

DATING BURNOUT

FAI IL DETOX
DALLE APP
DI INCONTRI

PATRICK DEMPSEY

IL PIÙ SEXY CERCA CASA. IN ITALIA

PSICO

VIVERE CON UN GENITORE BIPOLARE

ORAL BEAUTY

UN SORRISO CHE ABBAGLIA

2,00 € 30 NOVEMBRE 2023 ANNO XXXVI - N° 49

SETTIMANALE Poste Italiane SpA
– Spedizione in Abbonamento
Postale – AUT n° MIPA / LO – NO
196 / A. P. / 2020 Periodico ROC
Austria AUT 5,70 €. Belgio BE
5,20 €. Corsica/Costa Azzurrá
Principato di Monaco Cóte
d'Azur 5,00 €. Germania D 6,50 €.
Lussemburgo LUX 5,70 €.
Portogallo PTE CONT. 5,00 €.
Spagna E 5,20 €. Svizzera
francese CH 6,20 Chf. Svizzera
francese CH 6,20 Chf. Svizzera

Periodici S.r.I.









9 Editoriale

L'onda anomala

10 Di' la tua

Le vostre lettere

12 Posta del cuore

Risponde Chiara Gamberale

14 Social club

L'ultima follia di TikTok

15 Cosa mi metto?

Il cappotto di peluche

16 Namasté

Un calendario dell'Avvento tutto tuo

18 Botta e risposta

Sognando Audrey Hepburn

20 S.O.S violenza

#Nontiamase

22 Flash

Cose di cui si parla

attualità

74

44 Lavoro Una vita fuori dal gregge 46 Autori cult

La paura più grande

mooda

52 Tendenza

Eccentrica

62 Shopping

Un inverno con gli stivali

66 News

67 Mitici

C'era una volta

beauty&body

68 Beauty

Sorridi al top!

72 Cosmetici cocoon

Honey, honey

74 Beauty news

76 Le vostre storie

La mia vita con un genitore bipolare

80 I feel good

E se avessi l'intestino "gocciolante"?

fuori orario

83 Food

Le signore del latte

89 Cooking

Qui regna la sostenibilità

90 Design

A due passi dagli

Champs-Elysées

95 Pollice verde

Un orto tra i fornelli

96 Experience

Che facciamo in aeroporto? 98 Viaggi

La bella vita di Vienna

102 Playlist

help!

104 Help!

Dritte per semplificarsi la vita

106 Gli esperti

consigliano 108 Dalla tua parte

110 Staff 114 Oroscopo



Se sei abbonata alla versione cartacea, puoi leggere gratis la tua rivista digitale: ti basta scaricare la app Donna Moderna (da App Store e Google Play Store) e inserire il tuo codice abbonato. Se sei una nuova lettrice, la copia singola costa 0,99 €, l'abbonamento per un mese 2,49 €, per tre mesi € 5,99 € e per un anno 24,99 €.





a Lifetime Journey narrazione di Fabrizio Ferri





MILANO · VIA DELLA SPIGA, 1 | CRIVELLIGIOIELLI.COM





MARINA RINALDI

MATIS

PARIS



ESSENZA DI BELLEZZA: LA ROSA BIANCA, IL TUO SEGRETO ANTI-ETÀ

CELL-EXPERT

Siero universale, protezione cellulare

 $30~\mathrm{minuti~dopo~l'applicazione}^*$

83% La carnagione è più luminosa

Dopo 28 giorni*

96% La pelle è levigata

79% Le grana della pelle è affinata

CELL-SKIN

Crema universale, protettrice del capitale di giovinezza

30 minuti dopo l'applicazione**

77% Luminosità immediatamente ravvivata

Dopo 28 giorni**

83% Rughe minimizzate

82% Pelle più tonica









Maria Elena Viola direttrice responsabile





Giulia e Filippo, una ragazza e un ragazzo che si **amano.** Hanno poco più di 20 anni ed è la loro prima relazione. Lei ha le amiche, l'università, la pallavolo, il sogno di fare studi di grafica dopo la laurea in Ingegneria biomedica e andare fuori casa. Da un anno ha perso la mamma per una brutta malattia, ma non ha perso il sorriso. È sempre solare, gentile, piena di vita. Lui ha la passione per il trekking e le moto, ma è un tipo timido, con pochi amici, quando conosce Giulia all'università si attacca a lei. Stanno insieme un anno e mezzo, poi si lasciano. Lei è un treno, lui arranca. Non riesce a convincerla a rallentare gli esami per laurearsi insieme a lui, ma a riprovarci sì. Tornano insieme, lui diventa ossessivo. La segue quando esce, la controlla, vuole che l'ultimo WhatsApp sia il suo. Buonanotte amore. Lei lo lascia di nuovo. Si sente, rivelano le amiche, soffocare. Ma gli resta vicino. Le dispiace vederlo soffrire. Era solo un ragazzo innamorato, dicono i genitori. Sgomenti davanti all'assurdità del loro figlio modello diventato assassino. Un killer, come ripetono al telegiornale, capace di fare scempio della ragazza che diceva di amare. «Dove abbiamo sbagliato?» si chiedono. «Come è potuto accadere?».

Già, come è potuto accadere. Come succede che una persona normale, di cui ci fidiamo, diventi la belva che ci toglie la vita? Non è un raptus, non è una vena che scoppia all'improvviso, come ha detto il papà di Filippo per spiegare l'inspiegabile. È la paura degli uomini fragili che, non sapendo accettare il rifiuto né gestire un rapporto alla pari, usano il ricatto emotivo, il controllo, la forza per



tenere legata l'amata a sé. Esercitando forme diverse di violenza. Ma se le donne prima tacevano, adesso hanno voglia di parlare. Negli ultimi 10 giorni sono raddoppiate le chiamate al numero nazionale antiviolenza 1522, passando da 200 a 400 al giorno, con picchi di 500. Eccola, l'onda anomala. Ha alzato la cresta, inizia a fare rumore. Come successe allo scoppio del #metoo, quando le donne presero coscienza dei piccoli grandi abusi che avevano subito e iniziarono a uscire allo scoperto. Chiedendo risposte immediate. È quello che sta facendo ora il governo con un disegno di legge, approvato sia alla Camera sia al Senato, che aumenta le tutele per le vittime e le misure cautelari sui colpevoli. Forte di una mobilitazione generale, che per la prima volta ha risvegliato anche gli uomini.

«Sono stata 3 anni con un uomo che all'inizio **sembrava perfetto.** E poi, dopo un anno, è cambiato completamente, buttando la colpa addosso a me. Scenate pazzesche. Ma anche quotidiane piccole ingiustizie. Aggiungo che sono laureata. Ho girato mezzo mondo. Ma non importa, è successo pure a me» ci ha scritto una lettrice sui nostri social. Abbiamo lanciato la scorsa settimana un podcast e una campagna con l'hashtag #nontiamase (ne parliamo a pag. 20). L'invito è aperto a tutte: raccontateci le vostre storie, in totale anonimato, sul nostro account Ig o all'indirizzo parlaciditete@donnamoderna.com. Cogliere in tempo i segnali di "malamore" è il primo modo di salvarsi. O di salvare chi ci vive accanto. Non ti ama se ti paragona alle ex, se ti dice cosa fare, se controlla come ti trucchi e ti vesti, se ti umilia in pubblico, se cammina a un metro da te... Le vostre parole sono un fiume in piena. Ognuna di noi si senta responsabile per tutte. Non è più ora di stare zitte, bisogna alzare la voce. Nel nome di Giulia.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Puoi scrivermi una mail mariaelena.viola@stileitaliaedizioni.it Puoi seguirmi su Instagram @me_viola

di'latua

LE VOSTRE LETTERE

Se le donne sono **MASCHILISTE**

CARA DONNA MODERNA,

mi ha fatto male leggere la lettera di Serena "Anche io casalinga valgo molto" pubblicata sul n° 47. Sono una di quelle "superdonne", come ha scritto lei, che la mattina accompagna i figli a scuola truccata e con i tacchi per poi correre in ufficio. Non avendo aiuti in famiglia, ho dovuto farmi supportare da una baby sitter fin da quando mio figlio maggiore aveva 3 mesi per poter andare a lavorare. Lavoro che, come mi ha insegnato mia nonna, nata nel 1907, è il fondamento per ogni tipo di indipendenza. Ne parlano tutti i centri antiviolenza: senza l'indipendenza economica le donne rischiano di restare costrette in situazioni difficili, quando non pericolose. Nelle parole di Serena vedo quasi una contrapposizione tra

donne, scarsissima empatia per altre che - come lei - hanno difficoltà a gestire tutto, ma soprattutto invidia. Se per lei il lavoro delle altre è "libertà mentale", forse pensa di essersi persa qualcosa a fare l'angelo del focolare? Io apprezzo tantissimo le donne come Serena. invece: fanno cose che io non so fare ma soprattutto che non voglio fare, perché la mia idea di famiglia è un'altra. Le consiglio di ascoltare un podcast illuminante, "Cara, sei maschilista", per capire quanto le sue parole siano intrise di cultura patriarcale. Un caro saluto. **Federica**

CARA FEDERICA.

grazie per averci scritto e, nel rispondere a Serena, per aver animato il dibattito tra voi lettrici. Grazie anche per aver ricordato a tutte l'importanza di raggiungere e mantenere una propria indipendenza economica. Certo, minuti con Donna Moderna

> VI ASPETTIAMO OGNI VENERDÌ, alle 10.10, nello spazio a cura della nostra redazione su GIORNALE RADIO - La radio libera di informare, all'interno del programma 120 minuti di Vicky Mangone. Per parlare di attualità, moda, costume, salute, lavoro... Volete intervenire in diretta?

Chiamate il numero
02 50033077 o mandate
un WhatsApp (anche audio)
al 334 1111622. Potete
riascoltare il podcast
della trasmissione sia su
donnamoderna.com sia su
giornaleradio.fm/podcast.

SIORNALE RADIO

ogni situazione ha i suoi pro e i suoi contro, delle opportunità ma anche dei limiti. Ma la cosa fondamentale è avere la possibilità di scegliere liberamente se occuparsi in modo esclusivo di casa e famiglia o di lavorare fuori e quindi delegare ad altri alcuni compiti di cura. Possibilità che, purtroppo, troppe donne ancora non hanno.

A 85 anni mi sento LIBERA E SERENA

GENTILE MARIA ELENA.

ho letto con piacere il suo editoriale "Col senno di poi" sul n° 46. Ho appena compiuto 85 anni e so di essere "fuori quota". Posso però dire con piacere di essere ancora in lotta e di trovarmi pienamente nella descrizione: libera, innamorata e serena. Dopo 20 anni da nonna di 5 nipoti, la vedovanza e la tristezza, ora sto bene. Complimenti per aver dato voce ai miei pensieri. Nonna P.

COMPLIMENTI a lei per i suoi 85 anni e per la sue conquiste. Libera, innamorata e serena. Che meraviglia! Si è meritata tutto: se lo goda. Un abbraccio affettuoso. Maria Elena

©RIPRODUZIONE RISERVATA

SECONDO Lucrezia

Silvia Ziche www.silviaziche.com





PARLACI DI TE!

Scrivi a dilatua@donnamoderna.com.

Con l'invio del tuo contributo dichiari di accettare le condizioni del servizio consultabili a pag. 110.

L'eleganza di un attimo, la certezza di un abbraccio.



Il Super Titanio accarezza, il platino rifinisce, la tua pelle respira.

Scopri Citizen Lady, realizzato in leggero e resistente Super Titanio ipoallergenico. Un gioiello che fonde la brillantezza del platino e la preziosità dei diamanti, incastonati e protetti da un luminoso vetro zaffiro.

garanzia Italia 2+3 CITIZEN

BETTER STARTS NOW





di Chiara Gamberale scrittrice. L'ultimo libro è I fratelli Mezzaluna (Salani). È autrice del podcast Gli Slegati (Chora Media)

Lui non mi guarda, non mi tocca. Ma sono io la prima A NON ACCETTARMI

CARA CHIARA sono insoddisfatta di tutto, soprattutto di me stessa. Ho 35 anni; un lavoro che non mi gratifica nonostante le due lauree tanto sudate, ma scelte dai miei genitori perché non ho mai scelto niente nella vita; una brutta esperienza "d'amore" durata 8 anni. E una storia attuale, che dura da 4 anni, con un uomo che non mi fa sentire donna: non mi guarda, non mi tocca, non mi parla. È anche colpa mia: sono la prima che non si accetta, soprattutto fisicamente, ma forse se lui mi facesse sentire un po' più amata inizierei a farlo anche io. Non so nemmeno perché ti scrivo, spero non te la prenderai, ma forse era più un modo per scrivere a me.

MIA CARA, ho sempre pensato che la scrittura fosse proprio questo, sai? Raccontare qualcosa a noi stessi mentre lo raccontiamo agli altri. Leggendoti mi è subito venuto in mente un animale selvatico tenuto in cattività, incosciente anche nei muscoli e poi un giorno finalmente liberato. Non è fragile la tua consapevolezza: ha subito per troppi anni un'insofferenza che, quasi suo malgrado, l'ha fortificata. Lasciati guidare da lei, soppesa le tue scelte ascoltando soprattutto l'istinto, quella vocina di cui ho la sensazione che per troppo tempo tu non ti sia fidata. Spesso sottovalutiamo i messaggi del nostro corpo e ci pare



che in fondo possiamo andare avanti così. Ma dove? Come? Sei troppo giovane per sentirti insoddisfatta di tutto senza cedere alla lusinga

di un cambiamento.

«Non è che la felicità sia necessariamente semplice» dice a un certo punto la nonna del protagonista di Un giorno questo dolore ti sarà utile di Peter Cameron, un romanzo che sento saprà parlarti.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

RACCONTACI LA TUA STORIA D'AMORE! Mandaci una mail a questo indirizzo: parlamidamore@donnamoderna.com. Con l'invio del tuo contributo dichiari di accettare le condizioni del servizio consultabili a pag. 110.



LEGGERE

II passeggero Romanzo di Cormac McCarthy (Einaudi)

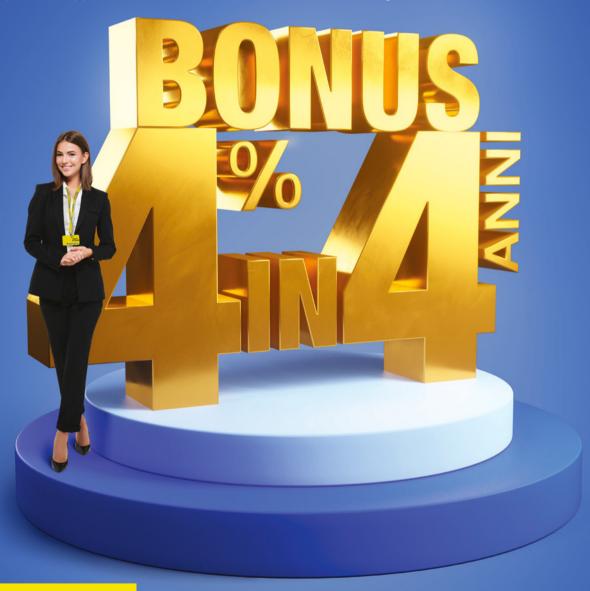
Quanta grandezza, luce, bellezza. Anche se «la bellezza ha il potere di suscitare un dolore inaccessibile...». Un libro da dove non si può che uscire diversi da come si era prima di passeggiare fra le sue pagine. E fra le voci che abitano Alicia, una delle protagoniste femminili più indimenticabili che abbiate mai potuto incontrare.

Davanti a due persone persone
che stanno
insieme
ma non si
parlano da
più di un anno
rimarremmo
sconvolti.
E davanti a
due persone
che stanno
insieme ma
non fanno
l'amore da l'amore da più di un anno? Credo che la cosa non ci sconvolga come invece dovrebbe.



LA SOLUZIONE DI INVESTIMENTO ASSICURATIVO SU CUI CONTARE.

Poste Progetto Bonus **4in4** di Poste Vita: la polizza multiramo con cui puoi ottenere 2 bonus fedeltà complessivamente pari al **4%** del premio unico, **in 4 anni**, nei limiti previsti dalle condizioni di assicurazione, oltre alla rivalutazione della gestione separata e alla performance del fondo interno assicurativo. Prendi un appuntamento in Ufficio Postale, i nostri consulenti saranno pronti a supportarti nella scelta più coerente con i tuoi bisogni.



Posteitaliane



Scopri di più

SPEDIZIONI E LOGISTICA

CONTLE PAGAMENT PREVIDENZA E ASSICURAZIONI MUTUI E

INTERNET E

RISPARMIO E

SERVIZI DIGITALI LUCE E GAS

socialclub



di **Letizia Schatzinger** giornalista. Su TikTok è @letizianews, pillole di moda in 40 secondi. Qui racconta curiosità e notizie della piattaforma amata dalla Gen Z e non solo.

TKY

I'UITIMA FOLLIA DI **TIKTOK**

Conoscete le live NPC? Sono l'ultima mania di Tiktok: la sigla sta per "non playable character", in pratica personaggi dei videogiochi che ripetono come dei robot le stesse reazioni in base agli stimoli che ricevono. Solo che il protagonista, che è una persona in carne e ossa, qui reagisce soltanto se mandate una donazione (non di soldi, ma di stickers che dovete acquistare) o un'iscrizione al suo canale. In Italia Giuliana Florio, la prima tiktoker ad aver importato questo tipo di live, ha raggiunto 517k followers in pochissimo tempo. Il suo successo è travolgente. Giuliana, 27 anni, di Napoli ma residente ad Amsterdam, studi di sociologia alle spalle, ha saputo interpretare le live NPC rendendole uno show divertente: quando manda una reazione ai follower lo fa alla partenopea con espressioni come "grazie di vero cuore", "o cuore sacro di san Gennaro", "e facimmelo buono", esclamazioni che si sono trasformate in veri tormentoni. A ogni tot di followers acquisiti, esce dal personaggio e diventa se stessa per 5 minuti, raccontando la sua vita. Pensate che FrrrRha (il suono che emette quando riceve donazioni) è diventata anche una canzone su Spotify. Giulia ha dichiarato che usa questo strumento per raggiungere tante persone, a cui poi veicolare dei messaggi. Se lei mi sembra con una sua quasi solidità progettuale, il gran seguito di emuli che la imitano malamente mi fa chiedere quanto durerà il fenomeno. La domanda per tutti gli altri è: questo tipo di intrattenimento che valore porta a chi guarda? A volte seguire la mia piattaforma preferita mi rattrista. ©RIPRODUZIONE RISERVATA



Gli under 15 sono stati battezzati nativi social perché non conoscono un mondo senza Whatsapp, Facebook e Instagram. E soprattutto senza Tiktok, piattaforma preferita dalla cosiddetta Gen Alpha che ai social chiede soprattutto una cosa: divertirsi. A dircelo è il report condotto in 18 Paesi, Italia inclusa, da GWI-SeeHer. E fin qui c'è poco di strano. Quello che stupisce è che nel dopo pandemia e lockdown la ricerca ha registrato una interessante inversione di tendenza: cambiano attività e perfino materie preferite a scuola. L'entusiasmo per l'informatica e il coding è in calo, lo sport e la gym guadagnano punti in classifica. E i computer scendono nella lista degli interessi, sostituiti, indovinate un po', dal piacere di una vacanza e dalla passione per i pet. L'Italia però non è tra le nazioni più virtuose. Nel doposcuola, dice sempre la ricerca, solo un bambino su tre molla i device e si vede con gli amici, in Germania e Svezia sono la maggioranza.

INSTAGRAM

L'ITALIA CHE TI PIACE

Weekend per mostre o vista lago. E la tua domenica preferita qual è? Raccontacela con una foto e aggiungi l'hashtag #litaliachetipiace



@comolakeexperiences Ci sono cose che esistono solo il venerdì sera



@art.e.facts.lux Alla Palazzina di caccia di Stupinigi



@labobopacciaStorie di donne samurai a Milano.



Il cappotto DI PELUCHE

<mark>Un paltò soffice come una</mark> nuvola si indossa come si vuole. Per esem<mark>pio</mark> <mark>con il pizzo di una s</mark>ottoveste. O con i cinque tasche di pelle

conosci te stessa



di Nina Gigante Giornalista e nutrizionista olistica certificata @ @nina giga

Un calendario dell'Avvento **TUTTO TUO**

DOMANI INIZIA IL MESE DI CENE, corse, regali, dei "ci vediamo prima di Natale per gli auguri!". Un tempo magico ma anche rischioso: risucchiate nel vortice di lavori da chiudere e affetti a cui pensare, è facile ritrovarsi in fondo all'elenco delle priorità e arrivare al 24 stanche e svuotate. E magari, quando riesci a ritagliarti 10 minuti per te, finisci per sprecarli scrollando pigramente i social. Per questo, con la professional organizer Federica Cannata (su Instagram @federicacannata) abbiamo pensato a un calendario dell'avvento un po' particolare: 24 regali tutti per te, decisi da te, che non chiedono più di 10 minuti. Un atto quotidiano di self-care: un piccolo gesto per ricordarti che

> c'è sempre tempo per prenderti cura di te, anche quando ti sembra che non sia così.

Su 24 foglietti scrivi 24 azioni da 10 minuti che ti rendono felice. Piegali, infilali in un barattolo et voilà, ecco il tuo specialissimo calendario dell'avvento dedicato al self-care

PESCA un foglietto ogni mattina al risveglio: pensa al momento più adatto per quei 10 minuti, segnalo in agenda e presentati puntuale alla tua coccola quotidiana.



- REGALATI
- una maschera viso
- INIZIA la giornata con un cappuccino
- FAI una passeggiata
- LEGGI 10 pagine di un nuovo libro
- CREA la playlist di Natale
- SCHIACCIA un pisolino
- SCRIVI una lettera alla te del futuro
- RILASSATI CON una lunga doccia
- ACQUISTA un piccolo regalo
- ACCENDI una candela profumata e resta in contemplazione
- FAI un automassaggio ai piedi
- CHIAMA una persona che ami
- BEVI un bicchiere di buon vino
- METTI la tua canzone preferita e canta a squarciagola
- ALLUNGA il tuo corpo e la tua schiena con 10 min di stretching
- MEDITA o fai una respirazione
- SCRIVI le cose per cui sei grata
- SVEGLIATI prima degli altri e assapora il silenzio e l'alba
- OSSERVA il tramonto senza fare altro.

BULOVA



L'eleganza si misura in piccoli secondi.

L'anima di Surveyor Diamond vive nei dettagli. Oltre ai preziosi diamanti e al fascino del quadrante turchese, è l'inconfondibile contatore dei secondi a definirne l'essenza. Bulova reinventa un classico senza tempo.

botta&risposta

di Valeria Vignale

ocon Giulia De Lellis conduttrice

Sognando **AUDREY HEPBURN**

DA QUANDO HA PARTECIPATO

a Uomini e donne nel 2016, Giulia De Lellis, 27enne romana, non si è più fermata. Influencer, creatrice di una sua linea per la pelle, Audrer, ha oltre 5.3 milioni di follower su Instagram ad ammirarla (e curiosare nella sua vita sentimentale con Carlo Gussalli Beretta). Nel 2019 ha debuttato come attrice (Genitori vs. influencer) ed è in ascesa come conduttrice. In Amore alla

prova - La crisi del settimo anno su Discovery+ - ultima puntata il 6 dicembre guida insieme allo psicologo Matteo Radavelli un insolito esperimento: 4 coppie in crisi si scambiano i partner per 14 giorni, per poi fare il punto sulla propria storia.

1 Cosa le ha insegnato quest'esperienza? «Che non finisci mai di conoscere una persona, anche dopo anni. E che l'amore non basta: una relazione richiede un lavoro quotidiano, finché ripaga ne vale la pena».

2 Ha scritto Le corna stanno bene

- su tutto. Ma io stavo meglio senza! (Mondadori) dopo la sua storia con Andrea Damante, conosciuto a Uomini e donne. Liberatorio? «Sì, e curativo. Maria De Filippi mi aveva suggerito di scriverlo, innanzitutto per me. Mi piace l'idea che possa alleviare anche
- 3 È vero che sognava di lavorare nella moda? «Ero appassionata di abiti e trucco. Ho iniziato per caso a condividere su Instagram le mie dritte e molte follower seguivano i miei consigli».

lo smarrimento di altri».



COSA MI HA INSEGNATO

"Amore alla prova"? Che non si finisce mai di conoscere una persona. Anche dopo tanti anni



- 4 Il trucco di cui non può fare a meno? «Il rossetto: non mi manca mai in borsa, e spesso lo metto anche sulle guance per un colorito dall'effetto sano».
- 5 Come si tiene in forma? «Con il Pilates, uno dei pochissimi sport che si fa da sdraiati. A prova di pigrissime! Ma fa lavorare con intensità corpo e mente, e la sensazione dopo ogni seduta è fantastica».
- 6. Quest'anno ha lanciato il suo marchio beauty, Audrer. L'ispirazione? «Audrey Hepburn. Sarò all'antica, ma è il mio idolo. Con il nome del brand, che la ricorda, celebro una donna che non ha mai smesso di essere generosa, ed è diventata ambasciatrice dell'Unicef».

7 Ha amato anche i suoi film? «Fin quando avevo 7 anni e mia cugina mi ha fatto vedere Colazione da Tiffany. Del resto, sono una romanticona».

Il piccolo principe

- 8 Ha anche un luogo del cuore?
- «Sì, un posto segreto che ho scoperto a Santa Margherita, in Liguria. E che non voglio rivelare».
- 9 Altre passioni, moda e spettacolo a parte? «Ho amato e riletto più volte Il Piccolo Principe. Adoro andare per mercatini vintage e scoprire anche le storie di abiti o accessori. E poi mi piace cucinare le ricette di famiglia, come il budino al cioccolato di nonna Lucilla, insuperabile».
- 10 Impegni e progetti futuri? «Ne ho molti, ma perché dovrei rovinarvi la sorpresa? Il mio motto è: "Lasciamoci stupire dalla vita"».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



the

fotografie di Luca Locatelli

SOLUZIONI PER UN FUTURO POSSIBILE

Gallerie d'Italia - Torino Piazza San Carlo, 156

> 21.09.2023 18.02.2024

CON IL PATROCINIO DI





CON IL SUPPORTO SPECIALISTICO DI



IN COLLABORAZIONE CON









PARTNER FOTOGRAFICO











II nostro PODCAST

CHI TI AMA NON TI FA MALE Cogli i segnali e scappa. Storie di
chi si è salvata è la nostra nuova
serie podcast. Cinque puntate una alla settimana, il sabato - con
le storie vere di altrettante donne e
gli interventi di esperte che aiutano
a decriptare i segnali: se ti isola,
se ti costringe a fare sesso, se ti
umilia, se ti fa lasciare il lavoro...
Non è amore, è violenza. Siamo su
Spreaker, Spotify, Apple Podcasts,
Google, iHeartRadio e Deezer.

E VOSTRE STORI

#NONTIAMASE

È la nostra campagna per riconoscere i segnali della violenza. **Diventiamo tutti "sentinelle"** di Barbara Rachetti

NON È FACILE RACCONTARE CHE HAI VISSUTO UNA RELAZIONE dove lui ti diceva che eri solo sua e tu dicevi a te stessa che era questo il significato dell'amore. Non è facile, perché in fondo pensavi che è bello essere "esclusivi" per qualcuno, in fondo è questo quello che cerchiamo tutti. Non è facile, soprattutto perché ci sei stata dentro tanti anni, con gli altri fuori che ti dicevano che stavi sbagliando, ma tu, imperterrita, pensando che lui sarebbe morto senza di te, e che tu saresti riuscita a cambiarlo, hai continuato a sfidare i tuoi limiti e il tuo dolore. E sei sprofondata fino a farti male davvero. Questa è stata la mia storia, 30 anni fa. Oggi la chiameremmo "tossica" perché ti avviluppa come una rete che ti soffoca e ti tira sempre più giù, facendoti sentire in colpa se cerchi di scappare e salvarti. Quante tue amiche l'hanno vissuta o la stanno vivendo? Quante si sentono in colpa per non essere riuscite a troncarla o per non essere in grado di farlo adesso? A quante stai cercando di aprire gli occhi? O forse, chissà, ci sei dentro anche tu. Eppure i segnali c'erano tutti, ci sono tutti, ma loro non li vedono, tu non li vedi o non li vuoi vedere.

Da qui è nata la nostra nuova serie podcast, per aiutare donne e ragazze, com'ero io allora, a riconoscere questi segnali e a fuggire (vedi il box sopra). E da qui è nata la nostra campagna #nontiamase. Per diventare tutti "sentinelle" della violenza, manifesta o nascosta. Come quella che ha ucciso quest'anno oltre 100 donne. Come quella che ha ucciso Giulia Cecchettin.

L'equivoco della gelosia, lui che ti priva della tua libertà e del tuo desiderio di realizzarti, il ricatto del "sei solo mia" sono le basi della violenza maschile contro noi donne. Impariamo a cogliere questi segnali e aiutiamo chi non riesce a vederli. Se significa "impicciarci" di più delle vite degli altri, sì, facciamolo.

che abbiamo subito o stiamo subendo, sì, facciamolo. Per aiutare le altre a capire, riconoscere, salvarsi.

Se significa raccontare gli abusi,

Scrivici a parlacidite@ donnamoderna.com oppure in direct su Instagram. Usando sempre #nontiamase.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

«Sei solo mia» non è una dichiarazione d'amore: è la spia di un abuso. Non sottovalutarla. Scappa

PARLACI DI TE

Vuoi raccontarci la tua storia, condividere le tue riflessioni, portare la tua testimonianza? Con l'invio del tuo contributo dichiari di accettare le condizioni del servizio consultabili a pag. 110.



La violenza contro le donne ci riguarda.

Per sconfiggerla c'è bisogno dell'aiuto di tutti e tutte.

Anche del tuo.

#sempre25novembre



flash



Virna Lisi amarcord

ERA NATA AD ANCONA, l'8 novembre 1936, ma era cresciuta a Jesi. Che, ora, a 10 anni dalla scomparsa, le dedica una mostra, *Virna Lisi. Diva e Antidiva*. Ci voleva: per ricordare un'attrice straordinaria passata troppo a lungo solo come bellezza folgorante. Lisi sapeva recitare. Visse con discrezione, disse no a Hollywood, e a Frank Sinatra, lavorò tanto e in tutta Europa. Bella storia, bella mostra. Ed è tutto merito di Virna (dal 16 dicembre, fondazionecrj.it).



1°dicembre parliamo di AIDS

LA RICERCA PROSEGUE, le terapie sono sempre più mirate ed efficaci, la diffusione è stabile. Eppure, in fatto di Aids, tutto sarebbe più facile se la diagnosi arrivasse precoce. Spiega l'Agenzia del Farmaco che il ritardo con cui si arriva a fare i test indebolisce il successo delle cure nel 35% delle nuove diagnosi di sieropositività. Forse non dovremmo parlare di Aids solo il 1° dicembre, che dal 1988 è la giornata dedicata a questa malattia. Non stanchiamoci di parlarne. Facciamo il test. Spingiamo i nostri figli a essere cauti. E a fare il test (scusate, repetita juvant).



Umani: sono più stupidi dell'Al

VENERDÌ 17, colpo di scena #1: Sam Altman, 38 anni, a capo di OpenAl, la società della Silicon Valley che ha lanciato il sistema di intelligenza artificiale ChatGpt, viene licenziato. Colpo di scena #2: lo sostituisce ad interim Mira Murati (bene, una donna). Colpo di scena #3: Microsoft assume Altman. Colpo di scena #4: i dipendenti di OpenAl minacciano dimissioni di massa se Altman non torna. Colpo di scena #5: Altman torna a OpenAl. Un balletto da ubriachi... E questi si occuperebbero di intelligenza? Eh no!

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Kate colpisce anche a Natale

NE SBAGLIASSE UNA, KATE! La principessa di Galles è riuscita a riciclare non solo il maglione ma persino il video con cui annuncia le celebrazioni di Natale 2023 all'abbazia di Westminster. Lo scatto qui sotto, appena pubblicato sul suo account ufficiale (@princeandprincessofwales), arriva dal promo festivo dello scorso anno. Stesso albero. Stesso sorriso perfetto. Stesso maglione di lana dell'isola di Fair, in Scozia. Altro che quello di Bridget Jones: se i Christmas jumper fossero tutti così, li metteremmo subito.



Salutare fa bene

LULEÅ (CERCALA SULLA MAPPA) è una cittadina svedese molto, ma molto a Nord. Tanta neve, 3 ore di luce al giorno in inverno, grande solitudine. Da qualche settimana ha lanciato la campagna Säg hej, di' ciao, per incoraggiare i suoi abitanti a salutarsi quando si incontrano in giro. Un modo per rintuzzare la tristezza, il silenzio e quella vena nordica di orsaggine. Ma che sarebbe una buona idea anche da noi. Quanto spesso salutiamo i vicini di casa? Quante volte sorridiamo a chi ci prepara il cappuccino o ci incarta il pane? Non costa niente, eppure è un gesto che dà buon umore. Perché non fare come a Luleå?



change maker



Sono oltre 3 milioni, in Italia, le persone con disabilità. Invisibili, discriminate, trattate come eterni bambini. Eppure esiste una legge che riconosce loro il diritto a costruirsi la vita che desiderano e obbliga lo Stato ad aiutarle. Ce la racconta la relatrice Lisa Noja, che ogni giorno si batte affinché diventi realtà. Anche, perché no, attraverso la moda

di Flora Casalinuovo - foto di Annie Lerner











change maker

«IL 3 DICEMBRE è la Giornata internazionale dei diritti delle persone con disabilità volu-

internazionale dei diritti delle persone con disabilità, voluta per sensibilizzare gli individui sul tema della diversità e del suo valore, dei diritti inalienabili di ogni essere umano, indipendentemente dalla condizione fisica, psichica, sensoriale, sociale». Così scriveva l'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 1992. Da allora sono passati oltre 30 anni, di disabilità si parla di più, l'attenzione e la sensibilità sono aumentate. Ma i diritti di queste persone, oltre 3 milioni in Italia, sono davvero più tutelati? Lo chiediamo a chi, in nome di questo obiettivo, lavora ogni giorno. Per Lisa Noja, classe 1974, parlamentare nella scorsa legislatura e ora consigliera di Italia Viva in Regione Lombardia, la data del 3 dicembre è segnata in rosso sul calendario, come una stella polare che indica la direzione. Sulla carrozzina a causa della Sma, l'atrofia muscolare spinale (una rara malattia genetica che colpisce il sistema nervoso), ha iniziato a fare politica anche per questo. «Ricordo la mia prima campagna eletto-

rale per il Consiglio d'istituto del liceo che frequentavo, a Milano. Avevamo lanciato la lista Avanti gamberi: impegno per me ha sempre significato aprire gli occhi sul mondo e costruire progetti concreti, che portino un cambiamento».

Ed è una rivoluzione la Legge delega sulla disabilità che nel 2021 è stata approvata all'unanimità in Parlamento e di cui Noja è stata relatrice. «Per la prima volta le persone con disabilità vengono definite e riconosciute nella loro individualità. Si sottolinea che sono, appunto, persone, con le loro differenze di età e di genere, mentre prima si pensava a loro come eterni bambini asessuati. Soprattutto, la legge precisa che ogni individuo ha diritto a decidere un suo progetto di vita. È un

piano su misura che racchiude i desideri personali, formativi e professionali. Il singolo è protagonista: non si ragiona più in termini di deficit o di mancanze, ma degli strumenti necessari per realizzarsi, che le istituzioni devono garantire». Finora pensare che una persona con disabilità potesse essere padrona della propria vita sembrava un'utopia. Grazie alla legge non è più così, il progetto di vita servirà proprio a questo. La persona con disabilità vuole studiare? Andare a vivere da sola? Trovare un lavoro? Sposarsi? Le istituzioni e le associazioni che operano nel settore hanno l'obbligo di supportarla per farlo al meglio. «Io ho realizzato il mio pro-

getto di vita grazie alla mia caparbietà e all'aiuto dei miei genitori. Mi sono laureata in Giurisprudenza, poi sono andata in California per un master e ho sostenuto a New York l'esame per esercitare la professione in America. Anche se gli States sono all'avanguardia in tema di accessibilità, ammetto di aver avuto le mie paure. Però mi ero messa in testa di costruire la mia vita: se ci

fossi riuscita negli Usa, avrei potuto fare qualsiasi cosa. Per 20 anni mi sono occupata di Antitrust nei più importanti studi legali e quando sono entrata in politica, nel 2016 con il sindaco di Milano Beppe Sala e nel 2018 in Parlamento, l'ho fatto con la giusta esperienza e, soprattutto, con la libertà di aver comunque un lavoro a cui tornare se non fossi riuscita a fare qualcosa di utile. Io ho realizzato il mio progetto di vita e ogni persona con disabilità deve avere l'opportunità di portare avanti il suo con l'aiuto dello Stato».

Ma la rivoluzione sancita dalla legge rischia di rimanere imbrigliata in un elenco di buone intenzioni. «Come ogni norma, ci vogliono i decreti attuativi per farla diventare realtà. Questo governo ha anche un dicastero deputato: la ministra Alessandra Locatelli mi sembra consapevole della situazione e sono certa del suo impegno, ma finora solo un decreto è stato approvato in Conferenza Stato-Regioni. Altri due sono stati approvati soltanto in via preliminare dal Consiglio dei ministri e sono ancora in attesa di essere presentati

> al Parlamento. Quindi, di fatto, non ne conosciamo nemmeno i testi. Se pensiamo che sono passati 2 anni... Questo ritardo ha una conseguenza non da poco: senza i decreti non possono essere utilizzati i fondi riservati. Parliamo di 850 milioni di euro disponibili e mai spesi. Quest'anno, quindi, il governo ha deciso di spostare i 350 milioni previsti su altro, per esempio sulla spesa per i bonus edilizi. Invece sarebbero dovuti servire per progetti di vita indipendente. Io non mollo, comunque». L'impressione, quindi, è che in Italia leggi e tutele esistano ma restino solo sulla carta. Lo dimostra la storia di Ettore, morto 4 settimane fa in Veneto, ad appena un mese di vita, per colpa di una mancata diagnosi di Sma. Si sa-

rebbe potuto salvare se fosse stato sottoposto agli screening neonatali: un esame del sangue, attraverso un velocissimo e indolore prelievo al tallone, che viene fatto nelle prime 48 ore dalla nascita e che serve a diagnosticare alcune malattie rare, per esempio la fibrosi cistica. «Dal 2021 un gruppo di lavoro composto da scienziati autorevolissimi, istituito presso il ministero della Salute, ha raccomandato l'estensione dello screening anche ad altre patologie, tra cui la Sma, quella che ho io» spiega Noja. «Anche in questo caso c'è una legge in Parlamento, sono stati stanziati i fondi, ma poi tutto si è fermato. Così alcune Regioni hanno agito in

autonomia per eseguire gli screening estesi: tra queste, Puglia, Lazio e Toscana. Dopo diversi mesi di pressing, a luglio siamo riusciti a ottenere lo stesso in Lombardia. La scienza ha compiuto il suo miracolo: cure farmacologiche e una terapia genica permettono ai bimbi malati di camminare e correre, di avere una vita come quella dei loro coetanei sani. Ma devono essere somministrate

L'individuo
è al centro:
non si ragiona
più in termini
di deficit o di
mancanze, ma
degli strumenti
necessari
per realizzarsi













change maker

nelle prime settimane di vita per essere efficaci. Ecco perché gli screening sono fondamentali per i nuovi nati e i loro genitori. In Puglia e nel Lazio alcuni piccoli che li hanno eseguiti e hanno ricevuto la terapia stanno bene. Ettore, invece, è morto perché in Veneto i test non si fanno. Dobbiamo legare l'esistenza di un bambino alla fortuna di nascere o meno in una determinata Regione? Lo trovo inaccettabile. Serve solo una firma del ministro della Sanità Orazio Schillaci sul decreto. Non mi fermerò finché non arriverà. Lo faccio per tutte le piccole Lisa che nasceranno».

Se i diritti, dalla salute alle pari opportunità fino all'indipendenza, sono imprescindibili, occorre un altro passo avanti: cambiare il modo di raccontare le persone con disabilità e, in concreto, far sì che si sentano belle e, perché no, si divertano. Per questo dal 1° dicembre Lisa Noja porta al Grattacielo Pirelli a Milano una mostra fotografica speciale: Come as you are ritrae gli ospiti del Centro Diurno Disabili Il Melograno mentre indossano gli abiti creati dagli studenti dell'Accademia della moda Iuad di Milano sulla base dei loro desideri e caratteristiche. Un'idea simile a quella da cui sono nate le foto di queste pagine (vedi box a destra). E «un incontro magico che ha permesso a queste donne e a questi uomini di liberare la propria bellezza, di sentirsi esteticamente appagati e felici» spiega la consigliera. Che lancia anche un nuovo progetto: «Ricordo ancora la tristezza e la frustrazione quando non potevo godermi un concerto con i miei amici perché venivo confinata nella "riserva indiana" delle persone con disabilità, da sola e spesso con una visibilità limitata. Perciò, con un gruppo di giovani, ho scritto Live for All, il

Gli screening neonatali sono essenziali per riconoscere le malattie rare, ma si fanno solo in poche regioni



primo manifesto per gli eventi dal vivo inclusivi e alla pari. Voglio coinvolgere istituzioni, artisti, organizzatori e metterci insieme al lavoro. Dobbiamo cambiare il percorso, dalla prenotazione all'acquisto del biglietto fino all'arrivo all'evento, per renderlo paritario. E costruire delle buone pratiche perché ci siano più posti e non siano segregati. La gioia e la bellezza della musica, dell'arte e dello sport possono fare la differenza tra vivere e sopravvivere, soprattutto per chi ha già una quotidianità costellata di fatiche».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Lisa Noja, 49 anni, consigliera in Regione Lombardia, è stata relatrice in Parlamento della Legge delega sulla disabilità del 2021. Adesso lotta per l'estensione degli screening neonatali per le malattie rare.



NON SONO SOLO VESTITI. Già nel 1967 il semiologo francese Roland Barthes scriveva che la moda è un «discorso sociale». E, ai giorni nostri, la studiosa americana Susan Kaiser aggiunge che «non è una cosa o un'essenza, ma coinvolae il divenire, collettivamente, con ali altri». Lo dimostrano le foto in queste pagine, risultato di un emozionante workshop in collaborazione tra la Head, Haute École d'Art et de Design di Ginevra, e l'Asa, Association Suisse d'Aide Handicap Mental, fondata nel 1889 a sostegno di persone con disabilità. Obiettivo: «Immaginare una moda inclusiva» spiega Andrea Cammarosano, artista, designer ed educatore, chiamato a ideare e dirigere il progetto. Protagonisti: gli studenti del primo anno della laurea triennale in Fashion Design, ma non solo, «Abbiamo coinvolto 3 persone con disabilità» aggiunge Cammarosano «affinché condividessero le loro esperienze ed esigenze» per realizzare, tutti insieme, abiti creativi e funzionali, belli e comodi. E così, tra schizzi. cartamodelli e manichini, Amaya Rodriguez, una ragazza con sindrome di Down, Rui Costa Machado, giovane non binario con autismo, e Jérôme Gaudin, psicologo e attivista con paralisi cerebrale dalla nascita, hanno raccontato le loro vite, le loro necessità, le situazioni in cui l'abbigliamento in commercio li "ostacola", rendendoli invisibili o trattandoli come eterni bambini, Intanto, la danzatrice Caroline de Cornière conduceva esercizi di espressione corporea per aiutare la visualizzazione e la consapevolezza dei movimenti. Sono stati 5 giorni di intenso lavoro: su taglie e forme per consentire a corpi diversi di indossare lo stesso capo; su tessuti, cuciture e chiusure per facilitare la vestibilità... Ed ecco nascere abiti ispirati a toghe, sari, kimono, con cui Amaya, Rui e Jérôme hanno poi posato davanti al fotografo. Finalmente a proprio agio in vestiti unici eppure universali. Sta qui il significato della moda inclusiva: non la disabilità, ma l'adattabilità. Non la persona che si adequa all'abito, ma l'abito che avvolge la persona. Come in un abbraccio. **Annie Lerner**



Un riflesso puro e autentico del tuo essere. Scegliere Vagary significa affermare il tuo stile, la tua visione, il tuo carattere inconfondibile. Scopri la nuova collezione Flair.





La bambina prodigio che odiava il proprio corpo. L'ineguagliabile stella che si immedesimava nelle eroine tragiche dell'opera. La donna che desiderava, più di tutto, essere felice. Ritratto sentimentale della Divina a 100 anni dalla nascita

di Annarita Briganti

Solo per amore



icone

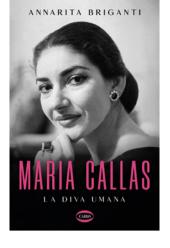
Maria Callas. La diva umana è il libro, appena pubblicato per Cairo editore, dalla giornalista e scrittrice Annarita Briganti, autrice di questo articolo.

COSA VOLEVA MARIA CALLAS? ES-SERE AMATA. Una diva umana, come la definisco nel mio libro *Maria Callas*. *La diva umana*, scritto in occasione del centenario della sua nasci-

ta: il 2 dicembre del 1923 a New York, in una famiglia greca. La data è però avvolta nel mistero, come tutto nella sua vita: lei preferiva il 4 dicembre, e festeggiava quel giorno. Termina la sua esistenza, in modo anch'esso misterioso, il 16 settembre del 1977, a 53 anni, quando ancora sperava di tornare sulla scena, innamorarsi di nuovo, essere felice, nella sua casa-fortino di Avenue Georges Mandel, a Parigi. Accanto a lei, Ferruccio Mezzadri, autista, collaboratore, amico, membro della famiglia ristretta che aveva creato con poche persone fidate, sempre insieme, nelle stesse case, negli stessi luoghi, nella buona e nella cattiva sorte. L'ho intervistato, insieme a chi le era più vicino, dall'amica Giovanna Lomazzi alla biografa Nadia Stancioff, per scoprire chi fosse davvero Maria, la donna, dietro la Callas, la diva.

Non è facile essere una bambina prodigio, tanto più se cresci in una famiglia complessa. Suo padre George fa di tutto per assicurare ai Callas un buon tenore di vita, ma la crisi del 1929 lo colpisce e la vita in America, per chi arriva da un altro Paese, non è facile. La madre Evangelia vuole che le sue figlie, Maria e la sorella Yakinthi, siano famose. Fa di tutto per farle studiare. Racconta che i passanti si fermavano quando Maria, giovanissima, cantava con la finestra aperta. Ha perso un figlio, Maria avrebbe dovuto sostituirlo ma non si sente amata dalla mamma. Ha un cattivo rapporto con il suo corpo e la madre sostiene che prenda peso per attirare le sue attenzioni. Questo è il clima in casa Callas. «Ci vorrebbe una legge contro i bambini prodigio» dice, da grande, la bambina prodigio Maria Callas. All'inizio della carriera fa avanti indietro tra New York e Atene, per poi trovare la fama e un primo amore importante in Italia, sopravvivendo a quel buco nero della storia che è la Seconda guerra mondiale. Il binomio Maria Callas-Teatro alla Scala è il simbolo del decennio d'oro del soprano, tra gli anni '50 e '60, quando porta le eroine tragiche che interpreta sul palco, e in cui si immedesima, a Milano e in giro per il mondo. La star del belcanto. L'unica vera diva.

A Milano Maria vive con il suo primo e unico marito, Giovanni Battista Meneghini, in una villa borghese, l'alta società ai suoi piedi. Ma non arrivano figli e lei, a un certo punto, non vuole più un compagno-manager. Ha un colpo di fulmine. Il giro è quello: Maria Callas, l'arti-



sta più famosa del mondo, sa chi è Aristotele Onassis, il marinaio più famoso del mondo, armatore, protagonista del jet set. Un'icona greca, come lei. Sposato, come lei. Si dice che li presenti una giornalista, Elsa Maxwell. Ma alla fine della sua vita Maria, in un'intervista che sarebbe uscita postuma,

dichiara che in realtà ha conosciuto Aristotele grazie a Wally Toscanini, figlia del grande direttore d'orchestra Arturo, perché intanto aveva litigato con Elsa, con cui ebbe un rapporto di odio-amore. Sta di fatto che Callas e Onassis si avvicinano, lui la invita in crociera sul suo yacht, il Christina, lei accetta perché Meneghini, suo marito, ci tiene. Tra gli ospiti a bordo, perfino Winston Churchill.

È l'estate del 1959, e nulla sarà più come prima. Per il soprano è il grande amore passionale che desiderava. L'armatore, all'inizio, ricambia con sentimenti sinceri. Poi accade di tutto, fino all'epilogo: lui sposa un'altra, Jackie Kennedy, per interesse. Maria afferma di apprenderlo dai giornali, ma gli sarebbe rimasta accanto fino alla fine. La battaglia di Callas per il divorzio da Meneghini, quando in Italia ancora non esisteva, è una delle cose più femministe che fa. Come l'amore obliquo con Pier Paolo Pasolini, che la dirige nel suo unico film, Medea, nel 1969. Anime belle, teste immense. L'amore non ha bisogno di etichette, di definizioni, può prescindere anche da quello che accade tra i corpi. Anche questa è un'eredità di Maria Callas, molto contemporanea. «Ti aggrappi a qualunque cosa facendo venir voglia di baciarti» scrive PPP a Maria, come ricordo in epigrafe. Il tenore Giuseppe Di Stefano, uno dei tanti amanti che le sono stati attribuiti, per cui lei prova un sentimento più simile all'amicizia, la coinvolge in un'ultima tournée mondiale che il pubblico ama e la critica stronca, ma, almeno, la riporta sul palco. Quando Maria gli parla della sua gravidanza, lui non ci crede.

Omero è il figlio, suo e di Onassis, che Maria mette al mondo in una clinica di Milano nel 1960. Muore prima che la sua nascita sia registrata. Lei ha 37 anni. La leggenda dice che lo vada a trovare dov'è sepolto. I testimoni confermano il suo intimo dramma. «Avrei voluto avere dei figli, fare una vita normale» afferma fino alla fine Maria Callas, sempre seguita dai suoi amati cagnolini. Una diva forte e fragile. Non si esibisce senza avere con sé un piccolo quadro del 1700, La Sacra Famiglia di Giambettino Cignaroli, che oggi fa parte della collezione di Ilario Tamassia e Marco Galletti e sarà in mostra, per la prima volta a Milano, alla Veneranda Fabbrica del Duomo per la serie di celebrazioni Callas 100. Quando muoiono Aristotele, Pier Paolo, Luchino Visconti, Maria si lascia morire, come mi ha detto Pippo Zeffirelli, figlio di Franco, che con la Callas ebbe un profondo sodalizio artistico. Ci lascia il dono più prezioso che ci sia, oltre alle incisioni e alle poche testimonianze video della sua arte: la libertà. «Evviva sempre Callas», come Visconti le scrisse in un telegramma. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Fino alla fine dirà: «Avrei voluto avere dei figli, fare una vita normale»



Un Natale di dolci abbracci e abbinamenti unici. Emozioni da vivere e da condividere.

Buone Feste

Un'emozione italiana.

in mostra

Alle Gallerie d'Italia di Milano 91 splendide foto celebrano il centenario della grande cantante lirica. E ne raccontano il lato più intimo



Maria Callas come non l'hai mai vista

Alcune foto in mostra alle Gallerie d'Italia di Milano. In alto, Maria Callas con abiti della sartoria Biki nel 1958 (di Angelo Novi). Qui sotto, nella sua casa a Milano, nel 1957. In basso, con Aristotele Onassis al veglione di fine anno all'Hôtel de Paris a Montecarlo, il 31 dicembre 1960 (entrambe di Franco Gremignani).

IL 2 DICEMBRE, UN SECOLO FA, NASCEVA MARIA CALLAS. Per celebrarla Intesa Sanpaolo ha aperto alle Gallerie d'Italia di Milano, fino al 18 febbraio 2024, la mostra *Maria Callas. Ritratti dall'Archivio Publifoto Intesa Sanpaolo*, a cura di Aldo Grasso (in Piazza della Scala 6, dal martedì alla domenica dalle 9,30 alle 19,30, il giovedì fino alle 22,30, gallerieditalia.com). La rassegna, che si inserisce nel palinsesto *Callas 100* del Comune di Milano voluto dall'Assessore alla Cultura Tommaso Sacchi in onore del centenario, comprende 91 splendide fotografie scattate tra il 1954, l'epoca d'oro, e il 1970, l'ultima parte della vita della Divina, scomparsa a 53 anni nel 1977. Le immagini, molte delle quali inedite o mai esposte, ci fanno conoscere Maria Callas quando non era in scena: nella sua casa milanese con accanto il quadro-amuleto senza



il quale non si esibiva; in compagnia di suo marito, poi ex, Giovanni Battista Meneghini e del suo grande amore, Aristotele Onassis; con gli amici, come Grace Kelly e la sua collaboratrice Bruna Lupoli. «Conoscevo la cantante lirica, il personaggio pubblico, la grande interprete. Selezionando queste 91 fotografie, su 1.500, è venuto fuori un mondo tutto nuovo» spiega il curatore Aldo Grasso. «Alcune foto sono posate, ma molte sono "rubate", come quando la vediamo al ristorante con Onassis. È l'altra faccia della Callas. Una donna alla ricerca della felicità, di un amore. Una donna che fa una fatica enorme per essere all'altezza della sua fama». Pensiamo agli scatti che la ritraggono nell'atelier milanese della sua stilista Biki, al pessimo rapporto che aveva con il proprio corpo, ai tentativi di «lasciarsi alle spalle la figura un po' goffa di una cantante greca emigrata che poi diventa un personaggio da copertina» dice Grasso. Una mostra per chi vuole conoscere Maria Callas da vicino: dai momenti di grande felicità a quando invece fingeva di essere felice, sempre attorniata da tante persone, sempre sotto i riflettori, sempre bellissima. «La mia fotografia preferita? La prima che ho visto» conclude Grasso. «Un dopo-Scala del 1955, al ristorante Savini. Accanto a lei c'è il regista Luchino Visconti. Poi vediamo Antonio Ghiringhelli, sovrintendente del Teatro alla Scala. In un angolo Giovanni Battista Meneghini, arrivato dalla provincia, che voleva fare il suo manager. E poi c'è un signore che le porge un mazzo di rose. È l'editore Valentino Bompiani». ©RIPRODUZIONE RISERVATA



• In collaborazione con Intesa Sanpaolo •



ENTEROLACTIS® Plus è un integratore probiotico a base di L. casei DG®, microorganismo caratterizzato da forte vitalità, resistenza al pH gastrico e potenzialità di crescita, indicato per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale.











INTEGRATORE PROBIOTICO

24 miliardi di cellule vive di **L. casei DG**®.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



L'eccellenza del gusto



Il grano Senatore varietà Cappelli è la nostra spiga all'occhiello. Siamo stati i primi a credere fermamente nel ritorno sulle tavole degli italiani di questa pregiatissima varietà di grano duro. Perché il Senatore varietà Cappelli non è solo emblema di gusto e bontà, ma è anche il protagonista di una rinnovata storia di eccellenza e sostenibilità.







dal campo alla tavola.



Coltiviamo prodotti di alta qualità ottenuti attraverso un'agricoltura innovativa, sostenibile, capace di valorizzare le eccellenze della filiera agro-alimentare italiana e di tutelare il territorio e le risorse naturali del Paese.





relazioni

A provare questa sensazione di "fatigue" sono in tanti, più di quanti si possa pensare. Al momento in Italia non abbiamo ancora dati ufficiali, ma quelli americani ci dicono che il trend è in

crescita. Da una ricerca di Singles Reports del 2022 si evince che negli Stati Uniti il 78,37% degli adulti tra i 18 e i 54 anni ha sperimentato il "dating burnout", complice l'utilizzo forsennato delle app di incontri. Ma perché ci danniamo ad affastellare appuntamenti su appuntamenti, arrivando a uscire, come succedeva a Laura, anche 3 sere alla settimana? «Perché ci fa sentire vivi, importanti. Perché sempre più spesso molti di noi sentono di avere una scadenza, che non è tanto legata all'età - "Oddio sono vecchia" - ma al fatto che gli altri fanno e noi no, che gli altri hanno raggiunto certi traguardi e noi invece siamo indietro. E questo manda in tilt il nostro sistema di bisogni e desideri» spiega Valeria Locati, psicoterapeuta (@unapsicologaincitta).

Un po' come la Fomo, la paura di essere tagliati fuori, hai presente? Scorri la tua bacheca Facebook o Instagram e vedi che la tua amica sta partecipando a una festa che sembra essere fighissima o ha appena assistito al concerto più bello della sua vita o ancora ha trascorso una bellissima giornata in montagna con il suo nuovo compagno. Tutti sembrano avere vite più interessanti della tua, che invece resti sul divano a scrollare i feed sul tuo telefono. Ed è lì che scatta la frustrazione, ma soprattutto quella necessità di dover uscire, incontrare, conoscere. «Che non sarebbe sbagliata se vissuta come desiderio, come divertimento, e non come lavoro, impegno, ennesima fatica perché devo pensare a come vestirmi, a come pormi. Perché tutto deve essere perfetto» continua la psicoterapeuta. «Inviare costantemente messaggi a estranei, esibirsi dando il meglio di sé, compilare ogni singolo campo sul cibo preferito, il film preferito, l'ascendente preferito, aspettare il match o una risposta per poi ritrovarsi magari a ricevere nudi non richiesti o a incontrare persone che scambiano il primo incontro per una seduta di psicoterapia, o peggio solo "casi umani", è demoralizzante, ti svuota» sottolinea Laura.

Eppure, nonostante tutto, il tempo, la noia, l'impoverimento, la fatica, la frustrazione, Laura, e come lei moltissime altre persone, si sente obbligata a continuare ad andare sulle app, guidata da un mix di ottimismo e paura che, se si disconnette, perderà l'occasione di incon-

trare quello giusto per lei. Ed è proprio per questo che le dating app non stanno scomparendo, anzi registrano un forte incremento dei ricavi. Perché siamo disposti a pagare addirittura un abbonamento extra che ci permette di applicare più filtri, dandoci l'impressione di sprecare meno tempo e di avere più possibilità di incontrare chi rispetta i criteri che siamo convinti di volere: più alto, più biondo, più giovane, più interessante, della Bilancia....

Un circolo vizioso, insomma, da cui però si può venire fuori per godersi nuovamente il piacere di uscire. «La soluzione, secondo me, non è disconnettersi dalle app di dating: sono uno strumento utile e non, come si pensa, una dimensione meno vera, perché, sì, ci si conosce online ma poi ci si vede, ci si frequenta di persona, come succede in qualsiasi appuntamento» spiega la psicoterapeuta Valeria Locati. «Piuttosto, se ci sentiamo sopraffatti e frustrati dalla ricerca e dai risultati poco gratificanti, dovremmo fare un passo indietro, dandoci del tempo per concentrarci su cosa vogliamo davvero. Quello che chiamo "centratura sul sé". Che non vuol dire diventare egoriferiti ma riscoprire cosa desideriamo, re-imparare a desiderare ciò che ci fa stare bene e che magari non è lo stesso che fa stare bene gli altri».

Smettere di fare swipe e di mettere cuoricini a raffica può essere davvero una boccata d'aria che ti permetterà di chiarirti le idee. Lo confermano i trend 2024 della app di incontri Bumble (vedi box sotto). L'idea è quella di rallentare e di preferire "appuntamenti ponderati", tenendo traccia del loro numero per garantire qualità più che quantità. La ponderatezza è in contrasto con la tendenza pre-pandemica della "jobification" delle relazioni, che consisteva invece nel presentarsi a più appuntamenti possibili quasi fosse una check list da spuntare. «Per rallentare è necessario messaggiare e incontrare solo chi ci interessa. E per farlo basta partire dalle domande più semplici: "Chi mi fa stare bene?", "Chi mi fa venire voglia di passare del tempo con lui?", "Chi mi fa venire la curiosità di conoscerlo?"» conclude la psicoterapeuta. Proprio come ha fatto Laura, che negli ultimi mesi rallentando – per scaramanzia lo dice sottovoce – forse ha trovato "the one" come lo chiama lei, la persona giusta. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Come api regine

FONDATA DA WHITNEY WOLFE HERD

nel 2014 e arrivata da noi 6 mesi fa, Bumble è già tra le prime 15 app di incontri in Italia. Piace soprattutto alle donne perché è "women-first". Significa che a fare la prima mossa siamo noi: un ribaltamento di ruoli pensato per mettere le donne a proprio agio e anche per ridurre i rischi di molestie. Non a caso Bumble significa "bombo", un insetto simile alle api, e, come le api regine all'interno dell'alveare, nella app sono le donne ad avere il potere.

velocità

APPENA ELETTO UOMO PIÙ SEXY DEL 2023, È IL PILOTA PIERO TARUFFI NELL'ATTESISSIMO FERRARI. FILM IN CUI HA DATO SFOGO ALLE SUE DUE GRANDI PASSIONI: IL CINEMA E LE AUTO. E NE HA SCOPERTA UNA TERZA: L'ITALIA

di Valeria Vignale

SE TI CAPITASSE di incrociare in giro un tipo che somiglia al dottor Stranamore di Grey's Anatomy, a parte i capelli un filo più "grey", sappi che potrebbe essere davvero lui: Patrick Dempsey. Perché l'uomo più sexy del 2023 secondo la rivista People ha deciso di stabilirsi dalle nostre parti. Come George Clooney sul lago di Como? «Non so ancora dove, c'è così tanto da esplorare! Però l'idea è vivere in Italia con la mia famiglia, e non solo venirci in vacanza» risponde lui. Tolto il camice della celebrità nel 2015 dopo 10 anni di carriera sanitario-televisiva (salvo un breve ritorno nel 2021), ha indossato varie altre divise e storie: dal completo gessato da guru finanziario nella serie Diavoli alla giubba di sceriffo nel recentissimo film Thanksgiving. «Adoro Roma, ma è una città dove non è facile abitare. Stiamo cercando un posto dove i ragazzi possano finire gli studi» continua, riferendosi ai 3 figli avuti con la moglie Jillian Fink: Talula, 21 anni, e i gemelli Sullivan e Darby, 16. Del resto, ha radici nostrane anche il film che Dempsey ha presentato all'ultima Mostra del Cinema di Venezia: Ferrari di Michael Mann, al cinema il 14 dicembre, con Adam Driver nel ruolo di Enzo, il mitico fondatore dell'altrettanto mitica casa automobilistica. Dempsey lo racconta con orgoglio, perché gli ha permesso di unire per la prima volta le sue

più grandi passioni: il cinema e i motori. Nel film interpreta Piero Taruffi, pilota della scuderia Ferrari, e, avendo lui stesso guidato in competizioni internazionali come la 24 Ore di Le Mans, non ha voluto controfigure.

Non è stata una scelta rischiosa? «Vista la mia esperienza, era quello che più desideravo. Non è per l'adrenalina che amo le auto da corsa, è più una forma di meditazione: sei concentrato a tal punto che la testa, al contrario di te, smette di correre e dimentica ogni altro pensiero. Non so se mi hanno concesso di guidare perché ero affidabile o... sacrificabile! (ride, ndr). Un momento di grande paura, comunque, l'ho avuto: è stato il peggiore della mia storia di pilota».

Vuole dire che ha corso più pericoli girando il film che nelle gare reali? «Abbiamo girato le scene della Mille Miglia come si faceva negli anni '50, senza la gabbia protettiva che oggi fa parte delle auto da corsa. Una notte ha iniziato a piovere e non c'era visibilità: ho dovuto tirare fuori tutto, ma proprio tutto, quello che ho imparato in tanti anni».

Che effetto le ha fatto sfoggiare il biondo quasi platinato di Taruffi? «C'è voluta una settimana per trovare il colore giusto e neppure mia moglie, che è una make-up artist, è riuscita a riparare un iniziale errore di tinta. Alla fine delle riprese mi si spezzavano i capelli, ho dovuto rasarli tutti».

A destra, Patrick Dempsey, 57 anni, all'ultima edizione della Mostra del Cinema di Venezia. dove ha presentato Ferrari, al cinema dal 14 dicembre.



incontri

66

Non è per l'adrenalina che amo correre.
Per me è più una forma di meditazione: sono talmente concentrato che la testa dimentica ogni altro pensiero.
Ho rinunciato alle gare solo per la mia famiglia

Da attore, calarsi in un personaggio italiano ha richiesto qualche attenzione particolare nella gestualità? «Voi italiani siete calorosi ed espressivi, l'ho visto anche sul set, ed è quello che ho cercato di rendere. L'abitudine di toccare gli amici mentre chiacchierate. La libertà di esprimere emozioni forti senza censurarsi per paura del giudizio altrui. Siete più spontanei, fa parte della vostra cultura».

È girando questo film che ha maturato il desiderio di vivere in Italia? «Modena, la città della Ferrari, mi ha ricordato i posti dove sono cresciuto, nel Maine: piccoli centri vicini ai campi agricoli, che mi piacciono perché la gente ha un rapporto forte con la terra e il cibo. In tutta Europa, comunque, la qualità della vita mi pare migliore rispetto agli Stati Uniti: le persone sembrano più consapevoli dei valori che contano e io ho sempre apprezzato l'autenticità e l'onestà. Anche di Enzo Ferrari mi ha colpito l'umanità».

Era molto ambizioso, si è smarcato dalle origini umili. «Ma proprio perché veniva dal popolo ha dovuto lottare per ogni conquista. Nel Dopoguerra ha trovato una propria identità offrendone una anche al suo Paese, con la creazione della Ferrari: questa è almeno la mia visione. È rimasto attento ai suoi dipendenti, tant'è che non facevano mai sciopero. Era empatico pur essendo uno che voleva vincere a tutti i costi, perciò faceva pressione sui piloti, cercava di tirarne fuori il massimo della grinta». **Anche lei è competitivo?** «Oh sì! Sono uno che punta a vincere. Ho rinunciato alle corse solo per la famiglia (nel 2015 la moglie aveva chiesto il divorzio, ma l'anno successivo si sono riappacificati, *ndr*). Mi ero ripromesso di smettere nel 2015, anche se lo vivevo come un sacrificio enorme, la rinuncia a una parte fondamentale di me: puoi sentirti morire se neghi le spinte che hai dentro, però bisogna anche essere capaci di accettare i cambiamenti».

La famiglia si è rivelata più importante? «Mi sono reso conto del sacrificio che ho chiesto loro e della paura che avevano quando correvo: alla fine di ogni gara aspettavano il mio messaggio... A un certo punto non ho più potuto giustificare quella passione neppure a me stesso. Mi mancava il tempo con mia moglie, con i miei figli, continuavo a pensare: "Che ci faccio qui?". Ora ho la mia squadra, le mie Porsche e le auto vintage, ma a 57 anni non ha più senso scendere in pista. Con il senno di poi, forse, avrei dovuto fare il pilota anziché l'attore!».

E perché non ci ha provato? «Perché da ragazzo avevo un'altra sfida da vincere. Faticavo a scuola per la dislessia, leggere era un'impresa. Fare l'attore, studiare un copione, significava riaprire quella ferita ma anche imparare a guarirla, trovare una strategia per uscirne. Per questo non mi sono mai sentito sicuro delle mie capacità attoriali, per quanto sia di per sé un mestiere che ti rende necessariamente vulnera-

bile: sei sempre esposto al giudizio degli altri».

Ha avuto un grande successo, e non solo come sex symbol di *Grey's Anatomy*. Ha girato commedie molto amate come *Bridget Jones's Baby* e film d'autore come *Thanksgiving* e *Ferrari*. Che cosa si augura per il futuro? «Di avere altri progetti ad alto contenuto artistico. Di godermi il viaggio, che è più importante della meta. Di vivere appieno il presente, qui e ora, soprattutto in questa che è l'era della distrazione, degli smartphone che ci strappano ogni concentrazione».

Pensa di aver trasmesso le sue passioni ai figli? «Sì e no. Di sicuro cercano di uscire dalla mia ombra stando lontani da Hollywood. I gemelli sono molto sportivi, uno ama le corse come me, l'altro il football ma anche l'arte e il design. Talula, invece, è una pasticciera. Mi piace che cerchino la loro identità e inseguano i loro, di sogni».

Patrick Dempsey a Venezia con la moglie Jillian Fink, make-up artist. Sono sposati dal 1999 e hanno 3 figli.





Una vita fuori dal gregge

Mentre il mondo arranca dietro un domani sempre più tecnologico, **Francesca Chiacchiarini ha saputo portare il passato nel futuro.** Allevando pecore di una pregiata razza in via d'estinzione e valorizzando un antico borgo tra le montagne della sua Umbria

di Marta Bonini



lavoro

La rinascita di un mestiere

Secondo Coldiretti. negli ultimi anni in Italia più di 2.000 ragazzi hanno deciso di diventare pastori. E con oltre 55.000 under 35 alla guida di imprese agricole e allevamenti, siamo leader in Europa. Il ritorno di questo mestiere, scelto in prevalenza da donne, significa anche salvare un patrimonio di 7.2 milioni di pecore e 38 razze a rischio estinzione.

ti della razza merinos spagnola e francese, importata nel 1500 nel Centro e Sud Italia. Francesca e suo marito Mac non si limitano a reintrodurre questa specie, fanno di più. Migliorano la finezza della lana facendo incrociare la Sopravissana umbra con una pecora merinos neozelandese. Il risultato? «Una lana morbidissima con un frisé naturale, che in gergo tecnico si chiama "krimp", sinonimo di elasticità e resistenza» racconta, mentre accarezza uno dei suoi animali. Un'intuizione e un investimento che non sono stati vani. Una volta tosata con la macchinetta ad aria compressa («Oggi non si usano più i forbicioni» dice Francesca, mostrandone uno usato dai suoi nonni), selezionata e preparata in "balloni", ovvero in enormi sacchi da 10 quintali l'uno, la lana viene spedita a Biella e acquistata dal Lanificio Elli Cerruti 1881. che crea una linea di tessuto 100% made in Italy (anche le tinte dei sono organiche) e la

vende a 3, 4 sarti super esclusivi in tutto il mondo.

Ma oggi la vita di Francesca è uguale a quella che faceva da bambina? «No. Per colpa del cambiamento climatico, noi pastori non facciamo più la transumanza» spiega. Il lavoro non per questo è meno duro. «Mi sveglio tutte le mattine alle 6 e mezza e vado in stalla a vedere come stanno le pecore. Da settembre a dicembre capita di doverci andare anche di notte, come è successo proprio ieri, perché è la stagione degli agnelli». Poi il gregge va al pascolo, con lei o con un suo aiutante, e sta fuori tutta la giornata (così per 10 mesi all'anno, tranne quelli più freddi). Oltre alle 300 pecore, Francesca ha da curare 11 pastori maremmani, che sono i principali alleati per proteggere le greggi dai lupi, e 5 Border Collie, che le conducono al pascolo, un orto, 2.000 ulivi e da qualche anno anche 2 suite che una volta erano le stalle e che oggi accolgono i turisti che vogliono cimentarsi nella ricerca del tartufo e godere della pasta fatta in casa con ragù di cinghiale. Perché Pettino è così, ed è questo il suo bello. È antico, rispettoso di tradizioni centenarie, ma nel modo più nuovo possibile, seguendo quel futuro che Francesca ha iniziato a disegnare anni fa. E che l'ha portata a far conoscere tutto quello che le sue adorate montagne hanno da offrire. «Cambiare vita è una questione di desiderio. Se un desiderio diventa un pensiero fisso, devi dargli spazio» dice, prima di salutarci. E prima di svelarci un nuovo desiderio: finire l'università di Sviluppo e tecnica dell'allevamento che aveva iniziato da ragazza.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

CAMBIARE VITA È UNA QUESTIONE DI DESIDERIO. SE UN DESIDERIO DIVENTA UN PENSIERO FISSO, DEVI DARGLI SPAZIO

ASCOLTARLA È UN PIACERE.

Perché, come tutti i montanari, è genuina, diretta, a tratti un po' "ruvida", come la terra in cui vive. E perché il lavoro che fa la rende felice. Lo dicono le parole che sceglie, ma soprattutto i grandi occhi che sorridono più delle labbra. «Non mi sono inventata niente di nuovo» racconta Francesca Chiacchiarini, 45 anni, pastora, un marito artista neozelandese e 2 figli di 14 e 11 anni. «Mio padre era un pastore transumante, per far sopravvivere gli animali verso metà settembre si spostava in pianura. E così io fin da bambina ho vissuto 6 mesi a Pettino e 6 mesi a Montefalco».

Ma, ogni volta che scende in città, Francesca lascia il cuore lassù, sulle montagne di Pettino. A circa un'ora di macchina da Perugia c'è questo piccolo borgo di 1.000 ettari, a 1.100 metri di altezza, fondato nel 1486 dalla sua famiglia, che acquistò i terreni dalla Chiesa. A guidare la comunità, composta da

15 persone durante l'inverno e al massimo 75 d'estate, c'è lei, discendente dei fondatori e prima donna in 600 anni a ricoprire il ruolo di presidente eletta della comunità di Pettino e anima di Wild Foods Italy, la fattoria attorno alla quale ruota tutto il villaggio (wildfoodsitaly.com). Un ruolo, il suo, che ha radici lontanissime in uno statuto che regola i rapporti nella comunità con leggi scritte centinaia di anni fa. «Prima fra tutte - e di questa ne vado molto fiera! - c'è la disposizione per cui la proprietà non può essere venduta ma si tramanda alle nuove generazioni, che siano maschi o femmine».

Andiamo con ordine, però, perché la vita di Francesca non è così lineare. «A 14 anni, dopo aver frequentato 15 giorni di liceo, decido di mollare la scuola. Vedevo una vita già scritta, avevo bisogno invece di disegnare il mio futuro» dice. Dai 14 ai 21 anni non ne vuole sapere di pecore, stalle, lana da tosare: lavora nei bar, nei ristoranti, nelle fabbriche tessili. «A 21 poi mi risveglio: mi mancava troppo lavorare con gli animali. Allora mi iscrivo alla scuola serale di ragioneria e a 24 anni, una volta diplomata, torno a lavorare in azienda». Nel frattempo, però, le cose sono cambiate. «Negli anni '70, con l'avvento delle fibre sintetiche, la lana non aveva più mercato» racconta. «Quindi mio papà aveva dovuto ridurre i capi da 2.000 a 600 e trasformare il gregge da lana a latte. All'epoca si faceva tanto pecorino: troppo lavoro, poca soddisfazione».

E troppo cuore, quello che da sempre muove Francesca e che anche allora, parliamo del 2009, la spinge a fare una scelta coraggiosa. «Decido insieme a mio marito di provare a reintrodurre la pecora Sopravissana, una specie in via di estinzione che produce una lana spettacolare». Questi esemplari, che insieme alla pecora Gentile di Puglia costituiscono la varietà con la lana di tipo merinos più fine che possiamo trovare in Italia, prendono il nome da Visso, comune marchigiano da cui si sono diffuse in passato, e sono discenden-



La paura Più grande

Una bambina scomparsa. Una madre disperata. Nel nuovo romanzo il re del thriller Donato Carrisi esplora l'angoscia inconfessabile di ogni genitore. A partire da una domanda: «Avrei potuto impedirlo?»

di Isabella Fava - foto di Gianmarco Chieregato

«I LIBRI SONO COME LE PERSONE. A volte non sono come appaiono. A volte custodiscono segreti». Donato Carrisi si diverte a giocare col lettore, a scombussolare le carte, a lasciarci col fiato sospeso, ad aprire altre storie. E questa frase che compare nel suo nuovo romanzo *L'educazione delle farfalle* (Longanesi), pronunciata da uno strano personaggio che aggiusta i libri abbandonati dagli altri, ci mette in guardia: siamo solo a metà strada e tanto ancora deve essere svelato prima di arrivare alla soluzione del mistero. Del resto, Carrisi è il re del thriller

italiano, le pieghe oscure dell'animo umano sono la sua specialità. Ora ci mette di fronte a una delle nostre più grandi paure: la perdita di un figlio. Aurora ha solo 6 anni quando scompare durante un incendio nello chalet dove sta trascorrendo una settimana sulla neve con altre bambine. E da quel momento Serena, la mamma ambiziosa e ricca, che è (quasi) sempre riuscita a controllare ogni minimo dettaglio della sua vita, cade in un precipizio di smarrimento e disperazione. Come ne uscirà? Carrisi ci mostra le sue fragilità, la ricerca ossessiva della verità, il

rapporto madre-figlia, l'amore che si concretizza dopo la scomparsa, con quel fuoco che arde sulla copertina, che affascina e spaventa e sembra bruciare per tutte le pagine. «Ho trattato molti casi di scomparse nei miei libri precedenti, ma non mi ero mai occupato di una bambina: è molto più atroce» rivela l'autore. «Il fatto che tua figlia sia

dispersa in un incendio non ti lascia molte possibilità: è un altro modo per chiamare la morte, perché qualcuno non è stato in grado di provare che sia avvenuta, ed è lacerante. Per raccontare il personaggio di Serena sono partito proprio da quell'emozione e sono andato a ritroso: al prima, quando non voleva assolutamente essere madre. Nel momento in cui scopre che sua figlia è scomparsa – cosa che dichiaro subito nel primo capitolo – è come se quell'emozione tornasse indietro e travolgesse anche la Serena di prima. Come un'onda che si propaga nel passato. C'è una domanda che ogni genitore si farebbe in quella situazione: avrei potuto impedirlo? Che poi si trasforma in: è anche colpa mia».

Perché questa donna, che fa la broker nell'alta finanza, e che lei racconta all'inizio come "lo squalo biondo", è piena di incertezze riguardo al suo es-

sere madre? «Una volta mio figlio mi ha chiesto: "La farfalla lo sa di essere stata prima un bruco?". È una domanda molto interessante ed è applicabile anche alla maternità: quando il desiderio si trasforma in una maternità vera e propria, le donne cambiano? Serena sapeva di essere madre o lo è diventata dopo che la figlia è stata dichiarata dispersa? Non penso che la genitorialità sia un istinto, penso che sia una cosa che viene fuori inaspettatamente quando ti succede, perché capisci anche che questa cosa non cambierà mai per tutto il resto della tua vita».

L'angoscia qui si sente forse più che negli altri suoi romanzi. Quali sono le paure di Donato Carrisi? «Ho sempre delle grandi paure. Mentre scrivevo questo romanzo, mio figlio è partito per un campo scuola in montagna. Era la prima volta, le lascio immaginare cosa è stata quella settimana per me... È la paura di tutti i genitori, quella di perdere la cosa più preziosa che hanno, però trovo molto utile parlarne. Parlare delle paure aiuta a scacciarle. Spesso siamo restii a farlo, rimangono inconfessate perché ci sembra quasi che certe cose possano accadere solo accennandole. È un atteggiamento un po' assurdo, scaramantico. Invece raccontarle è un modo utile per individuarle e affrontarle».

E allora raccontiamole. «Le mie paure si riflettono in quello che scrivo. A cominciare da quelle dell'infanzia, la paura del buio, di tutto ciò che è sconosciuto».

Qui c'è Serena, la mamma, che svolge il ruolo della

Siamo restii a parlare di ciò che ci spaventa. Come se, al solo nominarlo, si avverasse. Invece è un modo per affrontarlo



La scomparsa di una bambina è al centro del nuovo thriller di Donato Carrisi L'educazione delle farfalle (Longanesi).

"detective", cerca indizi, vuole sape-

re. «È da tanto tempo che non racconto più poliziotti. Il thriller, secondo me, ha una caratteristica in più: può introdurre dei personaggi che sono totalmente lontani dalla "detection", qui il racconto si muove non attraverso gli indizi ma attraverso i sentimenti della protagonista».

Oggi il lettore, l'ascoltatore, lo spettatore è attratto dal genere "true crime". Perché secondo lei? «Perché siamo sempre alla ricerca di risposte. Il male il più delle volte è inspiegabile e ci illudiamo che affrontando, leggendo o ascoltando queste storie sapremo riconoscerlo poi nella vita reale. Il che non accade quasi mai, perché la caratteristica principale del male è proprio la capacità di mutare e di continuare a sorprenderci. Però questo non esaurisce il no-

stro desiderio di conoscerlo. Quelli che rifuggono dal male sono quelli che di solito mi terrorizzano di più».

In che senso? «In quello scetticismo c'è come un atteggiamento di negazione. Tendo a negare che il male sia presente e radicato nella mia vita, soprattutto in me stesso. Nascondo il male come nasconderei la polvere sotto il tappeto, ma la polvere c'è, sta lì».

Queste sue considerazioni le ha messe a punto studiando criminologia? «Non so se derivino da quello. Più che altro nascono dalla curiosità. Prima della specializzazione in Criminologia avevo fatto una tesi sui serial killer e Luigi Chiatti, il cosiddetto mostro di Foligno. Quando fu catturato, confessò tutto nei minimi dettagli: si vantava di essere definito "il mostro", si compiaceva perché finalmente era visibile. Non gli importava di scioccare i suoi interlocutori o di aggravare la sua posizione. La cosa incredibile è che l'unica cosa di cui non parlava era la sua infanzia, che poi è stata ricostruita grazie a prove testimoniali: si è scoperto che era stato abbandonato dalla madre, aveva peregrinato tra vari istituti, aveva subito ogni genere di abuso, sopruso e violenza. In quel momento eravamo costretti a provare orrore per il mostro ma anche compassione per il bambino. Questo cortocircuito, questa dicotomia si ritrovano in tutti i miei personaggi. È consolatorio definire determinati individui "mostri" perché serve ad allontanarli da noi. In verità, non sono così diversi da noi. Non significa giustificarli, ma spiegarli». ©RIPRODUZIONE RISERVATA

LA STORIA

Silvia Pietraforte CALCIO, CHE **PASSIONE!**

Qui trovate il racconto di alcune storie uniche che diverse donne di Poste Italiane hanno voluto condividere con noi

LAVORO E CALCIO. Due elementi che per Silvia Pietraforte hanno trovato un inaspettato punto di convergenza in Poste Italiane. Il calcio è la passione coltivata sin da bambina e assecondata anche quando il movimento femminile faticava a trovare un suo spazio definito. Un grande amore che ha trovato una sua forma anche in Poste,

dove Silvia, 41enne romana, arriva nel 2002 come portalettere e dove dal 2019 ricopre il ruolo di Referente Sicurezza sul Lavoro dell'area di recapito di Roma Centro. Entra a far parte della Nazionale sin dalla prima fase del progetto, rispondendo al contest aziendale candidandosi nel ruolo di allenatrice. Oggi Silvia è la coordinatrice della squadra, confermata nello staff tecnico del mister Angelo Di Livio per quella che lei definisce "un'esperienza inclusiva". L'ultimo impegno di Silvia e della squadra di Poste è stato alla sesta edizione del Festival dello Sport, prestigioso app<mark>untamento organizzato dalla</mark> *Gazzetta del<mark>lo Sport*, che dal 12 al 15</mark> ottobre ha richiamato a Trento oltre 200

e la Nazionale di Poste è un'occasione per coltivare la mia passione per il calcio attraverso un'esperienza inclusiva emozionante

campioni del grande sport nazionale e internazionale. La Nazionale di Poste è scesa in campo per "La grande

partita", amichevole di lusso con i Festival Legends, una selezione di fuoriclasse italiani e stranieri che hanno segnato la storia recente del calcio italiano e mondiale. Un'occasione speciale in cui la Nazionale di Poste ha confermato la capacità di affrontare le grandi sfide con spirito di collaborazione,

sacrificio e con la volontà di essere "squadra", sul campo così come sul lavoro. Senza dimenticare che giocare, e addirittura vincere, contro campioni che fino ad allora avevano ammirato in televisione o dagli spalti, è stata un'emozione speciale che anche Silvia non dimenticherà facilmente. ©RIPRODUZIONE RISERVATA



NOI SCENDIAMO IN CAMPO

La Nazionale di calcio di Poste Italiane nasce all'interno del "Progetto Sport". creato dall'azienda nel 2019. Attraverso una propria rappresentativa, Poste intende promuovere la pratica dello sport per favorire i rapporti sociali e l'inclusione e per agevolare processi di aggregazione tra colleghi ispirandosi al concetto di "fare squadra", fuori e dentro l'azienda. Il team è composto da soli dipendenti postali provenienti da 13 regioni italiane ed è allenato da Angelo Di Livio, ex colonna di Juventus, Fiorentina e della Nazionale azzurra. Sin dalle prime uscite la squadra è scesa in campo per sostenere

eventi di solidarietà a favore dei meno fortunati o di territori e comunità disagiate, e anche per veicolare messaggi di particolare







Si scioglie in bocca Integratore alimentare a base di Vitamina D.



Gusto arancia





www.vitaminad3ibsa.it

Caring Innovation







ECCENTR





moda

In questa pagina. Cappotto lungo ricamato di misto lana (Antik Batik, 500 euro). Camicia oversize di cotone (VLT'S by Valentina's,110 euro). Gilet di velluto (Alessia Santi, 179 euro). Jeans con strass (Lois Jeans, 169,95 euro). Occhiali L.G.R. Anelli Polello. Stivali Sergio Rossi. Nella pagina accanto. Giaccone di lana (Molly Bracken, 64 euro). Giacca di lana bouclè con tasche (Carla Ferroni, 170 euro). Jeans a gamba larga (Mother, 411 euro). Orecchini Pig'OH.

IL BEAUTY TIP Look stravagante, manicure intonata! Con lo Smalto 45 Secondi nella nuance Blue Jeans di **Royal Beauty.**









In questa pagina. Abito patchwork lungo e giacca biker di suède (799 euro), tutto **Polo Ralph Lauren**. Occhiali **Isabel Marant**. Anfibi **Tamaris**. Nella pagina accanto. Maglione girocollo con piume (**Saman Loira**, 1.200 euro). Blazer doppiopetto (180 euro) e pantaloni flare (100 euro), tutto **Silvian Heach**. Gioielli **Nove25**.





In questa pagina. Maglione jacquard con dettagli cut out Ramael.
Giacca legata in vita (499 euro) e pantaloni di micro velluto a costine (348 euro), tutto Momoni.
Orecchini a cerchio Vestopazzo.
Scarpe Tamaris.
Nella pagina accanto. Abito di suède con chiusure di argento e turchesi (Fortela, 2.300 euro). Occhiali Loewe.
Bracciali di argento e con pietre turchesi, tutto Nove25. Bracciale di pelle con pietre turchesi Gavazzeni.

Hanno collaborato Ilenia Arosio e Sara Gianfelici. Make-up Naike Bilardo using Mac Cosmetics. Hairstyle Matteo Bartolini using Olaplex Italia. Modella Lorella Pozzi @Streetpeoplecasting.















Brand news

a cura di Viviana Olivieri - testi di Antonella Marmieri



Se acquisti un gioiello Unoaerre, puoi partecipare alla raccolta fondi #regaliamorinascita per Oxfam, una campagna che aiuta concretamente tante donne (già 250, fino ad ora!) in contesti di fragilità e miseria ad avviare la propria attività e raggiungere l'indipendenza economica. Oltre a un futuro con più diritti.

Sorpresa!
Lo Swatch è
quadrato, ha
la cassa di
bioceramic,
le lancette
che si
illuminano
(105 euro).



I CARGO PERFETTI

Dagli anni '90, freschi come se fossero stati appena inventati e giovani come sempre, tornano i pants dalle linee baggy e dal fit ampio da ballerini di break dance. Freddy cavalca la tendenza con un cargo ideale per questo inverno, ma destinato a restare: coi tasconi, in tanti colori e stampe all-over. Un prodigio in qualsiasi taglia.

TENEREZZA SPECIALE

Come deve essere un bel vestitino? Per i bambini, comodo. Per le mamme, elegantino. La collezione Prénatal Premium accontenta ogni desiderio dagli 0 ai 36 mesi: tagli sartoriali, vestibilità, tessuti mordidi. E tanta fantasia con volants, fiorellini, tartan, tricot... (modello nella foto, 49,99 euro).





100 anni fa Salvatore Ferragamo apriva a Hollywood il suo primo negozio. Ben presto, il giovane e geniale irpino, emigrato in America nel 1915, divenne "il calzolaio delle star" e protagonista della moda internazionale. Il Museo Ferragamo srotola per noi la bobina della memoria con un'avvincente mostra sulla vita del grande artigiano. Raccontandoci le sue scarpe iconiche per il cinema, il balletto e le celebrità, gli studi anatomici e i brevetti (369, tra cui la zeppa di sughero, il tacco a gabbia e la suola a conchiglia), gli incontri straordinari e la passione per i libri, l'arte e la sperimentazione. Fino a novembre 2024, Salvatore Ferragamo 1898-1960, Palazzo Spini Feroni, Firenze.

.....

mitici



Alcuni passaggi della lavorazione delle Autograph 50yrs, le nuove scarpe Lotto ispirate ai miti del tennis, con cui si festeggiano i 50 anni dell'azienda.

C'era **UNA VOLTA**

leri scarp del tennis, oggi sneakers. Che, per i 50 anni di un brand storico, arrivano in una **limited edition** speciale

di Michela Gattermayer

ME LE RICORDO BENISSIMO le scarpe da tennis Lotto, perché da ragazzina ne ho avute un tot di paia. Erano comodissime, mi piaceva il logo fatto a losanga. E poi, negli anni '70, le indossavano dei miti come John Newcombe, Boris Becker e Martina Navrátilová. Negli anni '90 sono arrivate le Stadio, ovviamente da calcio (anche qui, altri grandi nomi: Ancelotti, Serena, Donadoni, Albertini, Pagliuca, Gullit, Shevchenko, Gascoigne...). Ora Lotto festeggia 50 anni, e lo fa con una serie di limited edition di quelle che oggi tutti chiamiamo sneakers. Per nostalgia personale, ci limitiamo alle leggendarie scarpe da tennis che, per l'occasione, prendono il nome

> allora, con la finitura vintage della tomaia. E quell'effetto used che ti fa sembrare di

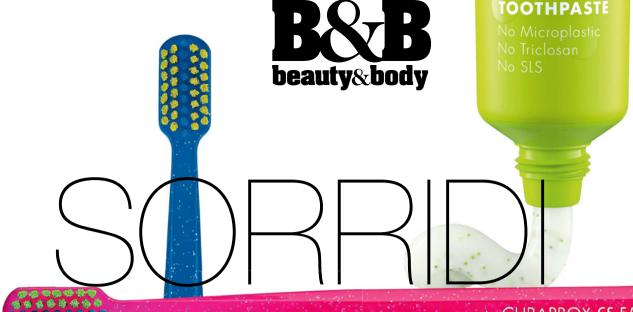




Il loro bello? Sembrano usate, come se le indossassi da sempre







CURAPROX CS 5460 ortho



CURAPROX CS 54



Dalla tecnica sbiancante d'avanguardia (sì, si può fare anche a casa) alle maschere filler. Dal rossetto illuminante ai dettagli fashion (anche preziosi). Tutte le **novità e i trattamenti** per uno smile che abbaglia al primo colpo

di Annalisa Piersigilli - ha collaborato Giulia Lenzi

del sorriso. E sta diventando una parte integrante della skincare, perché una pelle senza imperfezioni si fa notare, ma è un bel sorriso che conquista e ringiovanisce tutto il viso. Per avere denti al top, però, bisogna prendersene cura. Con i piccoli gesti quotidiani, come l'utilizzo del filo interdentale e degli scovolini. E anche con scelte mirate che li fanno risaltare. Al centro di ogni trattamento per la bellezza del sorriso c'è lo smalto: solo se è in salute, i denti saranno splendenti.

IL PRIMO PASSO Con la mossa beauty iniziale, entrano in gioco veri e propri filler riempitivi. Si tratta di gel e mousse rivitalizzanti da utilizzare come trattamenti urto. «Proprio come se stessi combattendo le rughe, ma in questo caso sono abrasioni e microfratture a essere "riempite"» spiega Clotilde Austoni, odontoiatra e autrice del libro *Spazzoliamoci le idee* (ed. Mondadori). «Io le definisco maschere per il sorriso. Si applicano sui denti lavati e, dopo 4 o 5 minuti, si rimuove l'eccesso con una velina, senza sciacquare. Così, si nutre e illumina lo smalto dei denti, reintroducendo i minerali che perdiamo ogni giorno».

Grazie a setole speciali, gli spazzolini Ortho (7,50 euro) sono ideali per una pulizia accurata e delicata. Sopra, il dentifricio Gentle Everyday Whitening Toothpaste Be You (11,90 euro), al gusto di mela, sbianca e rinforza i denti. Tutto **Curaprox**, in farmacia.

CURAPROX



con carbone attivo, il dentifricio Luxury Whitening Toothpaste sbianca i denti con microperle oro e argento. Tutto di Curasept (19,90 il kit, in farmacia). 2. Grazie a una speciale tecnologia, le Strisce Sbiancanti Diamond Smile (39,99 euro, 28 pezzi su diamondsmileteeth.it) restano perfettamente aderenti ai denti durante i 30 minuti di posa. 3. Il filo interdentale cerato Doctor Filo Lime e Bergamotto di Geldis (5,50 euro) scivola con delicatezza fra gli spazi interdentali ed è piacevolmente profumato. 4. White Enamel Serum di vVardis (149 euro su eu.vvardis.com) è un siero da applicare con il pennellino dopo la pulizia: mentre sbianca (già dopo 30 secondi di posa), rinforza i denti prevenendo l'erosione dello smalto.

RITORNO AL BIANCO SMAGLIANTE Eccoci allo sbiancamento dentale, un trattamento per eliminare i pigmenti che si depositano all'interno dei denti, ingiallendoli. Se ne parla tanto, ma lo sai che si può fare anche a casa, seguendo le indicazioni del tuo dentista? È pratico e comodo, perché evita di andare in studio, e il risultato è più duraturo. «Si utilizza un gel che contiene perossido di idrogeno che a contatto dei denti libera ossigeno ed elimina le molecole pigmentanti» continua Austoni. «In studio, per lo sbiancamento si utilizza un gel a concentrazione più elevata, ma il tempo di applicazione è ridotto alla singola seduta. Servono almeno 2 o 3 appuntamenti per raggiungere qualche risultato, che comunque rimane più superficiale rispetto al trattamento fatto a casa. Per quest'ultimo, invece, il dentista realizza mascherine su misura, all'interno delle quali posiziona il gel sbiancante con una concentrazione di perossido di idrogeno più bassa. Il tempo di applicazione però è più lungo (le mascherine si indossano per un minimo di 2 ore al giorno e per almeno 2 settimane), così il gel ha tempo di penetrare in profondità». Il trattamento si può ripetere anche ogni 4 mesi ma, se scegli quello domiciliare, difficilmente ne sentirai l'esigenza prima di un anno e mezzo. Attenzione, però: lo sbiancamento dentale non garantisce a tutti lo stesso risultato, ma dipende dalla qualità e dalla quantità di smalto dentale.

C CURASEPT

SE LO SMALTO È CONSUMATO o quasi del tutto assente (può capitare, per esempio, se stringi troppo i denti di notte), lo sbiancamento non avrà grandi risultati. «È come se mancasse uno strato di dente: lo smalto non si rigenera. In questi casi, quello che si può fare è ricostruirne

il volume con materiali artificiali, utilizzando le cosiddette faccette dentali, gusci sottili di ceramica che ripristinano forma, colore e aspetto del sorriso» chiarisce l'esperta. Ma piacerà il risultato? «Dopo aver studiato il sorriso e ipotizzato la nuova veste, sempre senza stravolgerlo, si fa una simulazione e si posizionano delle faccette provvisorie che vengono rimosse al termine dell'appuntamento. In questo modo si vede in anteprima il risultato».

Tooth tattoo, brillantini e decori gioiello: così il sorriso è luminoso al 100 per cento

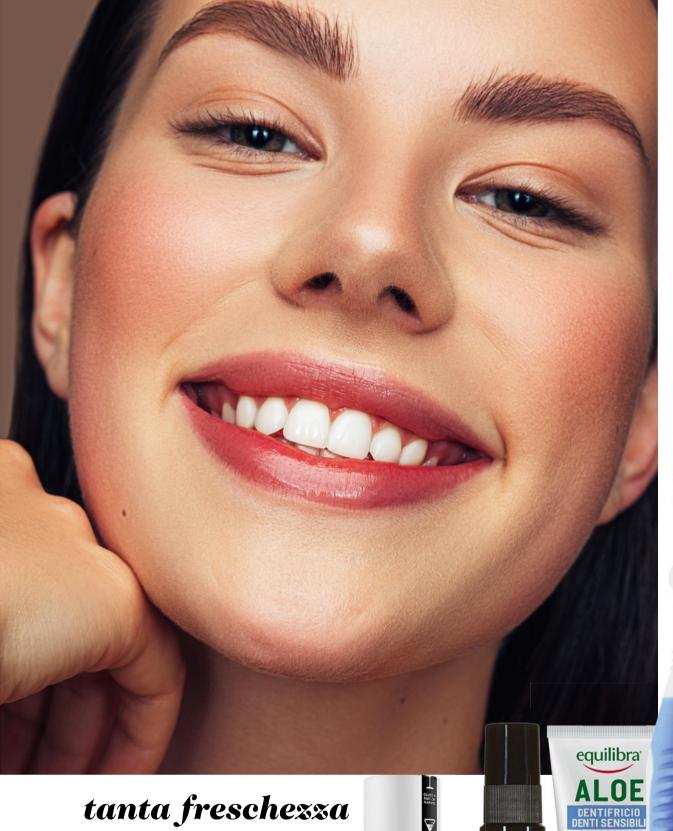
ALL'ULTIMA MODA In Italia sono ancora poco conosciuti, ma sempre più ragazze si divertono con i cosiddetti tattooth (da tattoo + tooth), cioè i tatuaggi che decorano il sorriso. «Ne esistono di due tipi: quelli simili a trasferelli, che durano poche ore e si rimuovono all'istante. Oppure quelli che vengono applicati sullo smalto dentale grazie a una colla ad hoc, indurita con una lampada fotopolimerizzante, e che durano di più» precisa Austoni. Poi ci sono i brillantini: attenzione, però, via libera solo se sono del tipo che si incolla, per non danneggiare il dente sottostante. Tra le ultime novità ci sono anche i grillz, veri e propri gioielli preziosi da applicare sui denti: sono sempre rimovibili, ma l'ideale è farli realizzare su misura. Quelli di misure standard potrebbero lasciare segni su denti e gengive.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

INSTANT

WHITE

super white

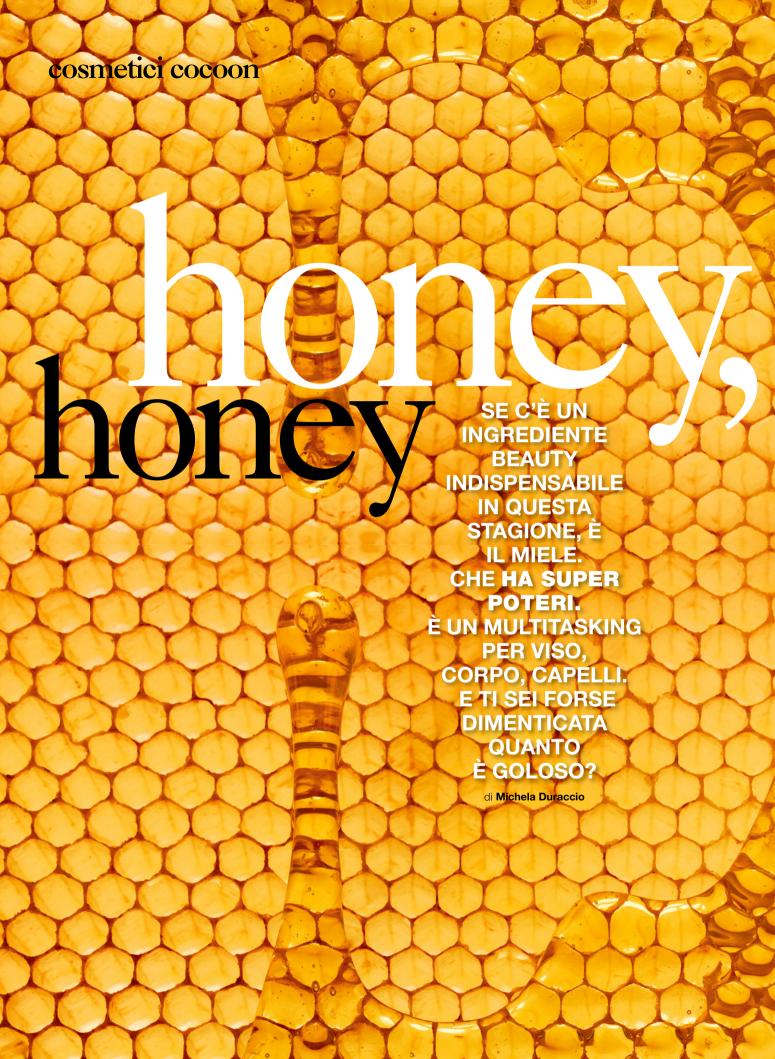


I. Il Collutorio Eau de Bouche Concentrée Anise Mint di Marvis (6 euro), che combina la freschezza della menta al gusto aromatico dell'anice, profuma

l'alito a lungo. 2. Arricchito con salvia officinalis lenitiva, lo Spray Rinfrescante Bocca di Höbepergh (20 euro, su hobepergh.com) completa l'igiene del cavo orale. Il formato spray è perfetto da portare in borsa. 3. Grazie al mix di aloe, echinacea, malva e menta,

il Dentifricio Denti Sensibili di **Equilibra** (3,75 euro) protegge dai disturbi gengivali. La formula in gel rinfresca e previene carie e tartaro. **4.** Le setole triangolari dello scovolino Trav-ler di **Gum** (5 euro, 6 pezzi) puliscono bene e rimuovono la placca.







Per esaltare il biondo miele della chioma c'è Kromask Honey di **Inebrya** (20 euro, in salone): rinfresca le sfumature naturali, neutralizza i riflessi gialli, illumina. E ha una formula rimineralizzante. 15 eyeshadow in tonalità opache e shimmer metallizzate, facili da sfumare, in una confezione giocosa irresistibile: Disney Winnie the Pooh Palette Ombretti di **Catrice** (15,49 euro).

OH WELL



HAPPY MORNIN

SMACKEREL

Honey Treatment Night Cream Abeille Royale di **Guerlain** (169 euro) è un pool concentrato di mieli, ricchi di minerali e sostanze benefiche per produrre collagene ed elasticizzare la pelle.

I CARE

CHEERFUL

Arricchito di miele proveniente dal Mirsalehi Bee Garden, in Olanda, Honey Infused Hair Perfume di **Gisou** (69 euro) è un profumo che idrata e lascia morbidissimi i capelli.

ABEILLE ROYALE
HONEY TREATMENT
CRÈME NUIT · NIGHT CREAM

Oro liquido

100ml e - 3.4 fl.oz

COME FAREMMO SENZA? Il miele è un vero ingrediente must have quando si parla di beauy, soprattutto in inverno. Le sue proprietà idratanti ed emollienti restituiscono idratazione e morbidezza alla pelle e ai capelli. È lo zucchero che contiene, con i suoi effetti umettanti, a nutrire a fondo e regalare elasticità e nutrimento. In pratica, il miele contrasta l'eccessiva evaporazione d'acqua. E poi è cicatrizzante e antibatterico, lenisce e calma i rossori (anche quelli causati da freddo e vento) e ha virtù antiossidanti. Infine, ricco com'è di aminoacidi e oligoelementi, contribuisce a riparare e rigenerare i tessuti e a prevenire i segni del tempo. Allora, subito del miele!

©RIPRODUZIONE RISERVATA





Per struccare il viso senza disidratare, il kit con Detergente e Tonico Royale Imperial Honey di Elizabeth Grant (24,90 euro, su qvc. it), rivitalizzante e illuminante.

Con miele di lavanda e olio di camelina bio, Gloss Labbra al Miele Rêve de Miel di **Nuxe** (14,90 euro) fa da balsamo nutriente e da lucidalabbra. Con un finish satinato che non unge.

Keratin Repair di

Apivita (14,90 euro).

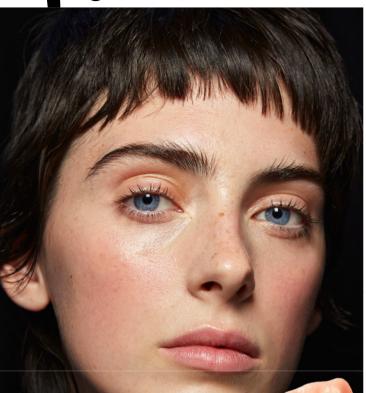
OIN LÈVRES
AU MIEL
HONEY
LIP CARE

ve de miel



il meglio della settimana

a cura di **Alberta Pianon**





L'INDIRIZZO GIUSTO

PER CHI AMA LA NATURA. Al Beautyaholic's Shop a Roma (via della Fontanella di Borghese, 64), trovi tutti i brand con formule clean e dall'anima green, scelti con attenzione dalla fondatrice Paola Malaspina, talent scout della cosmesi. Qui si organizzano anche masterclass e presentazioni. Prenotati online! (beautyaholicshop.com).

il must have-

Lampone, frutti
di bosco, mirtillo,
fragola, cocco
e lime: pronti ad
assaggiare questi
golosi macarons?
Occhio, non si
mangiano, sono di
sapone! Perfetti per un
bagno relax
profumato. Di Malì
(malimilano.it, box da
5 pezzi, 45 euro,
uno sapone 11 euro).



approvato da donnamoderna

TESTATO per voi

NON UN FONDOTINTA, ma un siero colorato. Il nuovo Futurist Skintint di Estée Lauder è un prodotto ibrido a metà strada tra make up e trattamento. Un concentrato di oli botanici studiato per levigare e uniformare la pelle, ma anche per nutrirla e mantenerla ben idratata per tutto il giorno. Stendi la sua texture leggera direttamente con le mani, come faresti con un classico prodotto di trattamento: il siero si asciuga in fretta e lascia il viso con un aspetto setoso. Ci piace perché: è la soluzione ideale se non ami i classici fondotinta coprenti, ma desideri comunque non uscire a pelle nuda. La formula, che contiene all'85% ingredienti naturali (tra cui oli di calendula e rosa canina) lo rende l'alleato indispensabile per proteggere l'epidermide dagli agenti esterni durante l'inverno. Un consiglio: per un glow speciale, mixa il siero con una goccia di illuminante.

Futurist SkinTint Serum with Botanical Oil Infusion Sérum de teint

Sérum de teint aux extraits d'huiles végétales SPF 20

Futurist Skintint Serum di **Estée Lauder** (55 euro) è una base trucco disponibile in 29 tonalità.

BUONO A SAPERSI

Che cosa distingue una pelle grassa da una mista o secca? Quali sono i detergenti più indicati? Che differenza c'è tra siero e crema? A queste e a molte altre domande risponde Beatrice Mautino, biotecnologa,



divulgatrice scientifica, nel suo nuovo libro La scienza dei cosmetici, dalla skincare allo shampoo. Ingredienti, bufale & istruzioni per l'uso (editore Gribaudo, 22 euro).

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Un ciclo di **4 incontri gratuiti e aperti a tutti**. Al via il 29 novembre con la prevenzione della violenza per strada



Prevenzione. Con la parola che guida tutta l'attività di Leonardo Assicurazioni, si apre Re-Act, il ciclo di 4 incontri gratuiti e rivolti a tutti sulla prevenzione della violenza indagata sotto diverse prospettive. Si comincia il 29 novembre con il tema di forte attualità della violenza per strada, con l'intento di fornire un vero e proprio kit di strumenti di prevenzione da utilizzare in caso di sospetta o reale aggressione. I successivi tre incontri, che si svolgeranno nel 2024, tratteranno della prevenzione tra le mura domestiche, sul lavoro e a scuola. L'obiettivo è quello di sensibilizzare, informare e creare consapevolezza, senza allarmismi ma in modo costruttivo. La prevenzione è, infatti, il fil rouge di molteplici progetti di Leonardo Assicurazioni, che da sempre mette le persone e il loro benessere al centro di ogni sua attività e che dal 2021 ha rafforzato

questa mission diventando Società Benefit. Il primo dei 4 incontri, organizzati con il supporto di Fondazione Onda, che da tempo collabora con l'azienda, vedrà come relatori Ilaria Saliva, Presidente di DonnexStrada, Associazione non profit per la sicurezza in strada e contro la violenza di genere; Pier Carlo Moderatrice, Paolina Consiglieri, fondatrice dell'Associazione Non è tutto Rosa. L'incontro sarà registrato e sarà quindi disponibile per sempre sul canale You Tube dell'azienda.

Per restare aggiornato sui prossimi incontri, iscriviti alla newsletter:

leonardoassicurazioni.it



Montali, fondatore della start-up Security Watch che ha brevettato il dispositivo di difesa tecnologico WINLET; e Gabrielle Fellus, istruttrice Krav Maga e Presidente dell'Associazione culturale I Respect "La cultura del rispetto".





bipolare

Ce l'ha raccontata Erica in una lunga lettera commovente che ci ha aperto gli occhi su una realtà trascurata da tutti. Avere un padre o una madre con un disagio psichico **significa cavarsela da soli fin da piccoli, segnati dalla vergogna.** E invece una possibilità per aiutare questi ragazzi esiste

di Giorgia Nardelli



«A SCUOLA SI VEDEVA che non eravamo come gli altri. I compagni arrivavano tutti perfetti, lo zaino e il materiale pronto, i vestiti puliti, i compiti fatti. Io i compiti non li facevo perché a quell'età se non c'è la mamma che ti aiuta è difficile. Ma mia madre soffriva di disturbo bipolare, alternava periodi di manie ad altri di profonda depressione. Ci provava a essere una buona madre, ma non ce la faceva. Ricordo che per un periodo si convinse che a casa c'erano le microspie, credeva che i vicini ci spiassero e ce l'avessero con noi. Un incubo». Erica e suo fratello sono cresciuti così, guardando il loro unico genitore perdersi in preda a manie persecutorie o dormire pomeriggi interi sul divano, mentre loro andavano a fare la spesa, badavano a se stessi e combattevano contro le sue fissazioni, cercando di nascondere a tutti la "vergogna" di essere figli di una persona con una malattia mentale. Mai un amico a casa, mai una gita.

le vostre storie

Erica ci ha scritto una lunga e bellissima lettera raccontandoci della stanza con la muffa, di come ogni estate scappava via con il pretesto dei lavoretti estivi, di quando suo fratello le ha detto a un certo punto "da solo non riesco, resta a casa". Non è facile per lei aprirsi: «Lo faccio» spiega piano «per denunciare che il nostro sistema sanitario non è attrezzato per aiutare quelli come noi». Sono bambini e ragazzi invisibili quelli come Erica e suo fratello. Nessuno li ha contati, i figli di persone con disturbi psichici. L'ultimo rapporto sulla salute mentale del ministero della Salute si limita a dire che in Italia ci sono 728.338 persone assistite dai servizi specialistici psichiatrici, e di questi almeno uno su 4, vive con la famiglia acquisita. «Tutti facevano finta di niente. Ce la siamo cavata da noi, anche perché chi soffre di questo disturbo tende a fare terra bruciata attorno a sé. Mio padre era malato di cancro, quando è morto lei è precipitata. Avevo 13 anni, mio fratello 4 più di me, avrei avuto bisogno di qualcuno che mi stesse accanto, e invece no, dovevamo occuparci

della mamma che stava sempre male».

A confermarlo è Francesca Tasselli, psicoterapeuta dell'associazione Contatto e coordinatrice del Progetto Semola, nato nel 2011 con l'obiettivo di aiutare i genitori che soffrono di disturbi psichici ad acquisire gli strumenti per gestire il problema in famiglia. Il progetto è attivo a Milano e coinvolge le persone prese in carico dai centri di salute mentale dell'Asst Ospedale Niguarda, ma ha pochi simili in Italia, e solo al Nord. «Anche se è partito un progetto pilota europeo per diffondere questa pratica, in Italia ce ne occuperemo noi e un'altra organizzazione in Sicilia» spiega la psicologa. «L'idea di partenza si ispira al modello finlandese, dove di questi temi ci si occupa da almeno 30 anni, e prevede che siano i genitori a spiegare ai figli cosa sta succedendo. In una prima fase ci sono i colloqui con il paziente e l'eventuale partner, e successivamente si coinvolgono i bimbi, dai 6 anni in su». Purtroppo, quando c'è un simile problema gli adulti tendono a non parlarne ai figli, anzi a nasconderlo, credendo di proteggerli. «Ma i bambini e i ragazzi hanno antenne sensibilissime e, se è vero che sono dotati di risorse per affrontare le situazioni difficili, quando non ricevono spiegazioni vanno in confusione».

Per chiedere aiuto si può chiamare Fondazione Progetto Itaca all'800274274

le vostre storie



C'è poi un problema legato al passaggio tra generazioni e non ha a che fare solo con la genetica. «Più di una ricerca conferma che in questi minori il rischio di sviluppare a loro volta una malattia mentale nel corso della vita aumenta fino a 15 volte» sottolinea Alberto Zanobio, responsabile della Psichiatria di comunità dell'Ospedale Niguarda e referente scientifico del progetto Semola: «Non è un destino ineluttabile, ma vanno fatti i conti con queste evidenze. Se cresco in una situazione in cui mi devo arrangiare io a fare il letto, il papà è sempre arrabbiato o la mamma piange chiusa in camera, ciò mi rende più vulnerabile rispetto allo sviluppare a mia volta una fragilità psichica. Ecco perché bisognerebbe che i servizi per la salute mentale proponessero strumenti di sostegno per tutta la famiglia». A oggi per aiutare se stessi e i figli il paziente e l'altro genitore possono solo rivolgersi al professionista che li ha in cura, al medico di famiglia o a un'associazione dove ci sono servizi di questo tipo. Ma molti, specie se genitori soli, non chiedono aiuto, temono che venga tolta loro la custodia dei figli, anche se si tratta spesso di una paura infondata, perché accade solo in situazioni estreme.

Così i ragazzi devono cavarsela da soli, o nei casi limite diventare dei giovanissimi caregiver. Come Erica, che nella sua giovane vita ha dovuto anche prendere con suo fratello la decisione più dura, chiedere il Trattamento sanitario obbligatorio per il ricovero coatto, perché la mamma rifiutava di curarsi: «Vedere quegli uomini che la portavano via mentre lei si dimenava, sentire le sue

urla strazianti, ancora mi fa sentire in colpa per la violenza che le abbiamo fatto» racconta senza riuscire a trattenere il groppo che le sale in gola. Aveva 22 anni, ne sono passati 8. Ora sua madre sta meglio, assume i farmaci, abita vicino a lei e lei continua a prendersene cura, anche se ormai ha una sua casa, un lavoro e un compagno e si è costruita una vita. «I segni di quello che ho passato me li porto dentro e continuerò a portarli. Ma mi sento forte e dopo questo posso affrontare qualunque difficoltà». La speranza per chi affronta oggi una infanzia come la sua è che se non la fatica almeno venga risparmiata la vergogna. «Quando i membri della famiglia iniziano a parlarsi e a comprendersi allora possono anche accadere piccoli miracoli nelle dinamiche familiari» conclude Francesca Tasselli. «Una paura che scompare, un bambino che torna a dormire in camera da solo. O invita di nuovo a casa gli amici, perché non si nasconde più». ©RIPRODUZIONE RISERVATA

familiari di persone con problemi psichici, formati da professionisti, incontrano altri caregiver e danno informazioni, suggeriscono strategie per gestire le crisi o il sovraccarico

emozionale» spiega Chiara Maiuri, psicologa

clinica e formatrice per il progetto, «Ma se in

segua gruppi di psicoeducazione con gli altri

familiari e si faccia seguire a sua volta da un

professionista della salute mentale».

famiglia c'è un minore può essere utile che



The collagen brand

E tu... di che collagene sei?





COLPROPUR CARE L'Essenziale

Il supporto quotidiano puro e digeribile.



COLPROPUR ACTIVE L'Agile

L'anti-ruggine che rende più fluidi i movimenti quotidiani.



COLPROPUR SKIN CARE Beauty- Routine

Per pelle più tonica, capelli e unghie più forti.



COLPROPUR LADY Anti-Age 50+

L'alleato per ossa, articolazioni e bellezza della



COLPROPUR OSTEOARTICOLARE SOS Ossa

Per vivere serenamente con le tue ossa.



COLPROPUR ARTICOLAZIONI SOS Giunture

Per il benessere e l'elasticità delle giunture scricchiolanti



COLPROPUR PHYSIO La Lenitiva

Per dolore e infiammazione a muscoli e articolazioni.



COLPROPUR SPORT Il Super Sportivo

Per muscoli e articolazioni in attività fisica

L'unica linea completa di integratori a base di collagene idrolizzato per ogni tua esigenza.

Richiedilo in farmacia ed erboristeria · Prodotto da Protein S.a., specialisti in collagene dal 1976.

Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

$I\!f\!e\!e\!l\!g\!ood$ La salute prima di tutto

a cura di Annaleni Pozzoli



Dottore ho un **problema**

di Valentina Orneli Draghi nutrizionista www.valentinaornelidraghi.com

E SE AVESSI L'INTESTINO "GOCCIOLANTE"?

SOFFRO DI FREQUENTI problemi intestinali, mal di testa, dolori articolari e stanchezza. Ho fatto un sacco di esami ma non risulta niente. Ho letto che l'intestino permeabile può dare sintomi simili ma non ho capito bene di che cosa si tratta e cosa posso fare.

Grazia

MIA CARA GRAZIA, la sindrome dell'intestino permeabile, detto anche "gocciolante", è dovuta al fatto che la barriera intestinale viene danneggiata e non riesce più a svolgere la sua funzione protettiva. Sono diversi i fattori che possono causare i danni: carenze di zinco o vitamine A e D, alcuni farmaci (come FANS o antibiotici), stress, obesità, alcol, infezioni batteriche e costipazione. Ma anche alcuni alimenti, in particolare la carne rossa, i latticini, il glutine, lo zucchero e i prodotti industriali. Se il rivestimento intestinale si altera non è più in grado di impedire efficacemente il passaggio di tossine, virus, batteri e sostanze allergizzanti che possono passare nel circolo sanguigno. Si innesca così un aumento dell'infiammazione cronica in tutto il corpo, nonché un ridotto assorbimento di vitamine e minerali. Questa condizione può esporre al rischio di varie malattie come allergie, emicrania, problemi alla tiroide, sindrome dell'intestino irritabile, diabete di tipo 2 e patologie autoimmuni. Un

nutrizionista specializzato in medicina funzionale o un gastroenterologo possono valutare sintomi, raccomandare test, scelte alimentari e stili di vita mirati a risolvere il problema. ©RIPRODUZIONE RISERVATA



Se la melatonina sposa la vitamina B 6, la camomilla e la lavanda sono sogni d'oro assicurati. Le quattro sostanze contenute nell'integratore in film orodispersibili Melatonina IBSA (IBSA Farmaceutici, 13,90 euro) consentono di ridurre il tempo per l'addormentamento, di favorire un profondo rilassamento e di dormire bene tutta la notte.

CUORI di cioccolato per la ricerca

Ritorna la campagna della Fondazione Telethon per sensibilizzare sull'importanza della ricerca sulle malattie genetiche rare. Vuoi sostenerla? Puoi farlo acquistando con una donazione minima di 15 euro i Cuori di cioccolato il 10, il 16 e il 17 dicembre nelle piazze italiane dove saranno presenti i volontari. Oppure sullo shop online di Fondazione Telethon (shop.telethon.it).





IL MESE DELLA PREVENZIONE DEL LONG COVID

Per tutto novembre **Donna Moderna** ti offre il consulto degli esperti: basta scrivere alla mail: longcovid@hsr.it



OSTEOPOROSI: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

'osteoporosi è definita come "malattia silenziosa". Infatti, è tendenzialmente asintomatica e i campanelli d'allarme si manifestano quando le ossa sono già fragili. Per questo, fare prevenzione è importantissimo.

Una corretta alimentazione e il movimento sono i due fattori principali per mantenere le ossa in salute. Si rivelano essenziali anche **integratori specifici** a base di collagene, calcio e fosforo, che aiutano a preservare la massa ossea e a fornire il corretto bilanciamento adatto a mantenere l'equilibrio minerale.

COLPROPUR OSTEOARTICOLARE, UN PREZIOSO ALLEATO PER OSSA SANE E FORTI

Colpropur OSTEOARTICOLARE è l'integratore alimentare a base di Phoscollagen® - un ingrediente unico ed esclusivo composto naturalmente da Collagene+Calcio+Fosforo, dosati nella corretta proporzione necessaria per mantenere ossa sane. Le sue proprietà sono rafforzate da altri ingredienti naturali, come MSM, Boswellia, vitamine e minerali, utili in caso di disturbi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico che accelerano con l'età e che sono causati dal deterioramento del nostro collagene.

SENZA grassi, zuccheri, glutine, lattosio, coloranti e conservanti In farmacia, erboristeria e sul sito www.coloropur.it



Colpropur OSTEOARTICOLARE SOS Ossa

Per vivere serenamente con le tue ossa

Family Centered Care: una questione di tutti. Un percorso, dall'ospedale a casa.

TAVOLA ROTONDA

Un confronto collaborativo tra esperti del mondo sanitario pediatrico e associazioni di familiari sul presente e sul futuro del **Family Centered Care** e le sue declinazioni.

Un dialogo per sensibilizzare e generare consapevolezza sull'importanza di un approccio alla cura family centered, fare formazione attraverso la condivisione di una serie di buone pratiche.

Crediti formativi. Accreditamento ECM in corso.

4 DICEMBRE 2023

Inizio lavori 9:30 | Fine lavori 13:45



SDA BOCCONI SCHOOL OF MANAGEMENT

Auditorium Grande | Via Roberto Sarfatti, 10 | 20136 Milano

Per informazioni contattare: fondazione.ronald@it.mcd.com

Promosso e patrocinato da:











Ricerca svolta da:

TUOTION CURIOSITÀ, PIACERI, METE E TEMPO PER SÉ OTATIO

La quota rosa dei masi dell'Alto Adige è sempre più forte e determinata. Sono donne che amano il loro lavoro fatto di impegno e sacrifici. Abbiamo raccolto quattro storie meravigliose.

di Stefania Carlevar

Insieme alle ricette che nascono dall'oro bianco di questa terra, prodotto con metodi naturali e sostenibili

Le

Anna Moroder gestisce l'azienda agricola Cialian, un antico maso ladino del 1830, a Ortisei, in Val Gardena. Qui, in strada Nevel 72, con la famiglia alleva le mucche di razza Pezzata Rossa, adatta a produrre latte di alta qualità e carne di grande marmorizzatura.



fuso e parmigiano grattugiato.

minuti. Togli i canederli dall'acqua e condiscili con burro



Manuela

La storia di Manuela Wallnöfer (nella foto sopra) parte nel 2005 quando rileva con il marito il maso Hof am Schloss a Prato allo Stelvio (hof-am-schloss. com/it/), nel cuore della Val Venosta, e l'allevamento di vacche dei genitori. Manuela diventa allevatrice a soli 19 anni e per anni viene eletta regina altoatesina degli allevatori di razza Bruna: ha quattro figli e tutti danno una mano in fattoria. Cura con amore il suo negozio di specialità prodotte nel maso, dallo speck al miele. Si occupa anche della vendita diretta di queste bontà, portandole ai mercatini della zona, come a Glorenza, a 4 km da casa.



Hildegard

Il maso Leitnerhof è un agriturismo a conduzione familiare, nel villaggio di Valas a 1450 m di altezza, nei pressi di San Genesio (BZ, leitnerhof.eu). La padrona di casa è Hildegard Plattner (a sinistra) che a 21 anni lascia il maso di famiglia per costruirsi qui il suo futuro con il marito: ha 4 figli, coltiva l'orto, seque gli animali e cura il negozio della fattoria, preparando specialità della tradizione come sciroppi di fiori, chutney piccanti e tisane aromatiche a km zero.

Sono 15 le ambasciatrici del latte dell'Alto Adige che si occupano di tramandare alle nuove generazioni i valori del settore lattiero caseario



Torta radicchio e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta ● 200 g di farina ● 100 g di burro dell'Alto Adige ● 1 uovo ● 2 g di sale.

Per il ripieno ● 120 g di porro affettato ● 120 g di cipolla affettata ● 2 cucchiai di olio di semi di mais ● sale ● pepe bianco

macinato • 200 g di formaggio di malga stagionato a cubetti • 80 g di radicchio a listarelle • vino bianco secco.

Per il ripieno di uova • 3 uova • 250 ml di latte dell'Alto Adige

- 100 g di panna acida sale pepe bianco macinato
- 1 presa di noce moscata salsa di pomodoro
- **1 Lavora la farina setacciata** con il burro a pezzetti e i rimanenti ingredienti fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgi l'impasto in una pellicola da cucina e tieni al fresco per circa 1 ora.
- 2 Per la torta soffriggi il porro e la cipolla in una padella con dell'olio. Sfuma con il vino bianco, aggiungi il radicchio e stufa 2-3 minuti. Aggiusta di sale e pepe.
- **3 Sbatti le uova con il latte** e la panna e aggiusta di sale, pepe e noce moscata.
- 4 Stendi la pasta e rivesti la tortiera. Cuoci in forno a 150° per 15 minuti
- **5 Togli lo stampo dal forno** e riempilo con gli ingredienti del ripieno. Cospargi con il composto di uova e cucina la torta in forno a 170° per altri 40 minuti.





Torta ricotta e limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta • 200 g di farina • 80 g di zucchero • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 presa di sale • 100 g di burro dell'Alto Adige • 1 tuorlo Per la crema • 3 grossi limoni • 2 uova • 250 g di zucchero • 500 g di ricotta dell'Alto Adige Per spolverare • 2 cucchiai di zucchero a velo

- 1 Mescola insieme farina, zucchero, zucchero vanigliato e un pizzico di sale. Taglia il burro a pezzetti e aggiungilo al resto del composto. Unisci il tuorlo e lavora l'impasto fino a renderlo morbido e liscio. Se risultasse troppo asciutto, ammorbidiscilo aggiungendo qualche goccia di acqua fredda.
- **2 Imburra, infarina la tortiera** e stendi la pasta lasciando un bordo di circa 2 cm di altezza. Metti la tortiera per 30 minuti nel congelatore.
- **3 Per la crema preriscalda il forno** a 180° (se ad aria a 160°). Lava bene due limoni e usa la buccia di entrambi grattugiandola sottilmente. Spremi uno dei due limoni. Monta le uova a neve con 150 g di zucchero fino a ottenere un composto molto spumoso. Unisci la ricotta, il succo di limone e la buccia. Togli la tortiera dal congelatore e distribuisci la crema di ricotta sulla torta e cuoci in forno per circa 45 minuti, fino a quando la superficie assume un colore dorato.
- **4 Taglia il terzo limone** a fettine molto sottili e poi in quarti. Porta a ebollizione 100 g di zucchero con 10 cucchiai di acqua e cucina le fettine di limone per 5 minuti quindi falle raffreddare.
- **5 Guarnisci con le fettine** di limone. Spolverizza con lo zucchero a velo e caramella mettendo la torta per qualche secondo sotto la serpentina del grill.

Le produttrici del latte a Marchio di Qualità Alto Adige, il cosiddetto "oro bianco", sono una parte fondamentale dell'economia del settore agricolo

Lasagne ricotta e spinaci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di spinaci surgelati 20 g di pinoli 200 g di ricotta dell'Alto Adige 2 uova sale pepe
 1 spicchio d'aglio 100 g di parmigiano grattugiato 150 ml di panna dell'Alto Adige
 fogli per lasagne
- **1 Lascia scongelare gli spinaci**, togli l'acqua in eccesso e aggiungi il sale.
- 2 Arrostisci i pinoli, lascia raffreddare e falli a pezzetti.
- **3 Mescola la ricotta con 1 uovo** e insaporisci con sale e pepe.
- **4 Taglia l'aglio finemente** e mescolalo con gli spinaci, i pinoli e la ricotta.
- **5 Mescola la panna** insieme all'altro uovo e aggiungi circa la metà del parmigiano.
- **6 Ungi la terrina** e stendi i fogli per lasagne alternandoli con il composto di ricotta e spinaci.
- **7 Cospargi le lasagne** con il parmigiano. Cuoci a 200° per circa 45 minuti.







Cooking

di **Stefania Carlevaro**stefania.carlevaro@
stileitaliaedizioni.it



Lo chef Luca Landi con la sua brigata nei prati di fronte al Bellevue Hotel & Spa di Cogne.

QUI REGNA la sostenibilità

UN EQUILIBRIO PERFETTO tra natura e lavoro dell'uomo: è la sensazione che si percepisce al Bellevue Hotel & Spa (hotelbellevue. it/it/), il Relais & Chateau di Cogne che, insieme a Slow Food, partecipa alla campagna annuale Food for change per proteggere la biodiversità locale e promuovere il consumo alimentare sostenibile. Ai piedi del Parco Naturale del Gran Paradiso, in un ambiente naturale immutato dal 1922, da quando nasce il Parco Nazionale, l'Hotel Bellevue ha il suo punto di forza nella conservazione dell'ambiente e dei prodotti del territorio, inclusa l'arte del pizzo al tombolo, la creazione del panificio interno e della cantina per l'affinamento dei formaggi del maître fromager Roberto Novali. «Nei miei menu utilizzo tutto quello che la montagna offre» mi racconta Nicolò de Riu, executive chef del Bellevue «dalle erbe aromatiche coltivate nell'orto, al latte, al pesce e alle carne dei nostri alpeggi». Sapori unici che ho ritrovato nella cena a quattro mani organizzata con Luca Landi, resident chef del ristorante Lunasia (Relais & Châteaux Hotel Plaze e de Russie a Viareggio). Piatti speciali come la zuppa del Gran Paradiso, i ravioli ripieni e le carni accompagnate dagli ortaggi alpini, fiori ed erbe spontanee del prato di sant'Orso.

ASPETTANDO IL NATALE

Gli infusi di frutta, erbe e spezie
Pompadour ti accompagnano al 24 dicembre con il calendario che sostiene l'Associazione SOS Villaggi dei Bambini.



PASTA E SOGNI IN DONO

Cosa c'è di più goloso che mettere una delizia sotto l'albero? Con i tre cesti natalizi di Rana colmi di paste, sughi freschi, gnocchi e sottili fogli di lasagne si può donare anche un regalo solidale: in ogni cofanetto il Pastificio aggiungerà uno speciale Pan d'Oro per sostenere l'associazione Più di un Sogno che realizza progetti di cura e sostegnopee migliorare la qualità



LA PERA COL BOLLINO Sono ben 8 le varietà di Pera

dell'Emilia Romagna Igp, tutte squisite in cucina. Provale negli abbinamenti più classici, come con il formaggio o il cioccolato, e anche in quelli più insoliti per esempio grigliate con le insalate, con i secondi di carne e pesce. Per riconoscerle cerca il bollino

Per riconoscerle cerca il bollino verde posto sui frutti. ©RIPRODUZIONE RISERVATA



A due passi dagli CHAMPS-ELYSÉES





L'eleganza di Parigi si coniuga con la creatività di una designer che ha saputo trasformare un pied-à-terre in una casa da abitare con tutta la famiglia. Senza perdere in gusto e originalità

di Elena Luraghi - foto di Stephan Juillard

GLI SPECCHI SONO DEGLI OG-

GETTI MAGICI: servono per guardarsi, per riflettere la luce, per creare prospettive, per dilatare gli spazi. E basta uno sguardo all'immagine qui a sinistra per capire che in questa casa in rue de Berri, a pochi passi dagli Champs-Elysées, sono anche un elemento di gioco, oltre che un'importante componente d'arredo. «Li ho concepiti come separé, divisori leggeri fra living e area pranzo: cinque pannelli specchianti e autoportanti che, ruotando su se stessi, aprono e chiudono lo spazio riflettendo i raggi del sole nelle diverse ore della giornata».

Per trasformare un pied-à-terre di 92 metri quadrati in un appartamento adatto a una famiglia, Adriana Schor, fondatrice dello studio d'interior Iconique Studio, ha pensato che sì, si poteva anche giocare un po'. La planimetria non poteva

Red touch

Per dividere il living

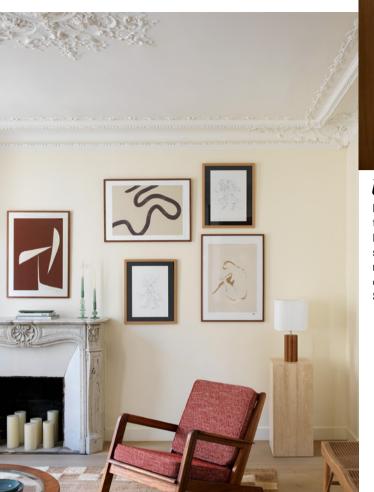
dalla zona pranzo è stato creato un separé sui generis con cinque pannelli-specchio. Sulla parete di destra, le applique Sammode richiamano il rosso del bordo delle tende (di Pierre Frey) e dei due archi che dividono l'area giorno dall'ingresso.

essere modificata, con l'ingresso aperto verso la zona giorno e la cucina sul lato opposto, al termine di un corridoio lungo e stretto sul quale si affacciano anche una delle due camere da letto e il bagno principale. Le stanze in compenso erano tutte molto luminose (siamo al quinto e ultimo piano di un palazzo d'epoca nell'VIII Arrondissement), facili da reinterpretate attraverso nuove palette cromatiche, materiali naturali come il legno e uno studio calibrato degli arredi. La sfida era trovare il giusto equilibrio fra

classico e contemporaneo, senza cadere nel banale o nel già visto. E senza rinunciare a un pizzico di ironia e savoir-faire. Per dare più enfasi all'ingresso sono state realizzate due arcate color rosso bacca (l'ispirazione cromatica viene da un dipinto della pittrice Tracey Emin) che inquadrano lo spazio creando una prospettiva visiva verso la zona giorno, proprio in corrispondenza dei cinque specchi-divisori. La stessa nuance allegra ritorna anche in alcuni elementi d'arredo, in soggiorno soprattutto: dal fondo della libreria in noce chiaro progettata da Iconique Studio per questa casa, alla poltroncina vintage accanto al caminetto in marmo ora trasformato in elemento decorativo, dai cuscini in velluto sul sofà, al bordo delle tende realizzate con tessuti di Pierre Frey.

Il resto dell'ambiente è neutro, dominato dalle pareti color panna e dal bianco sporco del soffitto con gli stucchi e le modanature in gesso originali dell'Ottocento, restaurate ad arte durante il rifacimento dell'appartamento, mentre i pavimenti sono in parquet posato in diagonale, per creare un effetto-tappeto. «Volevo dare vita a una casa senza tempo, ma che fosse anche un po' parigina, con i pavimenti e le boiserie in rovere chiaro e i divani in bouclette bianca dalla forma arrotondata» continua la designer. C'è tanta ricerca nel progetto di questo appartamento, c'è tanta attenzione ai dettagli. Alcuni pezzi, come le lampade vintage nelle camere, sono stati

design



Un nido di velluto

La camera, affacciata su rue de Berri, è giocata sui toni del panna: sola eccezione i cuscini in velluto rosso. Per dare un tocco glam, dietro la testata del letto è stato disegnato un pannello in tessuto, nella stessa nuance delle pareti. A sinistra, sopra al caminetto, una collezione di disegni del padrone di casa, che Adriana Schor ha scelto di incorniciare per dare un tocco più.

scelti tra le creazioni di Chiara Colombini, uno showroom di design a pochi chilometri dalla città. Altri, dalla poltroncina in soggiorno, al tavolo e le sedie da pranzo, sono stati acquistati online nell'e-commerce di The Socialite Family, un brand nato a Parigi e attento a creare prodotti con legno certificato e destinati a durare nel tempo. Ma la maggior parte degli arredi sono disegnati ex novo e fatti realizzare su misura da un falegname. Oltre alla libreria dal fondo rosso, nell'elenco dei pezzi sartoriali spiccano i due sgabelli dalla seduta in bouclette accanto al monumentale tavolo da pranzo in legno di quercia e travertino, tutti i mobili nelle camere, comprese le

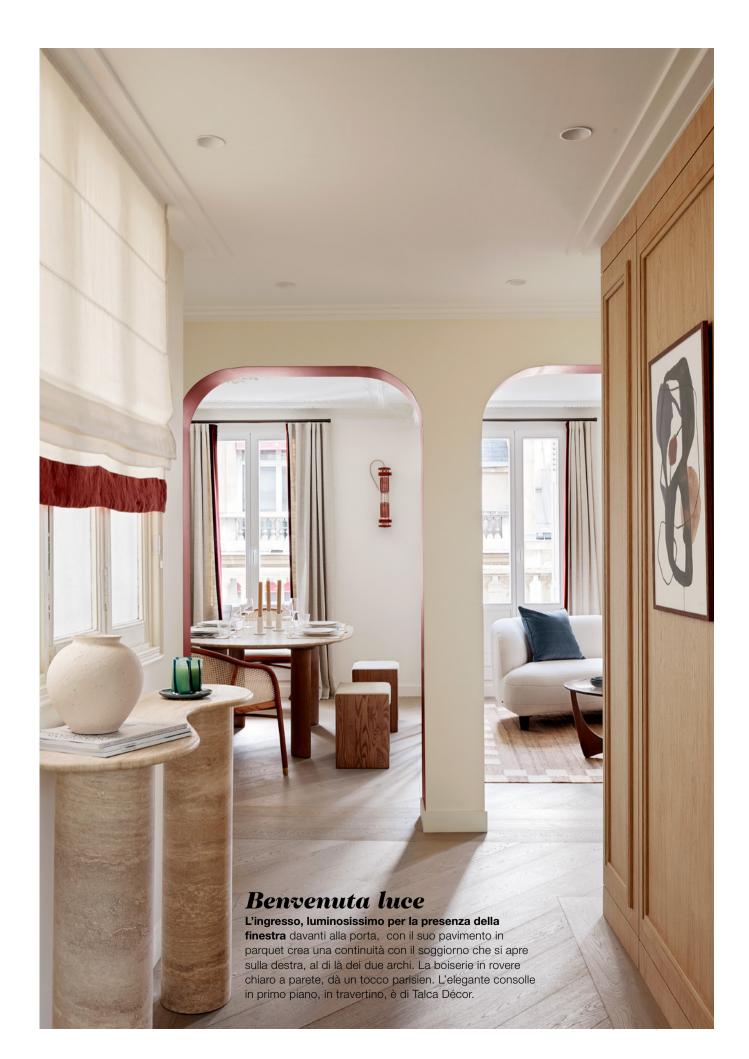
eleganti testate in tessuto tweed sui toni del tortora e del ruggine, di Casamance. E, naturalmente, i cinque separé a specchio fra pranzo e soggiorno, incorniciati e sostenuti da un telaio nero che corre dal pavimento al soffitto: l'unica nuance scura in una casa dominata dai colori neutri e dalla luce, affacciata su una delle vie più eleganti della capitale. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Cresciuta tra Francia e Stati Uniti, Adriana Schor (nella foto sotto) è una direttrice artistica e interior designer. Ha fondato a Parigi Iconique Studio e fatto progetti in tutto il mondo, da Mosca a Singapore.



Per due

Il bagno principale riprende le nuance cromatiche delle altre stanze, con i mobili in legno di noce e la fascia di piastrelle rosse sopra i due lavabi. Gli elementi sanitari sono dell'azienda Gessi. Interessante la soluzione del box doccia fra i lavabi, che crea una divisione trasparente, leggera e mai invasiva.





a soli 2,20 euro

80 IDEE DÉCOR FAI-DA-TE

IN UNO SPECIALE DA COLLEZIONE I FAI-DA-TE PIÙ BELLI, FACILI&CHIC

> **PERSONALIZZARE** LA TUA CASA

METTERE IN GIOCO CREATIVITÀ E MANUALITÀ (ANCHE CON I BAMBINI!)

DARE UNA SECONDA VITA A VECCHI OGGETTI

> **IMPARARE NUOVE TECNICHE**

DECORARE LA CASA PER LE FESTE DI NATALE

IL MAGAZINE CHE ARREDA CON TE

NOVEMBRE-DICEMBRE 2023

Tutti i fai-da-te sono stati realizzati dal duo Wunderlab, Elisabetta Viganò e Cristina Dal Ben, interior stylist di CasaFacile, con specializzazione decennale in decorazione.

Vuoi far durare di più il **BASILICO?** Metti il mazzetto in un bicchiere, aggiungi 4 dita d'acqua, da cambiare ogni 2 giorni. Resta fresco a lungo e fa anche nuove radici.





Le verdure per il soffritto sono sempre a portata di mano, grazie al regrowing. È il modo più semplice per averle fresche in cucina. E aiutare l'ambiente

OIPOLLE O OIPOLLOTTI, sedano e carote. Sono le verdure della cucina italiana da tenere sempre a portata di mano, ma che quando ti servono non

hai mai o sono annerite, afflosciate, germogliate. È qui che il regrowing viene in aiuto. Con questa tecnica sfrutti la naturale propensione delle piante a riprodursi, e coltivi in casa gli scarti della cucina. «Senza pretendere di sfamare la famiglia, avere un gambo di sedano sempre fresco fa comodo. Ma la cosa più bella è che riesci anche a ridurre lo spreco di materie prime» spiega Alessio Cicchini (@ rucoolaaa). Questo millennial antispreco su Instagram insegna a ridurre l'impronta ambientale facendo attenzione a come si mangia. Non per niente si intitola Non buttarlo! il libro che ha scritto da poco. «Il mio primo post sul regrowing di un porro è diventato virale. Questo piccolo miracolo affascina e permette di riscoprire come funziona la natura». Fare come il maestro non è difficile. Ogni verdura ricresce a modo suo, tutte però per ripartire hanno bisogno di acqua (da cambiare ogni 2 giorni), luce ma non sole diretto, e una temperatura attorno ai 20° gradi. La magia si può ripetere un paio di volte, poi l'energia della pianta sarà esaurita. Segui i consigli dell'esperto e prova a fare il tuo piccolo orto tra i fornelli.

IL CIPOLLOTTO è il più facile. Quando lo compri, però, devi verificare che abbia ancora un po' di radici: più sono belle e più velocemente si riprenderà. Utilizza la base di pochi centimetri, che normalmente butteresti. Infilzala in tre stuzzicadenti in modo da lasciarla in sospensione su un vasetto di vetro, con solo le radici immerse nell'acqua. Se la parte di pianta immersa è più grande potrebbe marcire. In una settimana vedrai i primi risultati, in un mese ti ritroverai con un cipollotto fatto e finito.

IL SEDANO è un classico

del regrowing. Taglia i gambi e conserva la base. Poi, appoggiala su un piattino in 4-5 millimetri d'acqua. Nel giro di due settimane vedrai i primi segni di crescita e, da quel momento, inizierà ad allungarsi così puoi usarne qualche pezzetto.

LA CAROTA non si riproduce

interamente nell'acqua. Ma se adagi la calotta in 2 millimetri d'acqua, pochi giorni dopo vedrai i germogli di un cespuglietto preziosissimo, simile al prezzemolo. Con i gambi dai sapore al soffritto e con le foglie fai un ottimo pesto. ©RIPRODUZIONE RISERVATA In Non buttarlo! Alessio Cicchini offre svariati consigli e propone ottime ricette vegetariane. per divertirti in cucina limitando il più possibile ogni spreco (19,90 euro, giunti.it).

polliceverde a cura di Nadia Tadioli





IN AEROPORTO?

Quanto sono noiose le lunghe attese tra un volo e l'altro! Se ti è capitato di pensarlo, ricrediti. Questi **terminal si sono trasformati in veri parchi dei divertimenti**. Per il piacere dei loro viaggiatori

di Alessia Cogliati

SOTTO UNA CASCATA A SINGAPORE

Difficile mettere piede al Changi Airport di Singapore e non rimanere a bocca aperta: più che un aeroporto sembra un parco divertimenti. Nella hall centrale scroscia una cascata di acqua alta sette piani circondata da un giardino tropicale pieno adi orchidee; l'installazione Kinetic Rain del Terminal 1 è composta da 1.216 gocce di bronzo sospese che scendono e salgono formando disegni 3D ipnotici; accanto allo Skytrain che porta al T2 si trova un paludarium dove è riprodotto l'habitat delle foreste pluviali con animali e piante (visitsingapore.com). Basterebbero questo e le decine di risto-

ranti e negozi da tutto il mondo (ce ne è persino uno specializzato in cartoleria giapponese) per far passare il tempo tra un volo e l'altro. Ma c'è di più. L'hub ha un programma che si chiama Singapore Passion Tour e porta i viaggiatori a scoprire Singapore: se lo scalo dura almeno cinque ore e mezzo, via che si parte per la città. I tour sono gratuiti e prenotarli è semplice perché si fa tutto sul sito dell'aeroporto (changiairport.com).

DAVANTI ALLA STUFA A MONACO

Il terminal Franz Josef Strauss a monaco di Baviera va ben oltre la proposta del farsi una birra per ingannare il tempo. Qui si può cenare in una vera brewery e fare un tour tra i grandi fusti di acciaio. Nel ristorante del birrificio Airbräu l'impressione di ritrovarsi tra i tavoli dell'Oktoberfest è immediata: le cameriere indossano il Dirndl con gonna ricamata e grembiule bianco mentre i camerieri i Lederhosen, i pantaloni di pelle con le bretelle. I boccali capienti contengono una birra artigianale prodotta seguendo le regole del 1516, la cucina sforna currywurst e nel fienile si suona musica dal vivo. C'è persino una sala con pareti di pino e stufa di ceramica, la Zirbelstube, che risale al 1897

e che è stata portata qui dalle Alpi. Per la visita alla brewery c'è René Jacobsen, mastro birrario, che produce le sue Airbräu in scenografici bollitori di rame (i quattro ingredienti sono local ma per scoprirne il nome bisogna chiedere la ricetta a lui). Per il tour e la degustazione dalla tanica si spendono 12 euro a testa (reservierung@airbraeu.de). Fino al 26 dicembre, nel padiglione che collega i Terminal 1 e 2, i passeggeri in transito trovano una grande pista di ghiaccio per pattinare e le tradizionali casette del mercatino di Natale dove comprare addobbi e babbucce di feltro (germany.travel).

A destra e sotto, arte e cultura all'aeroporto di Amsterdam. A sinistra, i giardini verticali di Singapore, visitabili con i tour dall'aeroporto.



Quanto tempo hai?

AL MUSEO AD AMSTERDAM

È l'aeroporto più basso del mondo (si trova 5 metri sotto il livello del mare) e qui atterrano o decollano mezzo milione di voli l'anno. Per tenere testa ai suoi primati l'aeroporto olandese di Schiphol, a sud di Amsterdam, nei prossimi tre anni si rifarà il look (3 miliardi di euro di spesa

prevista). Intanto già ora per viaggia-

tori qui si trovano le sale della sede distaccata del Rijksmuseum, uno dei spazi espositivi più importanti del Paese. Aperto tutti i giorni tutto il giorno, gratuitamente, il museo nel terminal espone una selezione di dipinti olandesi del Novecento che ruotano all'interno della collezione principale. Ora si può vedere la temporanea Desiderio di natura con i quadri di pittori olandesi che rappresentano le scene tipiche dei Paesi Bassi. Ci sono Il mulino a vento di Johan Hendrik Weissenbruch e Inverno nella Scheveningse Bosjes di Anton Mauve, ma anche un paesaggio con

montagne e palme da cocco di Maurits van den Kerkhoff che ritrae le Indie Orientali Olandesi. La galleria si trova dopo i controlli di sicurezza, lungo Holland Boulevard, tra la Lounge 2 e la Lounge 3. Chi vuole saperne di più sull'arte e sulla cultura olandese, o prendere in prestito un libro da leggere durante lo scalo, può spostarsi nella vicina biblioteca dell'aeroporto. Sugli scaffali ci sono i romanzi degli scrittori dei Paesi Bassi tradotti in 40 lingue, nelle sale si organizzano attività per intrattenere i bambini che qui possono trovare le avventure di Miffy. È la coniglietta con lunghe orecchie bianche e vestitino blu disegnata dal fumettista Dick Bruna che, raccontando le sue avventure, ha venduto 100 milioni di copie in tutto il mondo (schiphol.nl).

A PRANZO IN CITTÀ

A ISTANBUL

L'incanto della moschea Blu con le cupole e le pareti ricoperte da migliaia di piastrelle di ceramica turchese, l'antico quartiere armeno di Samatya con le chiese latine, le moschee musulmane e i monasteri greci, il Palazzo del Topkapi attraversato da corridoi di marmo decorato. Sono meraviglie a portata di mano se si arriva allo Yeni Havalimani, il nuovo aeroporto di Istanbul e si hanno alme-

10 minuti Scarica dalla app con cui ascolti i podcast le puntate da sentire in volo. Potrai farlo offline. Aeroporti di Roma e Chora Media offrono 2 podcast: Destinazioni va alla scoperta dei quartieri di 10 città; Tuned racconta aeroporti innovativi.

1 ora Impara frasi semplici da usare subito al tuo arrivo, per indicare un indirizzo al tassista o chiedere dov'è il cambio valute. Le app di lingue più scaricate: Babbel, Duolingo e Memrise.

3 ore Cerca le lounge delle compagnie e chiedi quanto costa entrare. Alcune hanno fee di ingresso da 40 euro che ti permettono di pranzare, leggere una rivista seduta in poltrona e anche fare una doccia.

no 6 ore di scalo tra un volo e l'altro. Turkish Airlines offre ai suoi passeggeri in transito internazionale la possibilità di fare un tour gratuito della città. Il programma si chiama Touristanbul e organizza 8 visite al giorno che toccano i punti più interessanti della metropoli tagliata dal Bosforo, la guida parla inglese e sono inclusi i biglietti per l'ingresso al museo e la colazione o il pranzo con i piatti tipici della cucina ottomana. Chi ha paura di far tardi può stare tranquillo, se il volo è perso a causa del tour la compagnia si incarica di trovare un posto su quello successivo (si prenota al Touristanbul Desk alla sala arrivi della Turkish Airlines o di fronte al controllo passaporti nell'area del Transfer, turkishairlines.com). ©RIPRODUZIONE RISERVATA

A destra. il personale di volo all'aeroporto di Istanbul e la città vista dal Bosforo. Se hai uno scalo internazionale puoi sfruttare i tour che ti fanno visitare la capitale in poche ore prima di ripartire.









viaggi

Atmosfera natalizia nei mercati dell'Avvento, al Belvedere Superiore e fra le casette del Campus di Vienna University. A destra, particolare di una camera dell'Hotel Beethoven Wien, sotto il Teatro dell'Opera di Vienna, una fetta di Sacher Torte e un busto di Beethoven.

100 DONNA MODERNA



spiega. In questo hotel, nel mezzanino, che guarda sulla Papagenogasse e sulla celebre Porta Papageno del Theater an der Wien, ci si ferma per gustare la piccola pasticceria viennese mentre si ascolta un concerto di musica da camera. Fuori di qui, mi aspettano i musei e la vita cittadina

DENTRO E FUORI DAI MUSEI

Il Naschmarkt è il mercato più frequentato della città, "la pancia di Vienna", come dicono gli stessi abitanti: 120 bancarelle di spezie, formaggi e verdure. E il sabato c'è anche il mercatino delle pulci. Proprio lì, dove trovano spazio le bancarelle, nella Linke Wienzeile, si trovano due degli edifici più belli di Vienna, entrambi firmati da Otto Wagner, architetto visionario. Sono, al civico 40, la Majolikahaus, rivestita da piastrelle fiorite coloratissime, quasi a disegnare una bouganville e, al 38, la Musenhaus, decorata con i volti delle muse e foglie di palma. Tutto è

dorato, sfavillante, opulento. Meno di 5 minuti a piedi e si arriva al MuseumsQuartier (mqw.at). Nello spazio delle ex scuderie imperiali sono stati costruiti due enormi cubi, uno bianco calce e l'altro scuro in basalto che ospitano, rispettivamente, il museo Leopold, con la meravigliosa collezione di arte moderna austriaca, da Klimt a Schiele, e il Mumok, il Museo d'arte moderna e contemporanea della fondazione Ludwig. C'è così tanto da vedere

il Museo d'arte moderna e contemporanea della fondazione Ludwig. C'è così tanto da vedere che una giornata non basta. MuseumsQuartier è bello anche per una passeggiata tra le piazze, i viali alberati, i negozi: MQ Shop offre i poster delle migliori mostre di arte contemporanea e design del mondo. Se c'è bisogno di una pausa, il raffinato ristorante del Leopold (cafeleopold. wien) offre la sua cucina fusion asiatica, mentre MQ Daily è perfetto per una sosta golosa.



LE ESPERIENZE MUSICALI

Ancora in zona, a 10 minuti di cammino, c'è il quartiere di Spittelau ed è tutta un'altra Vienna, un borgo un po' bohemien accanto al centro cittadino, con case basse, pavimenti lastricati, piccoli shop second hand. Karlsplatz è a pochi passi e ci si va per il Wien Museum (www.wienmuseum.at), che riapre il 6 dicembre, e la Künstlerhaus, la Casa degli artisti fondata nel 1861 (www.kuenstlerhaus. at). Sono stati entrambi rinnovati: il primo custodisce dipinti di Gustav Klimt ed Egon Schiele e riapre con un'area espositiva a forma di spirale e con la balena Poldi nella sala centrale (lunga dieci metri e pesante 1,7 tonnellate, era nel leggendario ristorante Zum Walfisch del Prater); la seconda è un luogo di divulgazione dell'arte contemporanea fuori dagli schemi con un ricco calendario eventi, dai di set alle contaminazioni tra arte e musica. Siamo a Vienna, dove hanno vissuto e lavorato Mozart, Schubert, Beethoven, gli Strauss. Oggi la musica, qui, non è solo ascolto, è soprattutto esperienza. La Haus of Strauss (houseofstrauss.at) è la nuova Casa della musica, inaugurata il 25 ottobre nel luogo di cultura creato nel 1837 da Johann Strauss padre. Si visita la sontuosa sala dei concerti e, da settembre 2024, ci sarà anche uno spettacolo musicale interattivo con immagini animate. Per inventarsi direttori d'orchestra e comporre la propria musica, invece, c'è Haus der Musik (hausdermusik.com). Si impara, giocando, ad ascoltare la musica con tutti i sensi. Intanto in giro per il centro c'è la magia del Natale, che Vienna sa ricreare ogni anno. Fa freddo? Ci sono i caffè. E anche qui si coglie il fascino viennese, un'atmosfera che renda unica questa città che preserva la sua storia guardando al futuro.

©RIPRODUZIONE RISERVATA





Carnet

DOVE DORMIRE

Hotel Beethoven (www.hotel-beethoven.at/it/): 48 camere, una diversa dall'altra, su sei piani, tematici dedicati ai caffè letterari, alle donne, a Vienna, agli anni di Ludwig van Beethoven in città. Ogni stanza è unica: cambiano i colori, i tessuti, la disposizione degli arredi, gli spazi, le forme, passando dalla junior suite dell'amore, bianca e nera con sprazzi di fucsia, al raffinato stile Biedermeier della stanza, con note e leggio, dedicata a Beethoven (da 149 euro la doppia).

DOVE MANGIARE

I caffè viennesi sono un classico imperdibile. Il **Landtman** (www.landtmann.at) fu inaugurato 150 anni fa, in occasione della presenza a Vienna dell'Esposizione Universale. Si pranza e si gustano dolci tra cui il Maroniblüte, una cialda croccante ripiena di amarene e mousse di castagne. Imperdibile anche lo **Schwarzenberg** (www.cafe-schwarzenberg.at), il più antico caffè sulla centralissima Ringstrasse: è un salto all'indietro nel tempo, fra lampade con pendenti di cristalli, dove ordinare un Einspänner, un espresso con latte e crema di latte, sormontato da panna montata.

DOVE FARE SHOPPING

Una visita da **Augarten** (www.augarten.com/de), grande laboratorio artigianale, museo e shop di ceramiche, è imperdibile. Si trovano oggetti di design futuristici come le classiche ed eleganti forme secessioniste.

I SITI DA CONSULTARE

www.wien.info e www.austria.info



CHI L'HA VISTA

al Mediolanum Forum di Milano a ottobre l'ha definita grande. Madame, all'anagrafe Francesca Calearo, 21 anni, da Vicenza, in poco tempo è cresciuta professionalmente.

Sul palco ha portato non

solo i suoi successi, ma anche uno show da star internazionale, con ballerini, luci, fiamme, volteggiando in aria e ballando dentro una gabbia. Ha cantato *Caos* e *Il mio amico* con Fabri Fibra e duettato con Blanco sulle note di *Tutti muoiono*. Quello al Mediolanum Forum è stato il suo primo concerto in un palasport e ha inaugurato un lungo tour nei teatri che toccherà Firenze, Sanremo, Milano ancora una volta, Reggio Emilia, Padova e Napoli (www.friendsandpartners.it/artisti/madame/).

Nei suoi brani Madame parla di libertà e amore

(come nel suo secondo album, *L'amore*, uscito a marzo e subito schizzato in testa alle classifiche), di scoperte e vita. Così ha vinto nel 2021 due Targhe Tenco per il miglior album d'esordio, *Madame*, e per la miglior canzone, *Voce* (che ha vinto anche il Premio Lunezia e il Premio Bardotti, entrambi per il miglior testo) e si è confermata non solo una cantautrice d'eccezione ma anche la più giovane a ricevere tale riconoscimento. Riccioli neri, personalità fortissima, energia da vendere e una passione che le brucia dentro. **Isabella Fava**

cinema— IL TERRAZZO DI FRONTE

Un intenso Christian De Sica e una magnifica Teresa Saponangelo sono

i protagonisti di *I limoni d'inverno*, film delicato e commovente che parla di rapporti umani e di piccole cose preziose. I due si conoscono per caso dai rispettivi terrazzi, grazie all'amore per il giardinaggio. E condivideranno segreti e un pezzo di vita.





ERAVAMO TRE AMICI...

DOPO LA FORTUNATA TRILOGIA al

cinema, ecco la serie tv con la sgangherata banda che viaggia nel tempo di *Non ci resta che il crimine* (6 episodi a partire dal 1º dicembre su Sky e Now): Moreno (Marco Giallini), Giuseppe (Gianmarco Tognazzi) e Claudio (Giampaolo Morelli) sono piombati negli anni '70 e Giuseppe – che scopre di essere stato adottato – decide di incontrare la sua vera madre. Ma cercare di cambiare il proprio passato non è sempre una buona idea...





La scrittrice inglese Katherine Rundell è autrice di Creature impossibili (Rizzoli, traduzione di Mara Pace).



Una missione **POSSIBILE**

DUE RAGAZZI. UNENDO LE LORO FORZE. FANNO UN VIAGGIO EPICO per salvare il mondo. Anzi, i mondi. Il nuovo romanzo fantasv-ambientalista di Katherine Rundell si intitola Creature impossibili (Rizzoli) ed è consigliato dai 10 anni in su. Christopher disobbedisce al nonno e salva un piccolo grifone in un lago segreto. Nell'Arcipelago conosce Mal e i due vivono una grande avventura, tra mantelli volanti, grifoni, centauri, unicorni e altre creature mitologiche. «Christopher è un ragazzo del nostro mondo» racconta la scrittrice. «Scopre che la sua famiglia è, da generazioni, custode della strada tra le Isole magiche e il resto del mondo. Mal, che abita invece nelle Isole magiche, ha un cappotto che le permette di volare e un piccolo grifone, ma c'è un assassino che la insegue per ragioni che non capisce. Insieme dovranno salvare le creature mitologiche che popolano l'Arcipelago e che stanno scomparendo». Che messaggio c'è in questo libro? «Volevo parlare delle creature reali che possono essere sorprendenti quanto gli unicorni. In Inghilterra, per esempio, i narvali (una specie particolare di cetaceo, ndr) sono chiamati proprio unicorni marini. Purtroppo sono in pericolo e rischiano di diventare dei miti. Volevo condividere anche l'idea che il mondo, nonostante

Perché rivolgersi ai più piccoli? «Per dire loro che noi esseri umani abbiamo il potere di cambiare il mondo, se agiamo insieme per lo stesso obiettivo. Nella letteratura per i più giovani c'è bisogno di meno storie di eroi solitari e più storie di gruppi di persone che collaborano con arguzia, coraggio ed energia».

tutte le sue difficoltà, è gloriosamente bello, che le

avventure e l'amore ci aspettano».

Quali sono le sfide da affrontare insieme? «Le incertezze sono tante, dal cambiamento climatico ai social. Gran parte di TikTok, per esempio, è frenetico e guidato dai soldi: crea dipendenza, ma è fragile. I libri possono insegnare la tenacia dell'immaginazione e la profondità della meraviglia. Aiutare i bambini a trovare libri da amare è uno dei nostri compiti più urgenti». Annarita Briganti





Azzera la plastica

LA COMPRI ED È IN UNA BAG FATTA CON GLI SCARTI DELLA STOFFA questa originale giacca lunga con zip e trapuntino nero (capeconcept.it, Middle lungo pervinca, 480 euro). Il giusto biglietto da visita, visto che anche "lei" è sostenibile al 100%, in filo prodotto attraverso il recupero e la rigenerazione di rifiuti in nylon e trattato per essere a prova di acquazzone. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

*gli*esperti**consigliano**



di Clarissa Monnati, il suo podcast Mamagang si ascolta gratis su Spoyify.



Per essere bravi

GENITORI DOBBIAMO SNATURARCI?

QUAND'ERO BAMBINA, avevamo la casa piena di centrini, fabbricati da mia madre durante la gravidanza, mesi in cui aveva messo a frutto le lezioni di economia domestica ricevute a scuola. Sì, fino al 1977 tra l'ora di matematica e quella di italiano, le ragazze hanno studiato come diventare perfette madri di famiglia. Non stupisce l'attenzione quasi esclusiva che dedicavano alla cura della casa. Back to the future, oggi siamo su un altro Pianeta, prima di diventare madri coltiviamo interessi, desideri, passioni, per cui una vita privata tutta casa e famiglia può andarci stretta. Eppure non si può dire che il modello materno in stile Happy Days sia totalmente fuori moda. Ce ne accorgiamo ogni volta che cerchiamo di fare spazio alle nostre passioni e un sottile senso di colpa bussa alla porta. Allora, per essere "bravi genitori", può venirci spontaneo rinunciare, nascondere gli aspetti di noi che non coincidono con quell'ideale di genitorialità un po' rétro. Ma a chi giova? Di certo non a noi: dedicare tempo ai nostri desideri non legati alla cura, oltre a essere un modo per coltivare noi stess*, può darci energia e motivazione. Ma può essere un'opportunità anche per i nostri figli? Il compito dei genitori fissato dal Codice civile è "mantenere, istruire, educare e assistere moralmente i figli, nel rispetto delle loro capacità, inclinazioni naturali e aspirazioni". È un po' quello che ci suggeriscono anche il buonsenso e il sentimento che ci lega a loro. Ma questo non prevede la cancellazione di una parte della nostra identità. Mi chiedo se coinvolgere bambin* e ragazz* in quello che ci appassiona non possa essergli di ispirazione e offrire un modello di adulto che dà dignità alla curiosità per il mondo, alla condivisione e al piacere. Ci vuole misura, certo, e una stretta collaborazione tra i genitori, ma vale la pena di fare una prova.

SECONDO UN'INDAGINE DI EURISPES, come genitori si rinuncia a coltivare i propri interessi e svaghi (52,5%), si fanno sacrifici di tipo economico (51,7%) e si sacrifica il tempo con gli amici (51,2%). Vengono messi in secondo piano anche la cura personale (50,8%) e il rapporto di coppia (50,1%).

Samurai antistress

Si può tenere a bada lo stress quando si vive in città, sopraffatti da mille impegni e in perenne corsa contro il tempo? Si può per lo psicologo Antonio Antefermo (@lopsicologozen) che ha appena scritto Lo zen per samurai metropolitani. Manuale di sopravvivenza contro stress, ansia e paure (Giunti editore), dove spiega come riuscirci. L'autore pratica arti marziali ed è appassionato di cultura orientale. Negli ultimi dieci anni si è dedicato allo studio e alla divulgazione della mindfulness, che propone per curare corpo e mente. Nel manuale spiega i concetti della sua psicologia zen con metafore, pillole di saggezza e il racconto delle imprese di grandi samurai. Gli esercizi pratici a corredo portano a una crescita personale ed emotiva. (P.N.)

'APPASSIONATA DI DIGITALE

tecnologia.

di Serena La Rosa

Talona inventati. Lo inve L'85% DEI LAVORI che esisteranno nel 2030 (e cioè tra poco più di 6 anni) devono ancora essere inventati. Lo dicono i dati dell'Institute For The Future - IFTF.

Quel doppio pizzico che ti **SEMPLIFICA**

PER CHI USA DISPOSITIVI APPLE ci sono due novità, che però è una, ma comunque apre tutto un mondo. Cominciamo da una confessione. Considero le cuffiette senza cavo un'odiosa imposizione della modernità: le rompo, le perdo, le scarico, quando le tolgo per entrare in un negozio non so mai dove metterle. Ma dopo l'ultimo aggiornamento di iOS sul mio telefono è comparso un messaggio di speranza: volevo attivare l'audio adattivo? (Si fa su Impostazioni > Bluetooth > Informazioni delle vostre specifiche Airpods). È una modalità di funzionamento delle cuffie (Android la prevede già da un po', anche se è meno efficiente) che rileva i suoni ambientali e regola di conseguenza sia il volume dell'audio che la soppressione del rumore. Riconosce anche le conversazioni e, quando comincio a parlare, il volume della musica si abbassa. C'è solo un problema: si abbassa anche quando comincio a cantare. La seconda novità c'è già da un po', solo che non ce lo avevano detto. Si chiama Doppio pizzico. Lo hanno presentato col nuovo Apple Watch, ma funziona anche sui modelli più vecchi: adesso si può rispondere a una telefonata con un semplice movimento delle dita. Il doppio pizzico, appunto, ovvero il tap tap di pollice e indice della mano sul cui polso tenete l'orologio (per attivarlo nell'app Watch: Generali > Accessibilità > Assistive Touch > Gesti, e poi selezionare per il Doppio pizzico l'azione Tocco). È un gran sollievo, per noi sempre cariche di borse e di sacchetti, poter rispondere al telefono anche in assenza di mani libere (prima bisognava usare il naso). Pare anche sia l'inizio di una nuova era: non essendoci grande margine per le modifiche visibili - almeno fino alla prossima idea rivoluzionaria - adesso la tecnologia esplora le interazioni. Rispondiamo con un pizzico, sblocchiamo lo schermo con uno sguardo, modifichiamo il volume muovendoci nello spazio. Mi rimane una sola perplessità: già siamo diventate creature che per strada parlano da sole, sarà davvero il caso di cominciare anche a fare gesti inconsulti?

Trova il tuo posto nel mondo

Aiutare gli studenti ad affrontare un mondo pieno di incertezze? Lo fa il Museo del Risparmio con l'appuntamento Il mio posto nel mondo, il 4 e 5 dicembre a Torino, Bergamo, Brescia e online. Info su bit.ly/IIMioPostonelMondo_4-5dic. (M.D.)

CHIEDI UN CONSIGLIO AI NOSTRI ESPERTI:

scrivi a gliesperti@donnamoderna.com. Con l'invio del tuo contributo dichiari di accettare le condizioni del servizio consultabili a pag. 110

Più ragazze nel digitale

Chi l'ha detto che le ragazze non sono portate per il digitale? Al contrario, c'è proprio bisogno di loro. Per questo Generation Italy e Valore D lanciano l'iniziativa DigitHer -Tra competenze ed empowerment, il futuro delle donne è digitale, rivolta a giovani di tutta Italia tra i 18 e i 34 anni, disoccupate o occupate in una condizione lavorativa non soddisfacente. Verranno formate in professioni digitali e accompagnate nella fase di inserimento lavorativo. Sono aperte ora le iscrizioni per il corso (gratuito) per Junior Java Developer, che partirà il 12 dicembre e mira allo sviluppo di applicazioni software e gestione dei servizi web. Sono previste 14 settimane di formazione online full time e, al termine, colloqui in aziende partner di Valore D e Generation Italy. Per candidarsi, ci si registra suitaly.generation.org/ digither/ e si sostiene un test online. (M.D.)



MOLESTIE

Sospetto che lui controlli IL MIO CELLULARE

HO LA SENSAZIONE CHE MIO MARITO MI SPII. Sa sembre dove vado Veronica e mi fa domande inquietanti. Come posso scoprirlo?

PER PRIMA COSA FAI ATTENZIONE AL TELEFONO, VERONICA.

Devi sapere che sono in commercio software e App di parental control che permettono per pochi euro di monitorare gli spostamenti di un altro smartphone o, spendendo qualcosa di più, di registrare telefonate e leggere chat. Per installarli serve il consenso dell'interessato, ma per un partner è facile avere accesso alle password del telefono e impossessarsene anche per pochi minuti, il tempo di installare il tool. «Sono pratiche molto più diffuse di quanto pensiamo, ma ci sono campanelli che possono metterci in guardia» spiega Marisa Marraffino, avvocata esperta in materia di privacy. «Se lo smartphone è particolarmente lento, se senti strani bip durante la telefonata, oppure se si blocca spesso e la batteria dura meno, potrebbe essere il segnale di un'intrusione. Per averne la certezza si possono controllare le App installate, o si può scaricare a propria volta una App che vada a caccia di spyware. E se il sospetto resta, si chiede la bonifica a un informatico». In caso di conferma, ci spiega l'avvocata, puoi sporgere querela contro il

> se il suo comportamento ti ha spinto a cambiare abitudini o stile di vita. DA SAPERE Se dopo la bonifica scopri che il telefono è stato manomesso, chiedi al tecnico

partner per molestie o anche per atti persecutori,



Costi benzina: il prezzo medio è sospeso

Addio - almeno per ora - al prezzo medio esposto ai distributori di carburante. Il decreto del governo che imponeva agli impianti di mettere in evidenza il costo medio di benzina e gasolio accanto a quello praticato è stato annullato dal Tar. Il ministero delle Imprese prepara il ricorso, ma fino a nuova sentenza l'obbligo è decaduto.

Domande per il bonus part time

Si sono aperte le domande per il bonus part time di 550 euro, rivolto ai lavoratori che nel 2022 hanno avuto contratti di part time verticale ciclico. L'indennità serve a coprire in parte i periodi non lavorati, purché la sospensione sia stata di almeno un mese continuativo e complessivamente tra 7 e 20 settimane. La domanda va inviata all'Inps entro il 15 dicembre.

ALLA RICERCA DEGLI SPYWARE

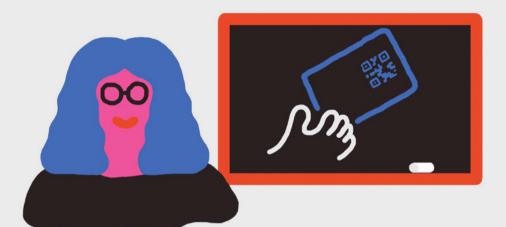
Gli spyware o le App spia compaiono sempre con un nome camuffato, per passare inosservati. Se fai una ricerca per capire se ne hai uno, parti dalle impostazioni e soffermati su tutto ciò che non è conosciuto.

LO SCONTO SUL COSTO DEI VOLI TRA SICILIA E MILANO E ROMA, che parte dal 1 dicembre per i residenti, è un'iniziativa della Regione e durerà 12 mesi. Il taglio è del 25%, sale al 50% per studenti, al 67% per persone con disabilità o Isee sotto i 9.360 euro.

I I STBAZIONI SABAH MAZZETT

18 dicembre

Una data da tenere a mente per tutti i proprietari di immobili: oggi scade il saldo di Imu e Tasi. **Chi salta può** rimettersi in regola con il ravvedimento operoso e prima si paga più è bassa la sanzione.



SCUOLA

Sono una precaria, ho diritto **AL BONUS DOCENTI?**

SONO UN'INSEGNANTE PRECARIA, lo stipendio è quello che è, e il bonus docente di 500 euro mi servirebbe come il pane, per comprare un pc che tra l'altro userei per lavoro. Ma ne ho diritto?

Elisabetta

È una faccenda un po' complicata. Il decreto legge "salva infrazioni" di giugno ha esteso il bonus a tutti gli insegnanti con un contratto di supplenza annuale (quelli fino al 31 agosto), ma solo per il 2023. Se hai un contratto di questo tipo, puoi verificare la tua posizione su cartadeldocente.istruzione. it/, entrando con lo Spid. Non è così se hai un contratto fino al 30 giugno, sei cioè stata nominata per coprire il posto di un titolare assente. «C'è però un'importante novità. Sul tema è intervenuta a fine ottobre la Corte di Cassazione e ha stabilito che alla card hanno diritto anche i titolari di contratto fino al 30 giugno ed è sufficiente che il docente sia inserito nelle graduatorie, e non solo per il 2023. A Elisabetta il bonus spetta quindi anche per gli ultimi 5 anni» spiega Alessandro Rapezzi, segretario nazionale Flc Cgil. «Perché il diritto venga acquisito c'è però bisogno di un provvedimento che modifichi la norma attuale o bisogna procedere con un ricorso». Puoi rivolgerti per un consulto alla Cigl che segue la vicenda da anni e ti aiuterà. **DA SAPERE** Può ottenere il riconoscimento della card per gli anni passati anche chi oggi svolge un'altra attività. In questi caso la prescrizione si estende a dieci anni. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

FAI VALERE I TUOI DIRITTI CON IL NOSTRO AIUTO:

scrivi a **dallatuaparte@donnamoderna.com**. Con l'invio del tuo contributo dichiari di accettare le condizioni del servizio consultabili a pag. 110.

Cambia la reperibilità in malattia

Notizia importante per tutti i dipendenti pubblici. Il Tar del Lazio ha di fatto ridotto le ore di reperibilità della visita fiscale in caso di assenza per malattia, equirandole a quelle del privato. La disparità di trattamento è stata dichiarata illegittima dai giudici, perché in contrasto con l'articolo 3 della Costituzione. In concreto, cade la misura del decreto Madia che fissava le fasce di reperibilità tra le 9 e le 13 e tra le 15 e le 18. Il dipendente sarà tenuto a farsi trovare al domicilio dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19. esattamente come i lavoratori dipendenti del settore privato. Ora il governo dovrà dare attuazione a questo principio modificando la normativa. Restano in piedi le altre misure: in caso di assenza senza giustificazione valida nelle ore di reperibilità, scatta una sanzione pari al 100% dell'indennità percepita, per i primi dieci giorni di malattia.





Periodici S.r.I.

DIRETTORE EDITORIALE Maurizio Belpietro

DIRETTRICE RESPONSABILE **Maria Elena Viola** mariaelena.viola@stileitaliaedizioni.it

VICEDIRETTRICE DIGITAL **Paola Salvatore**paola.salvatore@stileitaliaedizioni.it

FASHION CREATIVE DIRECTOR **Michela Gattermayer** fashion.director@stileitaliaedizioni.it

ART DIRECTOR
Elena Pezzotta

art.director@stileitaliaedizioni.it

CAPOREDATTRICI UFFICIO CENTRALE

Alessandra Cipelli alessandra.cipelli@stileitaliaedizioni.it attualità, playlist

Liliana di Donato liliana.didonato@stileitaliaedizioni.it salute, fuori orario, help, instagram manager

Donatella Gianforma donatella.gianforma@stileitaliaedizioni.it

ATTUALITÀ

iniziative speciali

Marta Bonini vicecaporedattrice marta.bonini@stileitaliaedizioni.it

Myriam Defilippi vicecaporedattrice myriam.defilippi@stileitaliaedizioni.it

Isabella Fava caposervizio isabella.fava@stileitaliaedizioni.it

MODA

Paolo Lapicca
fashion managing director
consulente.moda@stileitaliaedizioni.it
Cristina Nava caposervizio
cristina.nava@stileitaliaedizioni.it
Viviana Olivieri vicecaposervizio
viviana.olivieri@stileitaliaedizioni.it
Raffaella Magazzino produzione

raffaella.magazzino@stileitaliaedizioni.it

RFLLF77A

Alberta Pianon vicecaporedattrice alberta.pianon@stileitaliaedizioni.it Michela Duraccio michela.duraccio@stileitaliaedizioni.it SALUTE E BENESSERE Annaleni Pozzoli vicecaposervizio annaleni.pozzoli@stileitaliaedizioni.it

FUORI ORARIO, HELP

Anna Scarano vicecaporedattrice anna.scarano@stileitaliaedizioni.it

Stefania Carlevaro

caposervizio stefania.carlevaro@ stileitaliaedizioni.it

animali e pollice verde

Paola Nardi

paola.nardi@stileitaliaedizioni.it

WFF

Barbara Rachetti vicecaposervizio barbara.rachetti@stileitaliaedizioni.it

UFFICIO GRAFICO

Fabrizio Grassi caposervizio fabrizio.grassi@stileitaliaedizioni.it Monica Carpanelli monica.carpanelli@stileitaliaedizioni.it Isabella Gargiuolo isabella.gargiuolo@stileitaliaedizioni.it Valentina Scarduelli valentina.scarduelli@stileitaliaedizioni.it

UFFICIO FOTOGRAFICO
Roberta Lancia photoeditor
roberta.lancia@stileitaliaedizioni.it
Mara Minoia
mara.minoia@stileitaliaedizioni.it
Samantha Pascotto
samantha.pascotto@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE **Raffaella Magazzino** raffaella.magazzino@stileitaliaedizioni.it

PROGETTO GRAFICO Elena Pezzotta

collaboratori

Rita Bianchi, Annarita Briganti, Flora Casalinuovo, Alessia Cogliati, Giulia Lenzi, Elena Luraghi, Rossella Mazzali, Giorgia Nardelli, Annalisa Piersigilli, Anna Pugliese, Nadia Tadioli, Valeria Vignale.

Per comunicare con Donna Moderna Posta Donna Moderna, Periodici Srl, Via Vittor Pisani 28, Milano specificando sulla busta la rubrica che vi interessa. Informazioni sui prodotti in vendita con Donna Moderna (borse, indossati, libri, Dvd, Cd) telefono: 02 49572003. Arretrati e-mail: collez@mondadori.it - arretrati@mondadori.it © 2023 società editrice Periodici S.r.l. Via Vittor Pisani 28 – 20124 Milano (MI)

Amministratore Delegato Piergiorgio Bonometti

pubblicità: Mediasei srl a socio unico via Vittor Pisani, 28 20124 Milano adv@mediasei.it +39 0282197516

ABBONAMENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/sie e-mail info.abbonamenti@directchannel.it telefono dall'Italia 02 49572008 Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19.

stampa: Effeprinting S.r.I. Località Le Campore, 1 67063 Oricola (AQ) distribuzione a cura di Press - di S.r.I.



Accertamento n 34. Numero del certificato: 9143; data del rilascio: 08.03.2023. Certificazione anno 2021



Il nostro impegno Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Pubblicazione registrata Trib. di Milano, n. 849 del 18.12.1987.

Leggi qui prima di scriverci

Informativa sulla privacy ai sensi dell'art. 13 Reg. UE 2016/679

Con l'invio spontaneo di lettere o fotografie (nel seguito il "Contributo") al direttore e/o alle redazioni di una o più riviste edite da Periodici S.r.l. a socio unico, con sede legale in Via Vittor Pisani 28, 20124 Milano (MI) (nel seguito l'"Editore"), l'autore del Contributo dichiara (i) di essere maggiorenne ed esclusivo e legittimo titolare di tutti i diritti d'autore e di sfruttamento, anche economico, del Contributo, (ii) di essere l'esclusivo responsabile del Contributo manlevando e tenendo indenne l'Editore da gualsiasi pretesa e/o azione di terzi connessa al Contributo, (iii) di cedere all'Editore i diritti di sfruttamento del Contributo autorizzandone espressamente la pubblicazione, congiuntamente ai dati personali dell'autore stesso, all'interno della rivista per la quale è stato inviato il Contributo. L'autore del Contributo dichiara altresì di essere pienamente consapevole che l'Editore potrà, a proprio insindacabile giudizio, decidere di pubblicare o meno il Contributo valutando anche eventuali modifiche e/o adattamenti nel caso di pubblicazione. Il Contributo e i dati personali conferiti spontaneamente dall'autore saranno trattati nel rispetto della normativa applicabile in materia di protezione dei dati personali e, in particolare, del Regolamento UE 2016/679 (nel seguito il "Regolamento Privacy"). Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento Privacy, i dati personali conferiti all'Editore, titolare del trattamento, saranno trattati al fine di valutare il Contributo ricevuto e, eventualmente, la sua pubblicazione all'interno della rivista nell'apposita sezione congiuntamente al nome e cognome dell'autore. Il trattamento si baserà giuridicamente sul rapporto contrattuale che verrà a crearsi tra l'autore del Contributo e l'Editore con l'accettazione delle presenti condizioni e la conseguente cessione del Contributo allo stesso e sarà condotto per l'intera durata prevista dalla normativa applicabile. L'autore del Contributo potrà sempre contattare l'Editore all'indirizzo email privacy@laverita.info e reperire, all'interno della sezione Privacy del sito www.donnamoderna. com tutte le informazioni sull'utilizzo dei dati personali, i canali di contatto del titolare del trattamento nonché tutte le ulteriori informazioni previste dal Regolamento Privacy ivi inclusi i propri diritti, il tempo di conservazione dei dati e le modalità per l'esercizio dei diritti.

Gentile abbonato

desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2022 Mondadori Media S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo alla testata Donna Moderna alla società Periodici S.r.l. a socio unico, società in capo a Stile Italia Edizioni S.r.I. controllata da Società Editrice Italiana S.p.A. Per effetto di tale cessione, Periodici S.r.l. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurato tra te e Mondadori Media S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Mondadori Media S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Periodici S.r.l. che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'art. 4 del Regolamento UE 679/2018 (General Data Protection Regulation - "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, Periodici S.r.l. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Mondadori Media S.p.A. nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 14 del GDPR, resa disponibile sul sito www.donnamoderna.com





Italian Green Bakery

DOLCE DI NATALE

Il Dolce di Natale di Italian Green Bakery è una proposta innovativa e gustosa per consumatori attenti, moderni e amanti del plant based, inoltre è adatto agli intolleranti a latte e lattosio.

La lavorazione artigianale del Dolce di Natale mantiene la stessa tradizione del panettone con il lievito madre producendo un panettone vegetale comparabile come sapore, aromi e sofficità ad un prodotto tradizionale.





American Pistachio Growers

ADVENT CALENDAR

American Pistachio Growers, associazione no profit che raggruppa i coltivatori di pistacchi americani, insieme a Lidia Forlivesi, la food blogger di Nonsolofood, ha pensato ad un'originalissima idea fai da te: American Pistachio Advent Calendar, un delizioso Calendario dell'Avvento composto da 24 caselline al cui interno si trovano piccoli e dolci pensieri a base di pistacchi americani che guideranno grandi e piccini verso la mattina più magica dell'anno!

MyFamily MEDAGLIETTA SHINE

Rifinita a mano con cura e impreziosita dall'applicazione dello smalto glitter, la medaglietta MyFamily della collezione Shine è l'accessorio perfetto per far brillare i pet durante le festività. Una bellissima idea per gli amici a quattro zampe.





Pompadour

WINTER COLLECTION BOX

Pompadour lancia la sua nuova Winter Collection Box: una selezione di 6 deliziosi infusi invernali a base di frutta e spezie. Con la sua elegante box, in una veste completamente rinnovata, la Winter Collection è il regalo ideale durante le feste; da quest'anno anche totalmente priva di cellophane, a confermare l'attenzione per l'ambiente di Pompadour.



Rana

NUOVA LIMITED EDITION GOURMET "ORO ROSSO"

La linea di pasta fresca ripiena Rana più elegante e accattivante dell'anno impreziosisce la tavola con nuove ricette iconiche.

Culatello di Zibello DOP, Ossobuco, Parmigiano Reggiano & Mostarda di Mele Cotogne, oltre al grande ritorno di Astice & Gamberi: ripieni gustosi e inediti per l'inconfondibile gamma, tutta vestita di oro e rosso, resa unica dai disegni dell'illustratore Carlo Stanga.



Balocco

PANETTONE MAXICIOK CARAMEL

Nuove golosità arriveranno sulle nostre tavole il prossimo Natale! Balocco presenta nuovi capolavori di bontà da gustare nelle prossime feste come Panettone Maxiciok Caramel con crema caramello salato e crema cacao Santo Doming, ricoperto di cioccolato fondente e granella di caramello: imperdibile abbinamento di gusto!



LINEA FOOD DELUXE

Linea Food Deluxe, con sigillo "Approvato da Gambero Rosso", è una selezione di prodotti gourmet dai sapori ricercati e sfiziosi, perfetti per dare vita ad un ricco menù delle feste da gustare in compagnia dei propri cari. La selezione con sigillo "Approvato da Gambero Rosso", frutto dell'esclusiva collaborazione con Gambero Rosso, racchiude tante referenze pregiate dal vincente binomio di qualità e convenienza.





Pasticceria Fraccaro

PANETTONI E PANDORI

Per rendere ancora più prezioso il dono di Panettoni e Pandori in occasione delle festività, Pasticceria Fraccaro propone fantasiose scatole in carta in formato rigido, avvolte da un elegante fiocco fatto a mano e bindello personalizzato.

La linea incarto artigianale comprende: Panettone Antico, Panettone con praline di cioccolato, Panettone con rum e cioccolato, Panettone crema gianduia e Panettone alle bollicine Trevigiane.



di **Stefano Vighi**Ha due passioni: l'astrologia e i social. I suoi racconti dello zodiaco sono anche sul nostro Instagram

ARIETE 21/3 – 20/4
Inizi a essere stanca di
dimostrare che ci sai fare e
anche spiegare tutto per filo e per
segno. Per fortuna, le prime stelle di
dicembre ti concedono una tregua.
Sollevata da questo peso, sfrutta
i momenti di silenzio per riflettere e
andare a fondo di ogni cosa.

Venere entra in opposizione e, subito, ti senti in obbligo di dare il massimo a una persona che ti è vicina. In compenso, però, Mercurio passa dalla tua parte, regalandoti la forza per capire come funziona il mondo. Vivi al massimo il presente, facendolo tuo.

GEMELLI 22/5 — 21/6
È bella la sensazione
di dedicarti a cose solo tue,
che hanno un senso e ti
rendono più forte e sicura.
Probabilmente hai le idee più chiare,
ma anche Mercurio e Nettuno ti
aiutano a mettere in primo piano i tuoi

obiettivi, e fare ordine tra i pensieri.

CANCRO 22/6 – 22/7

rimanere sola e ti fai prendere dalla pigrizia, ma ora le stelle non lo permettono. Venere e Mercurio premono sull'acceleratore e puoi provare a diventare un po' più socievole, accettando inviti a destra e manca. Sarà bellissimo!

A volte hai voglia di

Il tuo primo compito di dicembre è conciliare le calde passioni di Sole e Marte

con l'arte per la giusta misura, che Venere ti impone e raccomanda. Non devi rinunciare a nulla, **accertati però di fare al meglio ogni cosa**, senza mai trascurare il buon senso.

> VERGINE 23/8 – 22/9 Mercurio e Nettuno

ti rendono decisamente più trasparente con tutti e, così, riesci a vivere meglio ogni rapporto. Fidati delle stelle e

rapporto. Fidati delle stelle e assecondale. Con la mente libera e aperta, dedicati solo alle cose belle e che fanno sognare.

BILANCIA 23/9 – 22/10 In questi giorni alcuni pianeti ti chiedono di prendere le

cose sul serio, senza rimandare.

Dunque toccherà a te fare ciò
che devi, trasformando buoni propositi
e intenzioni in gesti concreti.

Perché essere un segno d'aria non significa vivere di sogni.

SCORPIONE 23/10 - 21/11

Venere movimenta il cuore, Nettuno la testa. Hai voglia di mettere più impegno e attenzione nelle questioni d'amore. Senti finalmente vicino qualcuno e puoi lasciarti andare a ogni tentazione, sapendo esattamente quello che fai e perché vuoi concedertelo. **QUESTA SETTIMANA**

Nettuno e Mercurio aiutano a fare chiarezza sulle questioni più spinose. E l'amore diventa intenso, perché Venere è in vena di tentazioni"

SAGITTARIO 22/11 — 21/12

Qualcuno smette di pesare e starti addosso forse succhiando la tua energia. Il risultato è che hai più tempo a disposizione e puoi dare la precedenza a chi la merita. È il momento per raccontarsi nuove verità, devi essere sincera e non ascoltare altri se non te stessa.

CAPRICORNO 22/12 - 20/1

Questa settimana ti piacerà, perché regala aiuti e appoggi e fa vivere al meglio ogni cosa. Mercurio arriva nel segno per renderti più comunicativa, mentre Venere esaudisce ogni sogno.

Di' quello che pensi e pretendi

Di' quello che pensi e pretendi di più da chi hai accanto.

ACQUARIO 21/1 - 19/2

Senti il bisogno di usare la tua intelligenza in quelle cose che necessitano di tanta attenzione e di una cura particolare. Anche perché certe questioni intime si fanno d'un tratto più urgenti per colpa di Venere, dunque mettici un po' di impegno e cogli l'attimo.

PESCI 20/2 – 20/3 Dopo Saturno, anche

Nettuno riprende a funzionare dal tuo segno

e riporta ordine nei tuoi pensieri, forse fin troppo caotici. Ti viene spontaneo raccontare o condividere certi desideri, immaginando e progettando cose da fare in due.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Eau Thermale Avène, l'impegno dermatologico per la tua pelle.



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

