, da cui nacque Isacco, che divenne il legittimo erede di Abramo. Tra i personaggi famosi si ricordano l'attrice francese Sarah Bernhardt, morta nel 1923, e Sara Simeoni, medaglia d'oro di salto in alto alle Olimpiadi di Mosca nel 1980. Coraggio, audacia, fecondità, perseveranza, speranza, sono i tratti principali della sua personalità. Volta alla conoscenza e al rinnovamento, la sua vita è un continuo sperimentare. La sua passione sono i bambini di cui ama circondarsi e ai quali non rinunciarebbe per nulla al mondo.

LUIGI

Onomastico: 21 giugno

Colore: marrone

Pietra: rubino

Uno dei nomi più diffusi in Italia. La versione femminile è meno usata, ma è ancor'oggi presente al nord. Deriva dal nome francese Louis, che deriva a sua volta dal nome germanico Hlowig e significa "guerriero valoroso". Luigi è il nome di ben diciotto re di Francia, tra cui Luigi XIV detto il re "Sole" del 1638-1715. Molte le varianti a questo nome: Luigino, Gigi, Gigetto, Gigino. Tra i personaggi famosi ricordiamo Luigi Pirandello, Louis Armstrong, Louis Pasteur.

Al femminile Luisa o Luigia, si festeggia il 15 marzo. Un nome dalla personalità geniale che permette a sua volta di mascherare l'indolenza e la pigrizia. È una persona intuitiva, intelligente e seducente.

PAOLO

Onomastico: 29 giugno - **Colore:** rosso - **Pietra:** rubino

Nome di ampia diffusione in Italia, con numerose varianti tra cui Paolo, Paolino, Paoletto, e nelle forme doppie come ad esempio Paolo Antonio. Dal latino Paulus significa "persona piccola". Un nome molto amato dai cristiani; il culto più significativo è quello per s. Paolo Apostolo. La versione femminile Paola si diffuse agli inizi dell'ottocento grazie a Paolina Bonaparte. Paolo fu il nome di sei papi, di un re di Grecia e di un imperatore di Russia. Ricordiamo i pittori francesi Cézanne e Gauguin e lo spagnolo Picasso. Notiamo Paolo d'abambino grazioso e bisognoso di coccole, da adulto discreto, e adattabile a qualsiasi situazione. Nato per essere un diplomatico e non mostra mai dietro i suoi atteggiamenti di che umore è.



Oroscopo del mese

ASTROLOGIA



ARIETE
21/3 - 20/4

Grandi novità in amore, comunicate al meglio i vostri sentimenti, e saranno Fuochi d'artificio...davvero! Per la salute c'è qualcosa da rimettere in forma che non avete curato nel passato. Il vostro benessere dipende da quanto riuscirete ad innamorarvi e a fare le cose con passione. Marte vi dà energia e voglia di essere più eleganti ed affascinanti del solito.



TORO
21/4 - 21/5

In Amore aumentano le sicurezze pratiche in rapporti già esistenti; per alcuni toro Saturno vi riporta un amore del passato. Mercurio con il vostro Sole vi rende brillanti ed energici a livello mentale. Fisicamente vi sentite un po' appesantiti; cercate di correre e dimagrire un po'. State attenti a non lasciarvi andare all'insoddisfazione e alla pigrizia nei confronti del vostro benessere.



GEMELLI
22/5 - 21/6

Mese positivo per la vostra vita sentimentale grazie alla presenza di Venere nel vostro segno. Aumenta il fascino personale quindi si può approfittare di questa magia personale per incantare nuovi cuori. Qualche problematica in famiglia. Venere vi protegge nella salute e nell'umore. Mantenere un buon equilibrio tra mente e cuore.



CANCRO
22/6 - 22/7

Venere influenzerà, a fine mese, in positivo la vostra vita sentimentale. Sarà opportuno ritrovare una fiducia in se stessi e agire allo scoperto nelle relazioni. E' il momento giusto per iniziare diete, terapie, massaggi, tecniche di rilassamento. Date molta importanza al vostro corpo. Qualche gratificazione è concessa e auspicabile.



LEONE
23/7 - 22/8

Frenate la vostra insoddisfazione, trovando un accordo nelle relazioni importanti. Venere suggerisce maggiore importanza alle amicizie e ai gruppi. Badate più a voi stessi che agli altri e così non va bene. Svolgete attività fisica questo mese, per consentirvi di sfogare la carica aggressiva che avete dentro.



VERGINE
23/8 - 22/9

In amore sarete insofferenti, ma nello stesso tempo soggetti a intensi innamoramenti. Avete voglia di cambiamento e di passione. Antichi legami, rimasti in sospeso, si ripresenteranno a Giugno. Fare meditazione è quello che ci vuole per farvi tornare al top. Cercate anche di concedervi qualche gratificazione in più, anche nei divertimenti o nei giochi leggeri.



BILANCIA
23/9 - 22/10

In amore cercherete di risolvere al meglio qualche conflitto o incomprensione. Sentitevi liberi di decidere con ciò che parte dal vostro cuore. Il mese è ottimo per incontri lavorativi. Negli ultimi giorni del mese ritroverete più serenità in voi stessi. Vi sentirete qualche chilo di troppo, ma ciò è dovuto a Giove che vi propone qualche tentazione di troppo.



SCORPIONE
23/10 - 21/11

E' un buon periodo per incontri importanti, soprattutto passionali ed erotici. Un piccolo viaggio vi farà incontrare qualcuno che vi farà perdere la testa. E' consigliabile far movimento, palestra, jogging o altro fino agli ultimi giorni del mese. Cercate di acquistare maggior equilibrio, ascoltando il vostro corpo e la vostra mente.



SAGITTARIO
22/11 - 21/12

Restate vigili e disponibili a tutte le proposte nel campo sentimentale. Aumenta il bisogno di autonomia e indipendenza. Sfogare l'energia in qualche attività sportiva che vi soddisfi pienamente. A metà mese è l'ideale per iniziare una cura che riguardi una parte fisica debole da sostenere. State attenti alla linea. In ogni caso, l'aiuto di Marte sarà fondamentale per il recupero psicofisico.



CAPRICORNO
22/12 - 21/1

Molti cambiamenti e nuovi incontri. Lasciatevi andare un po' di più con chi non conoscete. Ottimi i rapporti di lavoro e della vita quotidiana. Approfittate dell'inizio del mese per una cura ricostituente o per rafforzare ciò che è più debole del vostro fisico. Non trascurate qualche malanno. E' un mese che richiede impegno e attenzione e quindi dovrete affrontarlo in perfetta forma. Bevete più acqua.



ACQUARIO
22/1 - 19/2

Un periodo che vi vede più inclini al divertimento, disponibili a ridere e scherzare. I legami soffocanti non fanno per voi e quindi per ora divertitevi. Sono passionali i nuovi incontri di amicizia o di lavoro. La salute e il benessere saranno protetti da Venere. Avrete voglia di cambiamento. Stravolgete i vostri piani di buona condotta o di regime dietetico. Vestitevi con colori vivaci.



PESCI
20/2 - 20/3

Avete un assoluto bisogno di cambiare una parte della vostra vita, quella affettiva. L'amore tornerà a sorridervi a fine mese. Sempre a fine mese ritroverete la serenità e la forma fisica. Marte nel vostro settore della salute può aver sovercitato i ritmi quotidiani, creando confusione e stress. Pazientate e risorgerete più vitali. Ascoltate musica per ritrovare l'armonia con la vita.

Baby Gemelli

21 mag - 21 giu

Il 2010 sarà un anno pieno di energia e di voglia di vivere per i bimbi nati sotto questo segno. Grazie a Marte sarà un anno super-positivo. Gli influssi amichevoli di Giove stimoleranno lo sviluppo dei più piccoli. Saturno aiuterà a stare coi piedi ben a terra, aiutando a essere più riflessivi e ancora più curiosi. I bimbi di questo segno sono brillanti, acuti, dinamici, eloquenti, ironici e molto curiosi. Sono anche molto indecisi e incostanti.



800 633 223

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC



LUNGA VITA AL BENESSERE.

CHRYSLER GRAND VOYAGER.



Consumi 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂ 233 g/km.

Partner Ufficiale



Associazione
Ginecologi
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF con cambio automatico di serie. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale audio-video UConnect® GPS con navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**

