



in copertina

pepol

FALL WINTER SHOE COLLECTION 01. 02.

WWW.PEPOLO.IT

INFO LINE. 0733 81254

Ph. Rosi Di Stefano
Design Jane

uffici pubblicità

Gruppo Editoriale Domina
Fausta Moretti
Tel. 0733.817543

Top Fun srl
Civitanova Marche (MC)
Tel. e fax 0733.774022



Gruppo Editoriale Domina

Classe Donna è una rivista del Gruppo Editoriale Domina che pubblica anche Dove & Quando e Più Sport. Manoscritti, dattiloscritti, articoli, fotografie, disegni non si restituiscono anche se non pubblicati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcun modo, incluso qualsiasi sistema meccanico, elettronico di memorizzazione delle informazioni, ecc. senza l'autorizzazione scritta preventiva da parte dell'Editore, ad eccezione di brevi passaggi per recensioni. Gli Autori e l'Editore non potranno in alcun caso essere responsabili per incidenti o conseguenti danni che derivano o siano causati dall'uso improprio delle informazioni contenute. Dietro segnalazione il GED è disponibile a pubblicare correttamente eventuali informazioni errate. Prezzo del numero L. 5.000 (Euro 2,58). L'editore si riserva la facoltà di modificare il prezzo nel corso della pubblicazione, se costretto dalle mutate condizioni di mercato. I numeri arretrati possono essere richiesti direttamente all'editore al doppio del prezzo di copertina. I versamenti vanno indirizzati a Gruppo Editoriale Domina srl, vicolo Borboni 1, 62012 Civitanova Marche (MC), tramite versamento sul ccp n. 27028067. Non si effettuano spedizioni in contrassegno. Per questa pubblicazione l'IVA è assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74 - 1° comma Lettera "c" del D.P.R. n. 633/72 e successive modificazioni.



Gruppo Editoriale Domina srl
Vicolo Borboni, 1
62012 Civitanova Marche (MC)
Tel. 0733.817543
Fax 0733.776371
info@dominaeditori.com



Flavio Fedeli

coordinatore

Enrico Pighetti
Paola Macerata
Simona Morbiducci

direttore responsabile
direttore editoriale
coordinamento editoriale

Eugenio Cuffaro

progetto grafico

Fiorenza Apuzzo

segreteria di redazione

Fausta Moretti

pubbliche relazioni

hanno collaborato

Eloisa Bartomioli
Giulietta Bascioni Brattini
Luigi Maria Bianchini
Oriana Calandri
Lorena Cellini
Francesca Romana Cingolani
Filippo Davoli
Andrea Grandicelli
Donatella Lambertucci
Maria Francesca Lattanzi
Barbara Malaisi
Francesco Massi
Sergio Teodori

la redazione di Dove&Quando

spettacoli e eventi

Archivio Domina Editori

fotografie e illustrazioni

in abbonamento postale (a.b.)45%
art.2 comma 20/B
legge 662/96 Dir. Com. Ancona
Registrazione Tribunale di Macerata
No. 459 del 21.05.01

spedizione

Servizi Prestampa srl
Civitanova Marche (MC)

prepress

CM arti grafiche
Civitanova Marche (MC)

stampa

GianRos[®]
CALZATURE UOMO DONNA



Foto: Spicini

www.gianros.it

editoriale

Mattina

*Mattina di mare azzurro
abbaglia l'aria dolce autunnale
e i sensi mezzo addormentati
danzano un tango
scappando all'angoscia cruda.
Luce!! Questa cerco
per sfuggire
al grigio dei giorni.
Con rare illuminazioni nell'anima
Ringrazio e respiro e sorrido.*

Un dipinto di parole malinconico e insieme tenero e consolante, inviato in redazione da una lettrice per salutare il debutto in edicola di Classe Donna. Un piccolo regalo per noi prezioso. Una testimonianza di come - siamo convinti - siano un po' tutte le donne: un po' amare, qualche volta tristi e disincantate, affaticate... capaci sempre però di commuoversi davanti ad uno spettacolo della natura, di apprezzarlo, di ritrovare in esso forza, energia e motivo di gratitudine.

L'estate appena trascorsa ci ha mostrato storie di vacanze a tutti i costi, le solite immagini di file perpetue nelle autostrade, il doloroso rito delle lamiere accartocciate e delle pietose coperte a coprire vite sparite troppo presto. La sensazione peggiore è quella dell'impotenza, unita alla superficialità con cui certe storie ci passano accanto senza quasi sfiorarci.

"Fermate il mondo! Voglio scendere!" un vecchio slogan pubblicitario riassume quello che ognuno di noi, in particolare dal momento della vacanza, avrebbe desiderato. Invano.

Settembre è un po' come Capodanno: si riparte, si fanno buoni propositi: noi ne abbiamo fatto uno in particolare. Non privarci mai, per nessun motivo al mondo, di assaporare quei rari momenti in cui un tramonto, una vallata, un albero strapazzato dal vento, con prepotenza ci mostrano la grandezza, la forza, il bello della vita. Sono pillole di luce, trasfusioni di ottimismo.

Classe Donna n. 2 è ora nelle vostre mani: continuate, come avete già fatto, ad inviarci idee, opinioni, commenti. E in redazione... sapete com'è... è già Natale. Per il numero che sarà in edicola a novembre stiamo cercando di riscoprire tradizioni, curiosità, ricette tipiche, storie di Natale legate alle nostre Marche: collaborate anche Voi a questa ricerca, e inviateci tutto ciò che profuma del Natale di una volta. Cercate nella Vostra memoria o in quella delle Vostre mamme e nonne. Scopriremo, insieme, tesori inestimabili.

Enrico Dighetti

Il Gruppo Editoriale Domina nasce a Civitanova Marche e si vuole configurare come un punto di riferimento nell'editoria della regione di appartenenza, le Marche, mettendo a disposizione di privati, di enti pubblici o società, una struttura flessibile e competitiva per la realizzazione di qualsiasi prodotto della stampa e della comunicazione.

Cataloghi, volumi, edizioni speciali, guide turistiche, piccole e grandi pubblicazioni: dalla stesura dei testi ai servizi fotografici, dall'impostazione grafica alla veste tipografica, fino alla stampa, con le pi modeme attrezzature, per un prodotto davvero "chiavi in mano", altamente competitivo per qualità e prezzo.

I componenti del Gruppo Editoriale Domina hanno sempre avuto ottimi rapporti con la carta stampata e con la comunicazione, entrambi intesi nel senso pi ampio dei rispettivi termini.

Grafici e giornalisti, animatori radiotelevisivi e pubblicitari, tecnici all'avanguardia nei settori della stampa e della composizione... accomunati dal desiderio di rimettersi in gioco con una nuova scommessa e dal grande amore per le proprie rispettive professionalità.

Per conoscere e valutare le potenzialità del gruppo editoriale, dall'estate 2001 saranno in edicola tre nuove testate a diffusione regionale.

Siamo operativi con una sede ampia e funzionale a Civitanova Marche, in V.lo Borboni, 1
tel. 0733/817543, Fax 0733.776371
su Internet all'indirizzo www.dominaeditori.com
E.mail: info@dominaeditori.com.

GED
Gruppo Editoriale Domina

58

Matermamma:
un'avventura nel
fascino e nel
mistero
della maternità



10



19



38



35

ATTUALITÀ

- 6** ...piacere, Euro.
- 10** Dossier Università
- 55** Ballando ballando

BENESSERE

- 23** Ammalarsi di depressione
- 25** Così mantengo l'abbronzatura
- 27** Problemi di donne
- 44** Viaggio storico nelle diete

MODA

- 29** 6 trendy

INTERVISTA

- 19** Donatella Girombelli
una machigiana di successo
- 66** Lorella Cerquetti:
emozioni in musica

ARTE

- 58** Carla Martella: Matermamma

RUBRICHE

- 17** Chi dice donna
- 35** Turismo
- 38** Fotografia
- 40** Woman & Web
- 42** Test
- 48** Cucina
- 51** La Regione informa
- 57** Donne al volante
- 61** Curiosando
- 63** Scrittura creativa
- 65** Gli eventi
- 69** Arredare col verde
- 72** Animali
- 74** Milleconsigli
- 75** In casa
- 77** Oroscopo
- 79** Conosciamoci meglio

Turismo:
Alla scoperta dei
pittoreschi centri del
Montefeltro, esempi di
storia e di antiche
tradizioni.



...piacere, Euro.

Cara vecchia lira addio. I sogni di ricchezza degli italiani non avranno più la faccia del Caravaggio stampata sulle centomila o altri cari volti delle varie banconote, che ci hanno accompagnato per tanto tempo nelle nostre spese.

È ormai noto: dal 1° marzo 2002 la lira cesserà di esistere per cedere definitivamente il passo all'euro, mentre dal 1° gennaio al 28 febbraio 2002 lira ed euro coabi-

teranno. **Sì, stiamo davvero entrando in Eurolandia, ovvero nell'area euro insieme ad altri 11 Paesi** (Austria, Belgio, Finlandia, Francia, Germania, Lussemburgo, Irlanda, Paesi

Bassi, Portogallo, Spagna e Grecia) definiti con questo ingresso Paesi "in".

Mettendo da parte sentimentalismi e chiusure verso ciò che sembra minare vecchie certezze e abitudini, possiamo dire che la nascita della moneta unica rappresenta il più importante risultato raggiunto dall'Europa comunitaria e soprattutto un "passaporto" per entrare nella mentalità del sentirsi a casa propria anche al di là delle frontiere nazionali. Siamo dunque

di Oriana Calandri

ad una svolta epocale e, superando i nostri schemi mentali, cerchiamo di conoscere l'euro e di familiarizzare con questa nuova moneta.

Quanto vale un euro? Esattamente 1936,27 lire. Il cambio, fissato il 31 dicembre 1998, rimarrà sempre lo stesso. **Dunque se un caffè ora lo paghiamo lire 1.500, in Eurolandia ci costerà 77 Eurocent**, cifra ottenuta dividendo le 1.500 lire per il valore dell'euro: $1.500 : 1936,27 = 0,77468$. Un caffè, il cui costo è inferiore ad un euro, si paga quindi in cent. Effettuando il cambio da lira ad euro, o viceversa, dopo la virgola si ottengono dei decimali, che devono essere arrotondati in base a regole ben precise: se la terza cifra dopo la virgola è inferiore a 5, la seconda cifra resta immutata, se, invece, la terza cifra è pari o superiore a 5, la seconda viene aumentata di una unità.

Troppo complicato, tanto da far passare la voglia di caffè? Se non siamo troppo pignoli possiamo semplicemente dividere per 2 regolando in maniera approssimativa sulla spesa, oltre a rivolgerci al barista di fiducia. E' chiaro, ciò che vale per un caffè, vale per ogni altro tipo di spesa. Ma se



vogliamo entrare in Eurolandia, cercando di non fondere il cervello tra complicate divisioni o moltiplicazioni nel periodo di coabitazione tra lira ed euro, meglio dotarsi di un euroconvertitore, una calcolatrice sulla quale può essere impostato il cambio lira/euro, così da ottenere il cambio in modo automatico. L'euroconvertitore può costare dalle 18.000 alle 200.000 lire, in base alle sue funzioni, e quando la

lira sarà ormai "defunta", sarà sempre utile come semplice calcolatrice. Va anche detto che le banche spesso lo distribuiscono gratuitamente ai loro clienti e, in particolare nel periodo natalizio, sono previsti grossi gadget in merito. A proposito, come si stanno organizzando i nostri istituti di credito? Certamente dovremmo trovare al loro interno personale qualificato, che possa rispondere esaurientemente alle nostre eurodomande. "Da tempo - afferma Stefano C. - le banche hanno avviato un periodo di formazione interno del personale, mentre in ambito aziendale sono stati già apportati cambiamenti del sistema informatico, contabile e organizzativo. Presso ogni filiale abbiamo l'informatore Euro, mentre è piuttosto capillare l'informazione che stiamo diffondendo a livello cartaceo per dare consigli e far conoscere concretamente il volto dell'euro".

Ma, secondo una piccola indagine, al momento questo euro non susciterebbe troppa curiosità fra la gente comune. **"Nello stile italiano - ironizza un altro dipendente bancario - si cercherà di adeguarsi all'ultimo momento**, magari facendo ressa per colmare le proprie lacune. Lo stesso vale per le aziende: le più organizzate sono già pronte, ma diverse attività devono ancora far fronte ai vari

"...le banche hanno avviato un periodo di formazione interno del personale, mentre in ambito aziendale sono stati già apportati cambiamenti del sistema informatico, contabile e organizzativo."

L'altra faccia dell'Euro...

Austria, Belgio, Finlandia, Francia, Germania, Lussemburgo, Italia, Irlanda, Paesi Bassi, Portogallo, Spagna e Grecia sono i paesi che aderiscono all'Euro. Prova il tuo colpo d'occhio abbinando ciascuna moneta alla propria nazione!



partendo da in alto a sr: Germania, Francia, Belgio, Grecia, Finlandia, Spagna, Lussemburgo, Italia, Paesi Bassi, Portogallo, Austria, Irlanda.

cambiamenti, soprattutto informativi e contabili, che l'avvento dell'euro comporterà, e il tempo stringe".

Tempo tre mesi e dovremo davvero fare ...i conti con l'euro. Vogliamo conoscere i suoi volti? Sono sette per le banconote (5-10-20-50-100-200-500 euro), che riportano finestre e ponti, come simboli di apertura e di unione, con particolari architettonici della storia dell'arte europea, dal periodo romano a quello contemporaneo. Sono invece otto le monete metalliche (1-2-5-10-20 cent e 1-2 euro): su una faccia hanno il valore e il profilo dell'Europa, mentre sull'altra ogni paese ha scelto simboli diversi. Vediamo il volto italiano delle monete euro: 1 cent (Castel del Monte), 2 cent (la Mole Antonelliana), 5 cent (il Colosseo), 10 cent (la Venere di Botticelli), 20 cent (le Forme nello Spazio di Umberto Boccioni), 50 cent (la Statua di Marco Aurelio), 1 euro (l'Uomo Vitruviano di Leonardo da Vinci), 2 euro (Dante Alighieri dipinto da Raffaello).

Sarà semplice anche per i non vedenti riconoscere le banconote (hanno i numeri in rilievo per essere identificabili al tatto) e le monete, che hanno dimensioni diverse a seconda del valore.

Ma dove metteremo tutti questi soldi? Appare chiaro che avremo tanti più spiccioli rispetto ad ora, mentre i portafogli, soprattutto maschili, hanno ridotto sempre più lo spazio per le monete. E qualcosa infatti sta cambiando anche in questo ambito con le ditte più lungimiranti che hanno già immesso sul mercato adeguati "europortafogli" o "europortamonte". **“Abbiamo già in vendita - afferma il titolare di un negozio di pelletterie - portafogli di formati idonei ad ospitare l'euro,** con un'altezza maggiore di quelli classici (le banconote euro sono infatti di circa un cm più alte rispetto alle centomila lire) e che prevedono anche più spazio per le monete". Ma intanto molti di quelli che non usufruiscono ancora di Bancomat e Carte

di Credito, guardano alle "magiche" tesserine, come ad un grosso aiuto per togliere "peso" alla spesa e facilitare al massimo tanti calcoli. "Ho sempre preferito avere contanti fra le mani - afferma Laura B. di Ancona - ma con l'euro credo che nel mio portafogli entrerà anche il bancomat, che certo agevolerà molto gli acquisti. Speriamo che non li... agevoli troppo!"

L'Euro-day, ovvero il 1° gennaio 2002, è dunque vicino e segnerà davvero la fine di un'era, spalancandoci davanti un nuovo mondo, Eurolandia, che ha solo il biglietto di ingresso, perché il trattato di Maastricht non prevede la possibilità di uscirne. Siamo ormai europei e se ciò non ci toglie l'orgoglio di essere italiani, ci spinge ad allargare i nostri orizzonti. Intanto accanto alla bandiera italiana sventolano le 12 stelle, simbolo dell'Unione, mentre insieme all'Inno nazionale, ben presto sentiremo nostro anche l'Inno europeo, l'"Inno alla gioia" della nona sinfonia di Beethoven.



DOSSIER UNIVERSITÀ

Settembre, tempo di scelte e di decisioni per migliaia di studenti che si accingono ad iscriversi all'Università, e magari, con il pretesto dello studio, tentano di sfuggire alle grinfie di padri e madri andandosene fuori, perché, si sa, tutto quello che abbiamo tranquillamente a portata di mano vale molto meno di quello che possiamo trovare altrove (della serie "l'erba del vicino è sempre più verde"!).



invece no, cari studenti (o presunti tali)! Con grande gioia, ClasseDonna vi annuncia che entro i confini regionali ce n'è veramente per tutti i gusti (e che il corpo docente ivi operante sarebbe in grado di soddisfare anche i palati più esigenti): per gli appassionati di Scienze, Matematica, Economia, Medicina, Agraria, Veterinaria, Ingegneria e anche per aspiranti filosofi, avvocati, giuristi d'impresa, comunicatori vari. Naturalmente, il catalogo non è esaustivo di tutta l'offerta didattica proposta dagli Atenei marchigiani, che trovate invece nella sua – speriamo – completezza nelle tabelle sotto riportate.

Abbiamo pensato sì alle povere “matricole”, per le quali la strada è ancora lunga e difficile, ma anche ai

neo-dottori, per cui il tracciato, invece, è già ben segnato, proponendo loro i corsi post-lauream (scuole di specializzazione, dottorati, master) secondo i vari ambiti disciplinari.

Per ogni polo universitario sono indicati gli indirizzi dei rispettivi siti Internet e, là dove attivi, i Numeri Verdi ed eventuali e-mail per comunicare rapidamente i vostri dubbi o le vostre curiosità alla struttura desiderata.

I dati forniti sono stati tratti dal Web e dovrebbero essere abbastanza attendibili, ma vi raccomandiamo comunque, qualora interessati, di mettervi in contatto direttamente con gli Atenei, che sapranno darvi informazioni certe e definitive su qualsiasi quesito abbiate da porre.

Università degli Studi di

Ancona

www.unian.it | info@unian.it | 071/2201 (centralino)

- Offerta formativa
- Lauree triennali
- Lauree specialistiche
- Diplomi universitari
- A distanza
- Corsi post-lauream

Agraria

- Scienze e tecnologie agrarie
- Viticoltura ed enologia
- Scienze forestali ed ambientali
- Scienze e tecnologie agroalimentari
- Gestione delle risorse nei territori montani (Fabriano)

Economia

- Economia ed amministrazione delle imprese
- Economia e commercio
- Economia e finanza
- Economia del territorio
- Economia del turismo (Senigallia)
- Servizio sociale (Jesi)

Medicina e chirurgia

- Odontoiatria e protesi dentaria
- Medicina e chirurgia
- Ortottista – assistente in oftalmologia
- Tecnico sanitario di laboratorio biomedico
- Fisioterapista
- Infermiere
- Tecnico di neurofisiopatologia
- Ostetrica/o
- Tecnico sanitario di radiologia medica

Ingegneria

- Ingegneria civile
- Ing. della produzione industriale (Fabriano – indirizzo Produzione Meccanica ed indirizzo Produz. Cartaria)
- Ing. delle costruzioni edili e del recupero
- Ing. delle telecomunicazioni (Ancona, Fermo)
- Ing. e gestione della produzione (Pesaro)
- Ingegneria elettronica
- Ing. informatica e dell'automazione (Ancona, Fermo)
- Ingegneria logistica e della produzione (Fermo)
- Ingegneria meccanica
- Ingegneria per l'ambiente e il territorio
- Ingegneria edile- architettura
- Ingegneria elettronica
- Ingegneria elettronica (Tirana, Albania)
- Ingegneria meccanica
- Ingegneria logistica e della produzione
- Ingegneria informatica
- Ingegneria delle telecomunicazioni

Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali

- Scienze biologiche
- Tecniche del controllo ambientale e protezione civile

Università degli Studi di

Camerino

www.unicam.it | unicomct@unicam.it | Numero Verde 800 054000

- Offerta formativa
- Lauree triennali
- Lauree specialistiche
- Diplomi universitari
- A distanza
- Corsi post-lauream

Giurisprudenza

- Scienze dei servizi giuridici
- Scienze dell'amministrazione
- Scienze giuridiche
- Scienze politiche e delle relazioni internazionali
- Diritto e politiche dell'Un. Europea (dopo la Laurea)
- Giurisprudenza (dopo la Laurea)
- Scienze della Politica (dopo la Laurea)
- Master di I livello in Diritto, Econ. e Tecnologie inform.
- Scuola di specializzazione in Diritto Civile
- Dott. di Ricerca "Diritto civile nella legalità costituzionale"
- Scuola di specializzazione per le Professioni legali

Veterinaria

- Scienze e Tecn. zootecniche delle produzioni animali
- Medicina Veterinaria
- Produzioni animali estensive eco-compatibili
- Prod., sanità e conserv.e degli organismi acquatici

Architettura

- Disegno industriale e ambientale
- Scienze dell'Architettura
- Scuola estiva di architettura e cultura urbana (per universitari e laureati)

Scienze

- Biotecnologie
- Scienze Biologiche
- Scienze della Terra
- Scienze e Tecnologie Chimiche
- Scienze e Tecnologie Fisiche
- Scienze e Tecnologie Informatiche
- Scienze e Tecnologie per l'Ambiente e per la Natura
- Scienze Matematiche
- Tecnologie per la Conservazione e per il Restauro dei beni culturali
- Scuola di specializzazione in Biochimica clinica
- Scuola di specializzazione in Gestione dell'ambiente e delle aree protette

Farmacia

- Biotecnologie
- Scuola di specializzazione in Farmacia ospedaliera
- Controllo di qualità nell'industria farmaceutica
- Informazione scientifica sul farmaco
- Tossicologia del farmaco, degli alimenti e dell'ambiente



università

Università degli Studi di
Macerata

Telev. Raitre Marche p.543

www.unimc.it | orientamento@unimc.it | Numero Verde 800 224071

- Offerta formativa
- Lauree triennali
- Lauree specialistiche
- Diplomi universitari
- A distanza
- Corsi post-lauream

Giurisprudenza

- Giurisprudenza
- Scienze dell'amministrazione
- Operatore giuridico d'impresa
- Consulente del lavoro
- Servizio sociale
- Scuola di specializzazione in Diritto sindacale, del lavoro e della previdenza
- Scuola di specializzazione interuniversitaria per le professioni legali
- Master in Diritto dell'Unione europea
- Giurisprudenza

Lettere e Filosofia

- Lettere
- Lingue e letterature straniere
- Filosofia
- Storia e conservazione dei Beni Culturali
- Corso di perfezionamento in Lingue, Letterature e Culture straniere
- Master in Gestione e Conserv. dei Beni Culturali
- Master in Guide archeologiche

Scienze Politiche ed Economia

- Scienze Politiche
- Economia bancaria, finanziaria ed assicurativa

Corso di laurea interfacoltà

- Scienze della comunicazione
- Scuola di specializzazione per la formazione degli insegnanti di scuola secondaria

Facoltà interuniversitaria di Sc. della formazione

- Sc. della Formazione primaria
- Master europeo in Alternative Dispute Resolution (ADR)
- Master in Open Distance Learning (ODL)
- Corso di specializzazione "Dalla multimedialità alla cooperazione in rete: ipermedia, Internet, Intranet"
- Scienze della Formazione primaria

Corsi di formazione a distanza (per non laureati):

- Ipermedia in classe (I livello)
- Multimedialità e didattica (II livello)

Corsi di perfezionamento a distanza (per laureati):

- Dall'alfabetizzazione all'ipermedia in rete (I livello)
- Multimedialità: dalla classe alla rete (II livello)
- Handicap e multimedialità

- Corso di laurea in Lingue per il Commercio Estero

messaggio importante:



L'INCONTRO

abbigliamento uomo e donna

F FENDI. GUESS? FREEDOM ungaro

L'Incontro è al centro storico di Tolentino (MC), in via Bonaparte n.2, tel. 0733.969609
www.lincontro.net

Farmacia

- Farmacia
- Chimica e tecnologia farmaceutiche
- Tecniche cosmetiche
- Scienze della nutrizione
- Tecniche erboristiche

Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali

- Scienze Biologiche
- Scienze Geologiche
- Scienze e tecnologie per la natura
- Biotecnologie
- Informatica applicata
- Tecnologie per la conservazione e il restauro dei beni culturali
- Biotecnologie agro-industriali
- Analisi chimico-biologiche
- Biotecnologie
- Citometria clinica e sperimentale

Scienze ambientali

- Scienze ambientali
- Tecnico del territorio
- Valutazione e controllo ambientale
- Educazione ambientale
- Bioarchitettura

Lettere e filosofia

- Lettere
- Filosofia
- Scienze dei beni culturali
- Antropologia filosofica e fondamenti delle scienze

Scienze della Formazione

- Scienze e tecniche psicologiche
- Scienze e tecniche psicologiche del lavoro
- Scienze della formazione primaria
- Educatore professionale
- Esperto nei processi di formaz. e nei servizi culturali
- Tecniche grafologiche
- Design e discipline della moda
- Servizio sociale
- Consulenza grafologica
- Gestione delle risorse negli enti locali
- Scienze storico-antropologiche delle religioni
- Psicopatologia dell'apprendimento
- Diagnosi ed intervento in psicologia giuridica
- Dalla diagnosi alla terapia: il ruolo della psicopatologia
- Stage clinico in psicopatologia dell'apprendimento

Lingue e Letterature straniere

- Lingue e cultura per l'impresa
- Lingue moderne, arti e cultura
- Lingue e letterature moderne comparate
- Lingue moderne e scienze del linguaggio
- Esperto linguistico d'impresa
- Comunicazione e marketing

Giurisprudenza

- Scienze giuridiche
- Consulente del lavoro
- Diritto delle Istituzioni economiche, private e pubbliche
- Cooperaz. internazionale e politiche per lo sviluppo
- Pratica forense

Scienze Politiche

- Scienze Politiche
- Studi internazionali ed europei
- Istituzioni e politiche per lo sviluppo
- Studi sul Medio Oriente
- Scienze dell'amministrazione

Economia

- Economia e commercio
- Commercio estero
- Economia aziendale
- Economia e amministrazione delle imprese
- Economia e gestione dello sviluppo territoriale
- Gestione delle amministrazioni pubbliche
- Marketing e comunicazione di azienda
- Internazionalizzazione delle imprese
- Gestione informatica dei processi aziendali
- Amministrazione, finanza e controllo

Sociologia

- Sociologia
- Scienze dell'informazione e dello spettacolo
- Comunicazione pubblicitaria
- Servizio sociale
- Design e discipline della moda
- Tecnica pubblicitaria
- Management innovativo delle organizzazioni sanitarie (MIOS)
- Promozione sociale e prevenzione del disagio
- Compiti e problematiche del governo locale

Scienze Motorie

- Scienze Motorie

Cosa ne dice l'Astrologia?

Nella valutazione delle predisposizioni e delle possibilità reali, i pianeti che vengono principalmente considerati in un oroscopo sono Urano, relazionato all'attività, allo spirito d'iniziativa e alle capacità manuali, e Mercurio, l'intuito e l'abilità commerciale dell'individuo. In base a questa prima analisi, se non si è ancora fatta la scelta professionale, si può dare un'occhiata alla seguente tabella:

ARIETE: carriera militare, reporter, sportivo;

TORO: agronomo, regista, medico;

GEMELLI: psicologo, pubblicitario, giornalista;

CANCRO: puericultore, religioso, astrologo;

LEONE: cardiologo, insegnante, manager;

VERGINE: veterinario, anestesista, impiegato;

BILANCIA: commercialista, giudice, consulente matrimoniale;

SCORPIONE: notaio, psichiatra, agente segreto;

SAGITTARIO: antropologo, ambasciatore, insegnante di ginnastica;

CAPRICORNO: dentista, editore, politico;

ACQUARIO: scienziato, agente di borza, architetto;

PESCI: musicista, ufficiale di marina, coreografo.



Tra le proposte di studio riportate in tabella abbiamo scelto di segnalarvi alcuni dei nuovi corsi che riteniamo di maggior interesse.

Corso di Laurea in **BIOTECNOLOGIE**

Sede: Urbino

Durata: triennale

Facoltà: Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali

Obiettivo: formazione di una figura professionale che sappia utilizzare le più moderne strategie molecolari e cellulari per produrre diagnosi, terapie e vaccini innovativi.

Corso di Laurea in **DESIGN E DISCIPLINE DELLA MODA**

Sede: Urbino

Durata: triennale

Facoltà: Scienze della Formazione

Obiettivo: fornire un'adeguata formazione di base nel settore del costume e della moda mediante attività professionali dall'ideazione alla realizzazione del prodotto.

Corso di Laurea in **TECNICHE GRAFOLOGICHE**

Sede: Urbino

Durata: triennale

Facoltà: Scienze della Formazione

Obiettivo: fornire conoscenze, metodi e contenuti scientifici per conseguire una competenza tecnico-professionale volta a promuovere l'interpretazione della personalità nelle diverse tappe del suo sviluppo.

Corso di Laurea in **COMUNICAZIONE PUBBLICITARIA**

Sede: Pesaro

Durata: triennale

Facoltà: Sociologia

Obiettivo: formazione di professionisti nel settore della pubblicità, della comunicazione d'impresa e sociale, in grado di collaborare in imprese pubbliche, private, nazionali e internazionali.

Corso di Laurea in
**SCIENZE E TECNICHE
PSICOLOGICHE DEL LAVORO**

Sede: Urbino
Durata: triennale
Facoltà: Scienze della Formazione
Obiettivo: acquisizione di capacità operative nella gestione delle risorse umane, nell'analisi e progettazione dei compiti e dei posti di lavoro in una prospettiva ergonomica e di sicurezza sul lavoro, nella valutazione dei parametri di funzionamento organizzativo.

Corso di Laurea in
TECNICHE COSMETICHE

Sede: Urbino
Durata: triennale
Facoltà: Farmacia
Obiettivo: formazione di una figura professionale capace nello sviluppo, controllo e gestione della formulazione e produzione del prodotto cosmetico.

Corso di Laurea in
ECONOMIA DEL TURISMO

Sede: Senigallia
Durata: triennale
Facoltà: Economia
Obiettivo: formazione di operatori turistici con specifiche conoscenze storico-culturali, socio-economiche ed evolutive del fenomeno, capaci di gestire le imprese turistiche e adattarsi alle esigenze del cliente.

Corso di Laurea in
**SCIENZE DELL' INFORMAZIONE
E DELLO SPETTACOLO**

Sede: Urbino
Durata: triennale
Facoltà: Sociologia
Obiettivo: formazioni di professionisti della comunicazione in grado di applicare discipline metodologiche allo studio delle forme di spettacolo dell'attuale sistema dei media.

Corso di Laurea in
**GESTIONE DELLE RISORSE
NEI TERRITORI MONTANI**

Sede: Fabriano
Durata: triennale
Facoltà: Agraria
Obiettivo: formazione di un esperto capace di gestire le problematiche delle zone collinari e montane, come quella della coniugazione di aree naturali protette con terreni utilizzati per l'agricoltura.

Corso di Laurea in
TECNICHE ERBORISTICHE

Sede: Urbino
Durata: triennale
Facoltà: Farmacia
Obiettivo: formazione di una figura professionale capace nello sviluppo, controllo e gestione delle attività di lavorazione, trasformazione, confezionamento e commercializzazione delle piante di interesse erboristico e dei loro derivati.

Corso di Laurea in
VITICULTURA E ENOLOGIA

Sede: Ancona
Durata: triennale
Facoltà: Agraria
Obiettivo: formazione di enologi in possesso delle competenze necessarie per affrontare tutti gli aspetti principali della filiera, dall'impianto del vigneto alla commercializzazione del vino.

chi dice DONNA...



Dove sbagliano le donne che hanno sbagliato a fare politica? Nel *farla*, appunto, loro che per indole *sono* politiche! *Fare* politica significa adoprarsi al bene della polis, quando le donne *sono* in realtà il bene della polis; dotate di formidabili virtù come l'intuito, la concretezza, la semplicità delle cose difficili e la difficoltà di quelle semplici, il coraggio a qualunque costo (quando si tratta di difendere il proprio territorio), la grazia (ossia la ragionevolezza, la classe, la cultura, quando si è di rappresentanza); ma queste, ovviamente, *sono* le donne che *sono* politiche anche fuori dalla sfera istituzionale; le donne madri e mogli come quelle in carriera o semplicemente single o casalinghe, le amiche come le sorelle: donne che non devono dimostrare di essere, perché l'esserci le assorbe totalmente.

Quelle, invece, che *fanno* politica sono spesso quelle che sfuggono alla loro politicità innata, quelle che per uno scherzo perverso del destino si sentono di dover equiparare gli uomini sul loro stesso terreno, credendo che la parità sia principalmente un fatto di ambiti e luoghi e non di dignità, non di certezze...

Fillippo Davoli



Ognuno di voi avrà di certo un'opinione o un commento a proposito di "donne e..." Affidatevi a questa pagina! Scrivete a: Classe Donna -GED Rubrica "Chi dice donna..." - Vicolo Borboni, 1 - 62012 Civitanova Marche (MC) o per e-mail a: classe@dominaeditori.com





UNA
di

DONATELLA GIROMBELLI MARCHIGIANA SUCCESO

di Giulietta Bascioni Brattini

Circa dodici anni fa, pochi giorni prima di Natale, ricevo una telefonata assolutamente inaspettata.

Dalla Genny mi chiamano per passarmi Donatella Girombelli, la quale mi dice di essere rammaricata, a causa di un concomitante impegno, per non poter essere presente al primo Concerto di Natale a favore dell'A.I.R.C. a cui l'avevo invitata formalmente a partecipare nella sua veste di presidente del Comitato Marche. Nonostante i suoi impegni di lavoro, che la vedevano in varie parti del mondo e d'Italia, ha trovato il tempo per essere presente all'ideazione e alla realizzazione di tante bellissime iniziative umanitarie e culturali: il Concerto al Lauro Rossi con l'Orchestra Filarmonica Marchigiana, la conferenza con Umberto Veronesi, la serata con il critico d'arte Pietro Zampetti e la mostra degli abiti realizzati dalla Genny, ispirati ai quadri del Crivelli...

La sua disponibilità a considerare il lavoro degli altri, a prodigarsi con umiltà ed impegno per una giusta causa, pur essendo impegnata

nella "costruzione" di quell'impero industriale che conosciamo, ha suscitato la mia ammirazione ed il mio stupore perché sicuramente sono doti non comuni.

Il suo arrivo, la sua presenza, sempre e ovunque rendono un po' speciale l'atmosfera. Dire che ciò avviene solo grazie ai suoi abiti, al suo portamento regale, ai pochi ma indimenticabili gioielli è riduttivo. Lo stile è nel calore che regala il suo

sorriso quando l'aspetto un po' altero cede il posto ad una confidenza e ad una conversazione colta, informata ed empatica.

Donatella Girombelli ha seguito l'azienda, fondata da Arnaldo Girombelli nel 1961, dai suoi primi passi. Alla scomparsa del marito Arnaldo, nel 1980, diventa Presidente del Consiglio di Amministrazione della Genny moda S.p.a. continuando, senza esitazione, quella politica lungimirante che accoglie all'interno dell'azienda i nomi più all'avanguardia dello stilismo nazionale ed internazionale (Gianni Versace, Claude Montana, Christian Lacroix, Domenico Dolce e Stefano Gabbana, Rebecca Moses, Josephus Thimister e Richard Tyler). Dal 1987 la Genny diventa una Holding finanziaria da cui dipendono le due principali società operative del gruppo: Genny Moda S.p.a. e Byblos S.p.a. oltre a Genny U.S.A., Genny Japan e altre società. Nel 1990 si inaugura la nuova sede della Genny Moda, uno stabilimento di 30.000 mq che possiede tutti gli elementi tecnologici più avanzati d'Europa, pur conservando la massima cura per

"Donatella Girombelli ha seguito l'azienda, fondata da Arnaldo Girombelli nel 1961, dai suoi primi passi. Alla scomparsa del marito Arnaldo, nel 1980, diventa Presidente del Consiglio di Amministrazione..."

l'immagine, con 500 dipendenti diretti ed altrettanti occupati nell'indotto. Nel corso degli anni la ditta ha percorso una serie di tappe molto importanti che hanno contribuito a rafforzare la sua immagine in Europa e nel mondo. Per ricordarne solo alcune nel 1984, in occasione della manifestazione della Princess Grace Foundation a Washington, Donatella Girombelli è stata invitata alla Casa Bianca, ospite del Presidente Reagan mostrando la collezione Genny. Nel 1995 presenta la sua Collezione Estate al Palazzo dell'ONU a New York, invitata dall'ambasciatore italiano Francesco Paolo Fulci, a chiusura del cinquantesimo anniversario delle Nazioni Unite. Ampi riconoscimenti sono stati assegnati a Donatella Girombelli nel corso della sua carriera professionale e per il suo impegno per i problemi sociali. Tra gli altri nel 1987 la nomina a Commendatore al merito della Repubblica Italiana, nel 1990 il Premio Marisa Belisario, nel 1993 il Premio della moda di Monaco, conferitole presso il Palazzo Reale, nel 1994 la Laurea ad Honorem in Pedagogia, conferitale dall'Università degli studi di Urbino per il suo impegno a favore dei giovani e della loro formazione nel campo lavorativo, nonché per le spiccate doti di organizzazione aziendale.

Conosciamo meglio, allora, questa donna dallo stile inconfondibile, che oggi ha ceduto un impero industriale con un marchio conosciuto in tutto il mondo, che grande importanza ha rivestito e riveste per la nostra regione.



“Ampi riconoscimenti sono stati assegnati a Donatella Girombelli nel corso della sua carriera professionale e per il suo impegno per i problemi sociali. Tra gli altri nel 1987 la nomina a Commendatore al merito della Repubblica Italiana...”

Donatella, cosa puoi dirci, della vendita della tua azienda e delle sue implicazioni occupazionali?

L'interesse inizialmente manifestato da Prada era sicuramente rivolto al nostro apparato industriale poiché avrebbe contribuito a risolvere le loro necessità di produzione. Successivamente, a fronte di una proposta di diverso tenore, abbiamo iniziato a riflettere sulle trasformazioni in atto nel

nostro settore, sulle sempre crescenti concentrazioni societarie, sul fatto che la dimensione delle aziende sta diventando uno dei più importanti elementi competitivi. Non è pertanto una novità che da più parti si guardi alle sinergie come fonte di sviluppo e di miglioramento dei margini. Trovandoci ad un bivio tra l'orgoglio personale ed il bene dell'azienda, abbiamo fatto prevalere la seconda opzione. Ritengo che lo stabilimento di

Ancona sia stato uno degli elementi che hanno suscitato il grande interesse di Prada per il nostro Gruppo, sono convinta che la produzione resterà qui e che anzi se ne possano aggiungere altre. Ho espressamente richiesto ed ottenuto il preciso impegno per la piena occupazione dal Gruppo Prada, perché questa era per me una condizione irrinunciabile.

So che sono tantissimi i tuoi campi di interesse, ma ci puoi dire quali saranno quelli che occuperanno d'ora in poi maggiormente il tuo tempo?

Penso che mi occuperò del sociale e farò volontariato.

Le tue bellissime case, che tanto spesso abbiamo

potuto ammirare sulle riviste, non sono certo il frutto, o almeno non solo, del genio di bravi architetti. So che molto hai messo di tuo nella creazione di ambienti spesso tanto diversi fra loro. Puoi dirci come sono nati gli “Stili” delle tue case e qual è oggi il tuo stile architettonico ideale?

Inizialmente ho seguito uno stile credo molto personalizzato, con uso e scelta di oggetti e mobili settecenteschi, sempre nei colori chiarissimi e pastello, poi, ultimamente, sono approdata al moderno, al minimalismo, al bianco assoluto.

Ti sei occupata principalmente della donna, della sua eleganza, ma per te quando una donna è vera-

mente elegante?

Quando lo è il suo stile di vita, quando c'è equilibrio tra l'interiorità e l'esteriorità, tra il fare e l'essere.

C'è o c'è stata una donna che si avvicina al tuo ideale di femminilità e di stile?

Jacqueline Kennedy.

Parlando con te viene da pensare che tu sia una delle poche donne che sono riuscite a coniugare lavoro, affetti e interessi ed è evidente che hai raggiunto un difficile equilibrio, a cui tutti aspiriamo, tra mente, corpo e spirito: c'è un segreto per riuscirci?

Volerlo profondamente e lottare per ottenerlo.

perchè ci si ammala di DEPRESSIONE?

di Sergio Teodori

Occorre precisare che se è vero che tutti gli eventi della vita di tipo "spiacevole" possono generare in ogni persona preoccupazione, ansia, tristezza, malessere fisico, è altrettanto vero che in molti casi la depressione fa la sua comparsa senza essere preceduta da alcun evento "sfavorevole". Molto spesso però, più che i singoli eventi, assumono un ruolo importante le situazioni spiacevoli (stressanti) stabili e non modificabili. Ad esempio **l'incapacità o l'impossibilità di avere un rapporto sentimentale duraturo e significativo** oppure, come nel caso dell'anziano, l'isolamento sociale e affettivo o, ancora, l'impossibilità di trovare una qualunque soluzione ad una condizione frustrante di lavoro (o di disoccupazione). Sulla base di queste condizioni un evento negativo, anche di modesta entità, può far scatenare una situazione depressiva vera e propria.

La Depressione è anche una malattia ereditaria. Alcune forme cliniche, come ad esempio un disturbo bipolare (l'alternanza, cioè, di episodi di depressione ad altri di eccitamento), hanno senz'altro una prevalente componente genetica. Spesso anche farmaci che

vengono utilizzati nella terapia di malattie croniche possono essere causa di Depressione (quelli per esempio usati per la cura dell'ipertensione, delle malattie cardiache, dei tumori, gli antibiotici, i contraccettivi orali) così come l'assunzione di sostanze di cui spesso si fa' abuso come alcolici e sedativi.

E' vero, anche, che in certe stagioni è più facile ammalarsi di Depressione, probabilmente a causa di un'alterazione dei ritmi biologici, "orologi interni", regolati dalle variazioni dell'ambiente esterno (luce-buio, inverno-estate ecc.). Questa alterazione causerebbe la depressione stagionale attraverso variazioni della secrezio-

ne di alcuni ormoni o neurotrasmettitori. Tra le cause di Depressione in età adulta occorre annoverare eventuali traumi infantili, l'allattamento e il puerperio (per gli evidenti riflessi psicologici con essi connessi), la menopausa, la vita "disordinata" (dormire poco, mancanza di orari, vita sentimentale e sessuale senza regole ecc.), certe cure dimagranti (mi riferisco a diete "selvagge" o malamente autogestite), lavorare o studiare troppo e/o male. Il rischio, in effetti, non sta tanto nella quantità, quanto nella qualità, poichè un ritmo di lavoro o di studio esasperato, con scarse ore di recupero o di riposo e senza una variazione nel tipo di attività quotidiana, non favorisce certo uno stato di benessere fisico ed emotivo.

Per quanto riguarda la cura, occorre dire che a fronte della recente introduzione di svariate e innovative sostanze farmacologiche di tipo antidepressivo, senz'altro valide e ben tollerate, **riscuote molto successo anche in ambiente scientifico, l'utilizzo di terapie" alternative"** che vede nell'agopuntura in particolar modo (come anche nell'omeopatia, naturopatia ecc.) la tecnica più usata per la sua collaudata efficacia e per la completa assenza di effetti collaterali.

"Spesso anche farmaci che vengono utilizzati nella terapia di malattie croniche possono essere causa di Depressione..."



così MANTENIGO L' ABBRONZATURA

di Fiorenza Apuzzo

Forse perché ci lascia addosso il colore dell'estate, o più semplicemente perché viso e corpo appaiono perfetti, fatto sta che il mito della pelle abbronzata resiste anche dopo le vacanze, cosicché non accettiamo vederla andare via, giorno dopo giorno, quando smettiamo di esporci ai raggi solari. Non perdiamoci d'animo: ecco qualche consiglio per prolungare la tintarella.

Prima regola mantenere la pelle idratata bevendo almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno per svolgere un'azione idratante dall'interno e usiamo una crema ammorbidente dopo la doccia, che tende invece a lasciare la pelle secca, avendo cura di scegliere prodotti specifici come un olio emolliente. Tra i sistemi più efficaci oggi a disposizione, per dar risalto ad una pelle già abbronzata, troviamo:

GLI AUTOABBRONZANTI:

per ottenerne il massimo risultato è indispensabile levigare la pelle e renderla perfettamente liscia, esfoliandola con un gommage (meglio evitare il guanto di crine, troppo aggressivo). Stendete poi un buon idratante che si lascerà asciugare prima di passare all'autoabbronzante. Versate una piccolissima quantità di prodotto in una mano, per aumentarla poi in un secondo tempo, distribuendola bene e in modo uniforme.

GLI ILLUMINANTI:

accendono la pelle di riflessi cangianti. Se sono in polvere possono essere applicati con un pennello che oltre a stenderli meglio, regala un aspetto naturale e leggero; per un effetto più metallico si può usare un applicatore di spugna. Lo stesso vale per i gel, che vengono stesi con le dita per un tocco naturale, o con la spugnetta inumidita per un effetto alquanto coprente. La regola del massaggio delicato per ottenere una brillantezza uniforme, va sempre seguita.

LA TERRA:

distinguetele dalle ciprie scure che rimangono opache. Le terre autentiche sono perlate o satinata, dalle texture impalpabili e setose che regalano al viso un colore intenso e dorato. Prima di passare la terra potete mettere un velo di cipria per eliminare tracce untuose e il crearsi di antiestetiche macchie che si formerebbero con la terra. Applicatela con un pennello dal manico corto e dal ciuffo folto intriso di polvere. I movimenti per stendere il prodotto sono piccoli e naturalmente ascendenti.

Attenzione a gomiti, ginocchia e talloni, tendono ad assorbire più prodotto e a scurirsi di più.

Lavare bene le mani dopo l'uso del prodotto, spazzolando anche le unghie.

Ricordate di scegliere la nuance dorata se l'abbronzatura è leggera. Ramata o di bronzo se è più scura.

Ricordarsi che le nuance rosa o argentate sono più adatte alla stagione invernale.

Attenzione a scegliere la tonalità giusta: se è troppo scura si rischia di ottenere un effetto poco naturale.

problemi di donne

Le vaginiti sono un problema comune e noioso per molte donne.

Oggi fortunatamente sono disponibili cure efficaci in grado di eliminare queste antipaticissime infezioni. Vediamo insieme qual'è la loro origine, quali sono i sintomi e quale la migliore terapia.

Esistono diversi tipi di infezioni vaginali. I sintomi ed il trattamento sono differenti per ciascuno di essi.

CANDIDA

E' responsabile dell'infezione probabilmente più familiare alle donne. E' causata da un fungo che normalmente "alloggia" in vagina. A volte gli antibiotici, il diabete, un'alterazione ormonale, causano una crescita eccessiva del fungo. L'infezione da Candida raramente deriva da contagio sessuale ma sintomi quali bruciore e prurito possono peggiorare dopo un rapporto sessuale. Alcune donne non hanno altro sintomo che perdite vaginali bianche, inodori, dense, simili a ricotta. Se la perdita ha un cattivo odore probabilmente si tratta di un'infezione batterica o da Trichomonas, che costituiscono tipi differenti di vaginite.

VAGINITE BATTERICA

Questo tipo d'infezione è causato da **una crescita abnorme di differenti organismi** che si trovano normalmente in vagina ma in piccole quantità; uno di questi è la Gardnerella. Le vaginiti batteriche possono comparire anche per contatto sessuale.

Una donna con vaginosi può notare una perdita vaginale bianca, grigia o giallastra, liquida ed un forte odore di "pesce". Quest'odore può comparire dopo un rapporto. L'arrossamento ed il prurito che accompagnano l'infezione da Candida sono lievi o assenti nelle vaginosi batteriche. Sono più caratteristici invece il bruciore ad urinare ed il dolore durante il rapporto sessuale.

E' importante che la vaginosi batterica sia identificata e trattata. Essa può

umentare il rischio di malattia infiammatoria pelvica o di parto prematuro nella donna gravida.

TRICHOMONAS

La tricomoniasi solitamente è una malattia a contagio sessuale. Nel corso di questa infezione la perdita vaginale è piuttosto liquida e può variare dal giallo, al grigio-verde. Può avere cattivo odore e provocare arrossamento vulvare. Il Trichomonas può inoltre infettare le vie urinarie e dare variabili sintomi. Non è infrequente però che non dia alcun sintomo e che la diagnosi di infezione da Trichomonas sia posta solo occasionalmente in corso di visita ginecologica.

Non è escluso che vari tipi di vaginite possano coesistere contemporaneamente.

TRATTAMENTO

Prima di tutto vanno trattati quei fattori che favoriscono le infezioni vaginali. Abbiamo detto infatti che perchè si verifichi un'infezione deve essere alterato il microambiente vaginale. Poi **va interpellato il medico perchè pre-**



scriva una terapia adeguata, locale o per bocca adatta a trattare l'infezione facendone scomparire quanto prima i sintomi e ad evitare le recidive.

come prevenirla

- 1** non indossare indumenti stretti e biancheria di nylon
- 2** tenere i genitali puliti e asciutti
- 3** effettuare l'igiene intima sempre in direzione "avanti-dietro" e mai viceversa
- 4** evitare l'attività sessuale o utilizzare condom quando si ha un'infezione genitale
- 5** evitare irrigazioni vaginali se non vi è un'indicazione medica, perchè possono alterare l'ambiente vaginale e mascherare i segni di un'infezione
- 6** utilizzare meno possibile i tamponi interni e cambiarli frequentemente. Se si usa un diaframma non lasciarlo più a lungo di quanto raccomandato
- 8** utilizzare una dieta ed una vita salutare, imparando a governare gli stress emotivi

conosciamone le cause

Normalmente la vagina della donna è un ambiente a pH acido ed è popolata da differenti microrganismi posti a difesa di questo ambiente. Proprio questa acidità aiuta a prevenire le infezioni. Quando tale equilibrio è alterato uno o più tipi di microrganismi possono iniziare a crescere; il risultato è la vaginite.

Molte cose possono alterare l'equilibrio vaginale: farmaci (pillola contraccettiva, antibiotici), malattie come il diabete, infezioni, forti stress emotivi o squilibrio ormonale.

Modifiche dell'assetto ormonale sono quelle che si verificano in gravidanza o menopausa.

trendy



La stagione autunnale è alle porte. E' tempo di cominciare a prepararsi con le proposte più trendy scelte per voi da Classe Donna.

Gilet in lana; camicia in denim; jeans vita bassa stile '70; cintura in pelle rosso lacca.

ClasseDonna li ha scelti perché... il particolare gilet e la fiammante cintura donano un tocco di originalità al classico jeans.



1
Camicia in velluto marrone; jeans con decorazione in borchie e strass.

Classe Donna li ha scelti perché...
glamour e frizzanti.



2
Camicia in denim effetto used con spruzzature di glitter oro sul colletto; gonna in denim used; cintura in denim con fiore; cintura in pelle con maxi-fibbia.

Classe Donna li ha scelti perché...
facili da portare sia in ufficio sia ad una cena tra amici.

3



Giubbino in denim con cuciture a taglio vivo; t-shirt "doggy" verde; jeans "post" con cuciture spruzzare in oro.

ClasseDonna li ha scelti perché... sportivi e pratici. Ideali per una donna sempre in movimento.

4



Gilet in lana; camicia combinata con maniche in felpa; pantaloni in velluto stretch marrone.

ClasseDonna li ha scelti perché... adatti ai primi freddi autunnali.



to k no dy

A sinistra: cappotto e pantaloni in velluto damascato.
A destra: cappotto e pantaloni in denim pied-de-poule.

Classe Donna li ha scelti perché... portabili sia per un'appuntamento importante, sia per una passeggiata.



Foto: Francesco Musatti e Valentina Aimone - Abiti: Fornarina



UNA GITA a...

Continuando la visita
della nostra regione,
questo mese vi proponiamo
alcuni pittoreschi
centri del Montefeltro,
esempi di storia perfettamente
conservata, e di
antiche tradizioni

SAN LEO

Nella media Valle del Marecchia, al centro della storica Regione del Montefeltro, San Leo si erge su di un imponente masso dalle ripide pareti a strapiombo. Nota nell'antichità col nome di Mons Feretrius, è per tradizione legata ad un importante insediamento romano sorto attorno al tempio dedicato a Giove Feretrio. Altura sacra agli Dei per la sua straordinaria conformazione naturale, nel III secolo venne ritenuta da San Leone luogo ideale per la divulgazione

del Cristianesimo nei territori circostanti. Durante le guerre tra Goti e Bizantini, Franchi e Longobardi, San Leo vide crescere la sua fama di fortezza inespugnabile, tanto da essere definita "mirabile anese da guerra". I suoi fasti militari cessarono nel 1631, quando passata allo Stato Pontificio venne adibita a prigione. Proprio all'interno della Rocca di San Leo è possibile visitare la cella dove il conte Alessandro Cagliostro, al secolo Giuseppe Balsamo, morì nel 1795.



San Leo: il Forte (pagina precedente), Piazza e Pieve vista da Palazzo Mediceo
(Ph. Comune di San Leo)

Pennabilli: Orto dei frutti dimenticati, Torre del Giardino Pietrificato
(Ph. Fototeca Antiquariato Pennabilli)



Avventuriero, studioso di medicina, ipnotismo, alchimia ed erboristeria, visse di espedienti finché la sua fama di mago e guaritore gli valse la protezione dei nobili europei. Nel 1786, coinvolto nel furto della collana di Maria Antonietta, fu costretto a lasciare la Francia, e rifugiatosi a Roma fu condannato a morte per attività massoniche poi graziato dal Papa e incarcerato a vita. La cella dove questo affa-

scinante ed oscuro personaggio trascorse gli ultimi giorni rappresenta sicuramente un luogo magico e stuzzicante. Per gli appassionati di letture insolite e misteri intriganti, a San Leo è possibile consultare diversi testi sulla vita e l'attività di Cagliostro. In questo clima di suggestione e di pace, troviamo un centro storico seicentesco ben conservato, nel quale è possibile riscoprire le

atmosfera di guerra e di sacralità che la videro protagonista facendo una visita alla Pieve, dedicata al culto orientale della Dormito Virginia, alla Torre Campanaria ed alla Cattedrale.

OCCHIO A... Ogni anno nel mese di Agosto San Leo festeggia due importanti figure della sua storia: il 1° il Patrono San Leone e il 26 Cagliostro.

SANT'AGATA FELTRIA

Le origini di Sant'Agata Feltria risalgono al periodo Pre-Romano, quando in questi luoghi si stabilirono tribù umbre di agricoltori e pastori che formarono comunità separate tra cui Sarsina e Solonia, il territorio che oggi la ospita. Durante le invasioni dei Goti Solonia venne distrutta. Nel Seicento dal Monte Ercole si staccò una roccia sulla quale sorgeva una chiesa dedicata

a Sant'Agata. Ai piedi della roccia si costituì un agglomerato di case che prese il nome di Pietra Arenaria e poi di Sant'Agata Feltria. Sul finire dell'Ottocento la vediamo signoria dei Cavalca, Conti di Bertinoro. Morto il conte senza lasciare eredi, Sant'Agata passa nelle mani di Antonio Feltrio Conte di Montecopiolo e poi della Santa Sede, fino a giungere sotto la giurisdizione di

Urbino. Da visitare a Sant'Agata Feltria il fiabesco castello di Rocca Fregnoso che la sovrasta, la bella Chiesa della Beata Vergine delle Grazie, ed il Teatro Angelo Mariani, che negli anni ha visto susseguirsi opere teatrali di pregevole livello.

OCCHIO A... Il 7, 14, 21, 28 Ottobre non perdetevi la Fiera Nazionale del tartufo bianco pregiato.

PENNABILLI

Alcuni ritrovamenti archeologici fanno risalire Pennabilli all'epoca etrusca e romana. Durante le scorrerie barbariche del I millennio d.C. servì da rifugio alle popolazioni dei dintorni che diedero così origine alle comunità di Penna (dal latino "pinna" cioè punta, vetta) e Billi (cioè cima degli alberi), le due alture che oggi compongono la città. Secondo un'altra teoria, invece, Billi deriverebbe dal dio etrusco Bel, venerato nel tempio divenuto poi, in era cristiana, la chiesa di San Lorenzo, martire del fuoco. L'unione di Penna e Billi avvenne nel 1350, ed il nuovo comune passò più volte sotto l'influenza dei Malatesta, dei Montefeltro, dei Medici e dello Stato Pontificio, fino a che nel 1572 Papa Gregorio VIII la insignì del titolo di Città.

Da ricordare la visita del XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso del 1994 alla casa natale di padre Orazio Olivieri, cappuccino missionario nel Tibet. Tra le valli pennesi, verso il fiume, in un ambiente opalescente e quasi fuori dal tempo, sorge il Santuario della Madonna delle Grazie, che si dice voluto dalla Madonna stessa che ne chiese la costruzione ad una giovane del luogo. Protagonista di una miracolosa lacrimazione nel 1489 e di due apparizioni, la Madonna delle Grazie salvò Pennabilli dall'assalto dei Toscani. Nella zona di Ponte Messa troviamo la pieve di San Pietro in Messa, singolare monumento cristiano-romanico più volte ricostruito nel corso dei secoli, che risale al XII secolo e costituiva il polo dello sviluppo sociale del tempo: davanti ad essa si svolge-

vano infatti giudizi pubblici, mercati, scambi commerciali e culturali. La località di Ponte Messa offre anche la possibilità di visitare l'interessante Museo di Informatica e Storia del Calcolo, inaugurato nel 1991, che raccoglie oltre mille pezzi, tra cui tavolette sumere, cretesi, suan pan cinesi, soroban giapponesi, scoty russi, una serie di vetrine didattiche sull'evoluzione della tecnologia e computers attrezzati per esperienze di robotica, telematica, grafica, di animazione, musica ed intelligenza artificiale.

OCCHIO A... Ogni anno nel mese di Luglio a Pennabilli si tiene la Mostra Mercato Nazionale d'Antiquariato nel Palazzo Olivieri. Informazioni allo 0541.928578.

VI PIACE LA MIA foto?

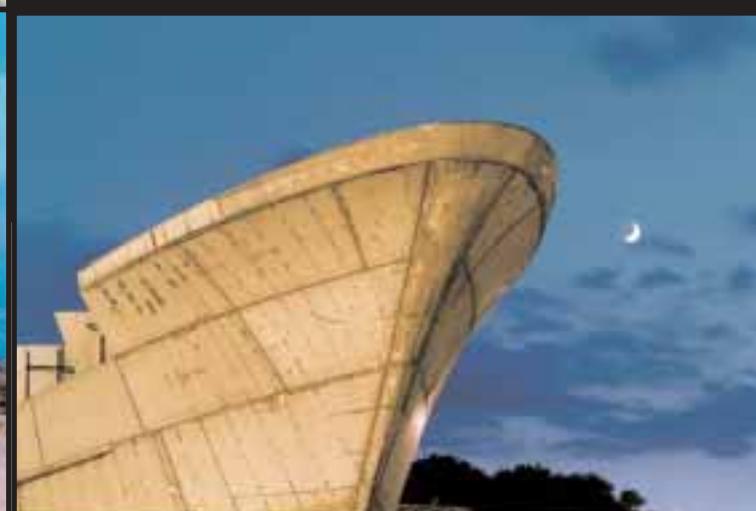
Durante le vostre vacanze avrete fatto sicuramente delle foto, scegliendo gli scorci ed i paesaggi più belli ed originali. Se pensate che in voi ci sia "l'animo" del fotografo o se siete semplicemente soddisfatti delle vostre foto inviatecele all'indirizzo che trovate a pagina 1, le pubblicheremo di volta in volta.

Questo mese pubblichiamo alcune foto della IV edizione del concorso "Civitanova: Vivere il mare".



1	2	3	4
5			
6	7	8	
9	10	11	

- 1** Cristiana Sollini (XI classificata)
- 2** Walter Salvatori (VIII classificato)
- 3** Paolo Del Gatto (XII classificato)
- 4** Gabriele Rossi (II classificato)
- 5** Rachele Perosci (V classificata)
- 6** Francesco Felicioni (I classificato)
- 7** Marco Cesaretti (XV classificato)
- 8** Domenico Calzolaio (menzionato)
- 9** Guerrino Perugini (X classificato)
- 10** Ezio Fulvi (IX classificato)
- 11** Stefania Marchionni (IV classificata)



sedotti dalla RETE



Questo mese vi proponiamo un viaggio nella Rete dedicato ai cuori solitari (e anche a quelli già impegnati che hanno bisogno di... prendersi una piccola vacanza, naturalmente virtuale!). "The love corner" (<http://www.lovecorner.it/>) è un sito veramente carino e spassoso: navigandoci, potrete chattare, giocare al "love tetris", partecipare a sondaggi, scoprire le "compatibilità onomastiche" con il vostro lui (o quello della vostra amica...) con il "lovecalculator" (<http://www.lovecorner.it/lovecalculator.html>) e persino mandare e-peluche o e-bouquet all'oggetto del vostro desiderio!!!

Se questa è la parte romantica dell'amore, non può certo mancare la versione un po' più smalzata, che trovate, ad esempio, in quello che si auto-definisce come "l'unico Magazine internazionale sulla Seduzione" (<http://www.seduction.net>), disponibile in ben quattro lingue (inglese, francese, italiano, spagnolo). Come è facilmente intuibile, si tratta di un sito tutto concentrato sull'antica arte della seduzione, curato dal "seduttologo" Carlo Dalla Torre, al quale ci si può rivol-

gere per chiedere semplici consigli o per partecipare a corsi vari sul tema in questione. Il sito è molto ricco di curiosità... seducenti di tantissimi Paesi (<http://www.seduction.net/world.htm>), racconta la storia della seduzione nei secoli (<http://www.seduction.net/centuries.htm>), contiene numerose rubriche di vario genere e ogni giorno dispensa ai suoi naviganti vere perle di saggezza, del tipo: "Il Blazer (nero o blu) con i bottoni con lo stemma nobiliare, indossato con i pantaloni casual o con i jeans, seduce in ogni angolo del mondo e va bene in tutte le situazioni perché comunica allo stesso

di Barbara Malaisi



tempo affidabilità e libertà". Insomma, una volta visto, non potrete più farne a meno! Segnaliamo i "Net Test" interattivi della seduttività (<http://www.seduction.net/testi.htm>) attraverso i quali scoprire le vostre qualità e caratteristiche seduttive (a tal proposito, mai detto fu più azzeccato: impara l'arte e mettila da parte. Può sempre tornare utile!).

presina dal vostro partner: infatti, lo sapete che esiste un sito spagnolo, "el cornudo vengador" (letteralmente, il vendicatore di cornuti, all'indirizzo www.iespana.es/cornudovengador), in cui il cornificato, per vendicarsi, fa pubblicare le foto, spesso senza veli, della fedifraga?!?! Per fortuna, i curatori del sito sono consci del

Un ultimo consiglio per le signore che vorrebbero, per così dire, esercitare l'arte della seduzione...al di fuori della coppia: siate accorte e guardatevi attorno, per non ricevere qualche spiacevole sor-

fatto che pure gli uomini si danno da fare, e così è nata anche la sezione "comuda vengadora", tutta dedicata alle donne vittime degli incontrollabili impeti sessuali dei propri maschietti. Noi vi abbiamo messo in guardia, e si sa che le idee su Internet viaggiano veloci...



scusi... l'indirizzo e-mail del Principe Azzurro?

Dopo la posta gratuita, gli annunci on-line (e per primi quelli di incontri) sono il servizio su cui molti portali puntano per affezionare il pubblico di navigatori. Il caso più clamoroso è quello di Love@Lycos (annunci.lycos.it) che sbaraglia la concorrenza prima acquistando il sito annunci.it, poi assorbendo il servizio Sprydate fornito dal network Spry. Il successo di questo sito è in massima parte dovuto alla bravura degli ideatori che sono riusciti a non farlo scadere né nella triste categoria degli annunci da agenzia matrimoniale, né in quella diffusissima degli annunci "hard". Il risultato è un luogo in cui chi entra, anche solo per curiosità, si trova di fronte ad annunci semplici e simpatici (selezionati e smistati in appropriate sezioni dai gestori del sito) così che partecipare diventa facile e naturale come fare un click!



single: una scelta VOLUTA o SUBBITA?



C è convinzione profonda e sincera nello "sbandierare" il proprio status di single, o invece c'è solo apprezzamento e gratitudine per una definizione, "single" appunto, che rende meno amara la solitudine grazie al riconoscimento di uno stato non più negativo e basta? Si è scelto di essere single, o piuttosto lo ha scelto lui, di farvi rimanere single?

Fornite **risposte sincere alle domande** del test, e scoprite il vostro grado di sincera indipendenza.

1 - Automobile in panne nella zona più trafficata e caotica della città...

- a)** Ti attacchi al telefonino e chiami subito il soccorso stradale.
- b)** Ti fai aiutare a spingere l'auto dove non intralci la circolazione.
- c)** Ti fai prendere da una crisi di panico e al telefono chiami un'amico, la mamma, ecc..

2 - Quand'eri bambina ...

- a)** Preferivi sempre la compagnia dei tuoi coetanei.
- b)** Gironzolavi per casa dando il tormento a nonni o genitori per giocare con te.
- c)** Eri spesso da sola.

3 - Che ti succede in una domenica piovosa?

- a)** Casa tua si trasforma nel "club" per tutti i tuoi amici.
- b)** Scarichi la batteria del telecomando a furia di cambiare canale in tv.
- c)** Ti attacchi invano al telefono sperando di trovare qualcosa da fare in compagnia.

4 - Nella tua discoteca preferita...

- a)** Ti senti come a casa tua.
- b)** Continui a ballare senza sosta davanti a un ragazzo che ti intriga.
- c)** Male che vada, qualcuno per scambiare due chiacchiere si trova sempre.

5 - Il tuo frigorifero è sempre fornito di ...

- a)** Vino di ottima qualità.
- b)** Succhi di frutta e bevande naturali.
- c)** Acqua gassata fresca a volontà.

6 - Pensi ad una vacanza...

- a)** In un posto interessante per cultura e paesaggi da visitare.
- b)** L'importante è che si possa riposare.
- c)** L'importante è che si facciano incontri dal risvolto sentimentale.

7 - Sei gelosissima...

- a)** Della tua stanza da bagno.
- b)** Di una possibile rivale in amore.
- c)** Del fidanzato della tua ex compagna di scuola.

8 - L'ultima volta che hai fatto l'amore è stata...

- a)** Nella casa al mare.
- b)** Con il tuo compagno.
- c)** L'anno scorso.

9 - Con l'ultimo ragazzo è finita male perché...

- a)** Non ne potevi più del suo disordine e della sua trascuratezza.
- b)** Lui non la finiva più di guardare altre ragazze.
- c)** Lui è andato a prendere il caffè al bar e non l'hai più visto.

10 - Scegli fra queste situazioni, quale ti turberebbe di più

- a)** Ricevere un anello di fidanzamento e una formale proposta di matrimonio.
- b)** Rientrare a casa dopo una vacanza e trovare l'appartamento allagato.
- c)** Una notifica di sfratto.

11 - Molte relazioni si interrompono perché...

- a)** La passione si lascia sopraffare dalla noia.
- b)** Loro, gli uomini, sono traditori.
- c)** Noi donne non siamo più capaci di tenerceli stretti.

12 - E' il momento delle pulizie generali...

- a)** Raccogli energie e buona volontà e ti metti in moto.
- b)** Metti in croce tua madre e tua sorella e chiunque possa esserti d'aiuto.
- c)** Pensi che si può rimandare e decidi di uscire.

Se hai risposto soprattutto

A

Ami la libertà al di sopra di tutto: l'indipendenza è per te una scelta di vita, e nessuno può intromettersi. Anche se ami stare in compagnia, sei gelosa dei tuoi spazi e delle tue abitudini, tanto da non voler mai rischiare di dividerli con nessuno. E se anche ti lascerai convincere ad una convivenza o al matrimonio, nonostante il grande amore, rischi di non sentirti completamente a tuo agio in un legame che comunque comporta qualche compromesso. Quindi, se sei single, lo sei sicuramente per scelta volontaria.

Se hai risposto soprattutto

B

Forse non ti spaventa stare da sola, ma di sicuro ti annoia, e parecchio. Per te ricercare un partner significa soprattutto cercare una compagnia, ed è per questo che di solito metti insieme una serie di storie più o meno importanti o coinvolgenti. Nei periodi che intercorrono fra un fidanzato e l'altro, ti ritrovi single... ma non è che ne apprezzi poi tutti i lati positivi. Di solito, il tuo status di single, è auspicabile venga meno il più presto possibile.

Se hai risposto soprattutto

C

Quando racconti di essere single, lo fai vantando tutte le gioie di questo stato... ma dovrebbero darti l'Oscar. In realtà se sei single è perché il tuo ultimo partner ha voluto che tu rimanessi tale, e tu non sei il tipo da "chiedo scaccia chiedo". Ecco allora che ti appelli alla comprensione e alla compagnia di amiche, amici e parenti, coi quali sfoghi i tuoi momenti di pessimismo e di tristezza. Cerchi il grande amore, e speri che sia per tutta la vita. La tua condizione ideale è sempre... essere in due.



viaggio storico NELLE diete

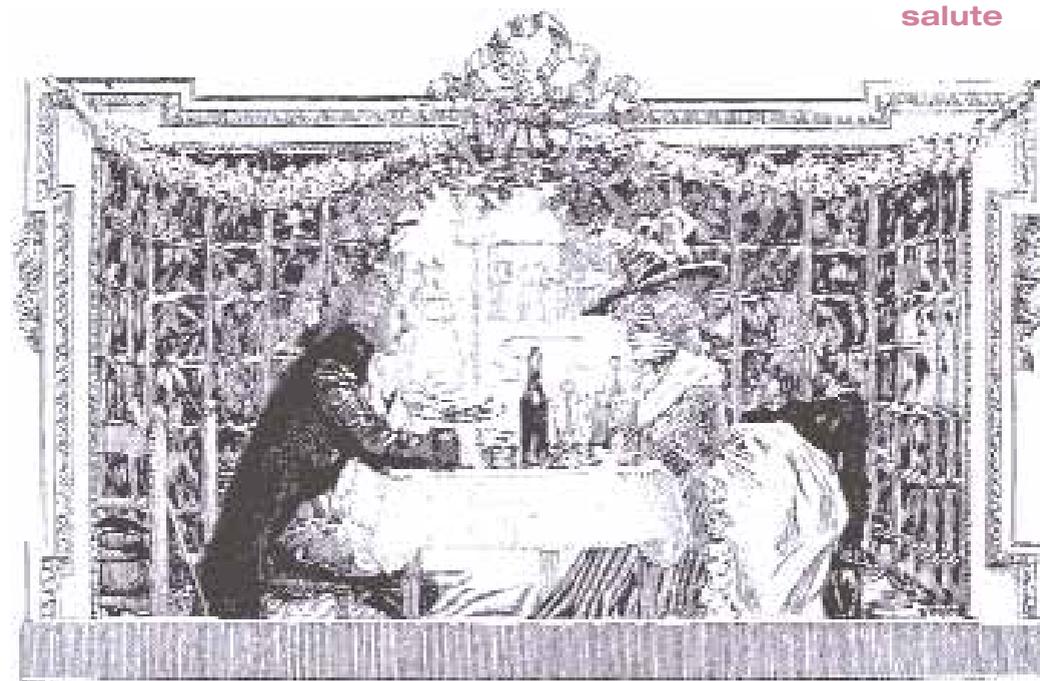
Anche se l'estate è finita e con essa il periodo del magro a tutti i costi, affrontiamo il tema delle diete, così importante per la nostra salute, in modo un po' particolare. Cos'è la dieta, da cosa deriva questa parola. Facile da rispondere: dal latino *diæta*, che, a sua volta, deriva dal greco *διαίτα*, che significa modo di vivere. Vediamo ora come siano cambiate le abitudini alimentari nei secoli. Ne abbiamo parlato con l'internista Graziano Piccinini della Divisione di Medicina dell'Ospedale di Pesaro, che, assieme alla figlia Giulia, studentessa di Scienza delle Comunicazioni, sta preparando l'argomento Evoluzione sociale e alimentare nel XX secolo, per un convegno in allestimento per il prossimo autunno sui vari aspetti (psichiatrico, fisiologico, diabetologico ecc.) di diete e alimentazione.



È cambiato, innanzitutto, l'atteggiamento nei confronti del cibo: i meno abbienti, la maggioranza, nel XIX secolo, mangiavano per sfamarsi; nei primi cinquant'anni dello scorso secolo, la situazione è gradualmente cambiata, rimanendo all'inizio come nei cento anni precedenti, giungendo poi alla condizione meno drammatica di mangiare per nutrirsi.

Nell'ultima parte dello scorso secolo e adesso, **la situazione è di nuovo mutata: ora ci si nutre, tutti, o almeno una gran parte della popolazione, per essere in forma.** È ben diverso l'atteggiamento di chi mangia per non morire di fame rispetto a chi si alimenta per nutrirsi e, ancora di più, per tenersi in forma! Questo è stato possibile grazie al boom economico

di Luigi Maria Bianchini

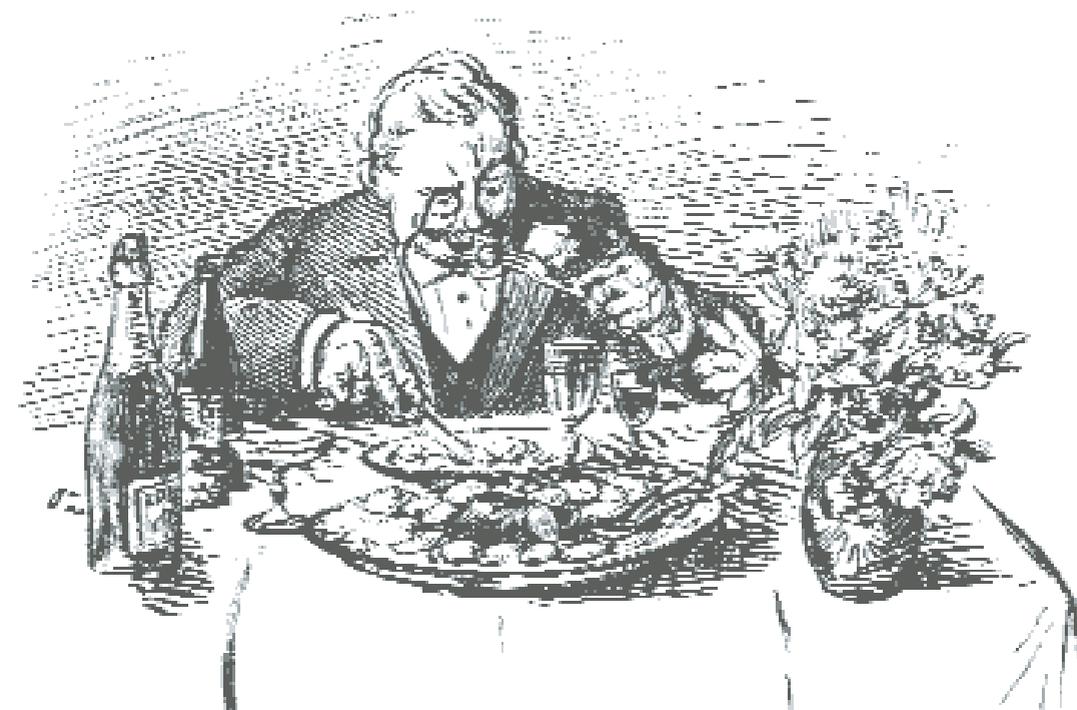


dei paesi industrializzati e al boom scientifico degli ultimi decenni: in breve tempo siamo passati dalla vera morte per fame al rischio di morte per ipernutrizione. Vediamo come scienza, alimentazione, moda siano andati di pari passo nel corso del tempo.

All'inizio del '900, per l'alimentazione, c'era un grande divario tra Nord e Sud, ma anche tra chi viveva in campagna e chi in città. Le conoscenze erano scarse e rozze, i ragionamenti ancora pseudoscientifici, tanto da far ritenere la polenta responsabile della pellagra (*pellis aegra*, pelle malata) non considerando, invece, che questi carboidrati erano l'unica alimentazione e che mancavano gli

altri cibi contenenti nutrizioni adeguate, in particolare, la vitamina PP (*pellagra prevent*, antipellagrosa). Si può dire che proprio **con la scoperta delle vitamine, le amine della vita, nasce la scienza dell'alimentazione.** Sono in molti, nelle trincee della prima guerra mondiale, a scoprire la carne tutti i giorni insieme ad altri cibi per una dieta equilibrata, non costituita da soli fagioli, polenta, patate, riso, ecc.

Durante il periodo fascista, l'ideale di uomo è attivo, bellicoso, sportivo da contrapporre al sedentario borghese: nelle scuole è prevista la refezione per i ragazzi poveri, pane con formaggio, o prosciutto. Nasce il panino, lo spuntino con la mitica gazzosa, il pasto





della famiglia tutta insieme comincia a perdere la sua sacralità. **L'autarchia impone poi la morigeratezza, la dieta è prevalentemente vegetariana, le calorie sono scarse, come pure le proteine animali.** Intanto, i nostri spaghetti, arrivati in America al seguito degli emigrati, hanno successo nei ristoranti italiani.

La guerra si avvicina, Mussolini parla degli italiani come di una razza asciutta, caratterizzata dal vigore fisico dello sportivo, della nuova macchina da guerra, tutta scheletro e muscoli, ma niente adipe. Di necessità virtù, mangiare troppo è antipatriottico!

Dopo la guerra, con gli americani arrivano sapori nuovi, i cibi in scatola, i surgelati, il pane bianco, il burro come condimento, il frigorifero, al posto della ghiacciaia (per chi la possedeva), si perdono le abitudini mediterranee, contadine, il boom economico fa diventare tutti meno poveri,

l'ipernutrizione è il simbolo della nuova ricchezza, la donna comincia a lavorare, la famiglia non è più patriarcale, ma nucleare, la spesa quotidiana è sostituita dalle provviste settimanali. Sempre più cibi preconfezionati, la Coca-Cola al posto della gazzosa.

Gli americani, dall'altra parte, si accorgono che le malattie cardiocircolatorie sono quasi assenti in Italia, per il nostro modo di mangiare ricco di vegetali e farinacei, con l'olio e pochi grassi animali, divenendo propugnatori della dieta mediterranea, mentre noi adottiamo quella ipercalorica d'oltre oceano. Cresce la statura degli italiani, ma è più frequente l'infarto, come in tutti i paesi industrializzati, parallelamente col crescere del benessere: l'ipernutrizione è un fattore di rischio coronarico. Il Dicastero dell'Agricoltura USA favorisce l'alimentazione con più grassi vegetali, più fibre, meno zucchero e sale, ottenendo, in

circa venti anni, la riduzione del 25% della mortalità per infarto e del 30% per l'ictus cerebrale.

Alla fine degli anni '60, la rivoluzione inglese con i Beatles, Mary Quant, che inventa la minigonna, che non possono indossare tutte, il grissino Twiggy: bisogna essere magri, efebici.

Negli anni '70, il femminismo, la coscienza politica, si scoprono l'ambiente e la natura, bistrattata e di cui si continua tuttora a fare scempio: l'ideale è sempre la magrezza, ma **spesso le insoddisfazioni e le angosce esistenziali vengono soffocate in dolci, piatti abbondanti e alcool.** Oltre la dieta, il fitness, lo stare in forma, il jogging, le palestre si riempiono di più o meno giovani per cui un corpo efficiente, atletico significa miglioramento

della qualità di vita: ma i ritmi di vita sono sempre più veloci, nascono i fast-food, con i cibi di aspetto e sapore uguali in tutto il mondo (saranno di plastica?) all'inizio solo per giovanissimi, ora anche per imprenditori, professionisti, yuppies, che, nella vita di corsa -nemmeno questa fa bene alle coronarie-, trovano il tempo per la palestra, ma rinunciano a uno dei pochi (due o tre?) piaceri della vita.

le sei regole d'oro

La nutrizione di noi italiani è ora più ricca e ha portato alcuni benefici, quali la scomparsa del rachitismo e l'aumento della statura, ma anche inconvenienti come l'aumento eccessivo del peso. Su un campione di 85.000 italiani, il 70% è di peso normale, il 5,5% dei maschi e il 6,4% delle femmine è obeso, il 24% è in sovrappeso. L'incidenza dell'infarto è, comunque, da noi ancora quattro volte inferiore che negli USA.

Sono stati accertati i legami tra alimentazione scorretta, chili in eccesso e malattie cardiovascolari e tumorali e anche in Italia sono state stilate le linee guida per l'alimentazione, di cui indichiamo di seguito i punti principali:

- mantenimento del peso ideale;
- controllo del consumo dei grassi;
- ruolo dei carboidrati e loro corretto consumo;
- riduzione del consumo di sodio; ossia del sale,
- consumo moderato di bevande alcoliche;
- diversificazione della dieta.

mangiare bene per vivere meglio

L'obesità è il risultato dell'ingestione di quantità eccessive di calorie, con conseguente aumento del peso corporeo. In Italia, il 10% della popolazione è obeso e il 20% è in sovrappeso: il tasso di mortalità strettamente correlato all'obesità è in continuo aumento, soprattutto nei giovani.

Ogni anno consumiamo pro capite 170 kg di frumento (pane, pasta, farine), 30 kg tra riso, legumi, frutta ricchi di carboidrati, 29 kg di zucchero; più carboidrati semplici al Nord, più amidi al Sud.

La dieta deve mirare alla limitazione dei lipidi (i grassi) e dei carboidrati semplici e all'aumento di proteine e fibre alimentari.

Importante è associare l'attività fisica, che comporta consumo energetico.

Il futuro: si avranno nuove acquisizioni circa l'alimentazione, che ci daranno utili informazioni per la sopravvivenza (soprattutto per le popolazioni più povere), ma anche per rendere ottimale la funzionalità e l'efficienza dell'Uomo, per migliorare la qualità della sua vita e per prolungarne la durata.



incontro con la cucina marchigiana

Non c'è cosa più piacevole del ritrovarsi insieme agli amici per condividere piacevoli momenti soprattutto a tavola, magari, facendo assaporare loro ciò che siamo state in grado di preparare. Anche se oggi nell'alimentazione cyber-rapida sembra essere caduta in disuso l'abitudine di proporre ricette legate alla

nostra terra e alla nostra tradizione, non possiamo negare l'indiscutibile valore degli antichi ricettari per comprendere l'evoluzione della nostra tavola, così da capire la parentela tra i piatti di oggi e quelli di ieri. Le ricette che proponiamo sono tutte legate alla tradizione marchigiana, basta ora mettersi in cucina e iniziare a preparare questi gustosissimi piatti.

Brodetto di pesce della costa

3 kg. di pesce (merluzzo, orata, spigole, 1 seppia, una decina di cannelli di mare e qualche pannocchia)
un litro di brodo
50 gr. di concentrato di pomodoro sale, pepe

Tante sono le varianti per prepararlo, molto dipende dalla qualità del pesce che si riesce a trovare. Una cosa è certa: il brodetto marchigiano non ha nulla da invidiare alla bouillabaisse, zuppa di pesce di fama mondiale.

Acquistate 3 Kg di pesce vario (merluzzo, orata, spigole, 1 seppia, una decina di cannelli di mare e qualche pannocchia). Lavate il pesce, tagliatelo piuttosto grosso mettendo da parte le teste e le code con le quali farete un po' meno di un litro di brodo (mettete nell'acqua 1 cipolla su cui infiggete 2 chiodi di garofano, 1 carota, 1 costa di sedano, un ciuffo di prezzemolo, sale e pepe in grani). Fate soffriggere, in un tegame capiente, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 cuore di sedano, il tutto finemente tritato, in un bicchiere di olio di oliva. Unite, quando il trito sarà ben rosolato, 50 gr. di concentrato di pomodoro, diluito in poco brodo di pesce e fate cuocere per circa mezz'ora. Tagliuzzate la seppia e aggiungetela alla salsa, aspettate qualche minuto ed aggiungete poi il resto del pesce. Unite il sale ed il pepe ed il resto del brodo. Cuocete per un quarto d'ora e servitelo subito.



Potete servire il brodetto con dei crostini di pane fritto e aromatizzato all'aglio, unendo prezzemolo tritato. Oppure con del semplice pane tostato. Il vino più adatto: il Verdicchio di Matelica, aromatico e fresco.

Il brodetto alla civitanovese, preparato con un scorfano, una coda di rospo, un San Pietro, Calamari, Scampi, prevede a metà cottura una prozzata di aceto e va servito con Lacrima di Morro o Rosso Conero a temperatura ambiente.

(si ringrazia il ristorante da Enzo)



Orate con salsa di acciughe

3 orate dal peso complessivo di 1 Kg. e 1/2.
6 filetti di acciughe salate
2 uova sode
prezzemolo, alloro, pepe in grani
sale, pepe

E' una tipica ricetta anconetana ma si mangia un po' su tutta la costa marchigiana. Servono 3 orate dal peso complessivo di 1 Kg. e 1/2. Svotatele, lavatele ma non squamatele. Immergetele in una marinata d'olio, alloro, prezzemolo, pepe in grani e qualche goccia di aceto, lasciandovele per un paio di ore. Lavorate in un mortaio la mollica di un panino, immersa nell'aceto e strizzata con 6 filetti di acciughe salate, il tuorlo di 2 uova sode, sale, pepe e olio in quantità necessaria per ottenere una salsa cremosa. Togliete il pesce dalla marinata, scolatelo bene e cuocetelo sulla griglia. Eliminate la pelle, la testa, la coda e diliscatelo. Dopo aver disposto il pesce su un piatto, lasciatelo raffreddare e, infine, versatevi sopra la salsa.



Triglie alla pesarese

6 grosse triglie
6 fettine di prosciutto crudo
foglie di salvia
sale, pepe

Per preparare questo appetitosissimo piatto occorrono 6 grosse triglie, squamate, svuotate e ben lavate. Asciugatele e avvolgetele in fettine di prosciutto crudo. Disponetele su una teglia alternandole con foglie di salvia, salatele e pepatele. Infornate a 180 °C per una 30 di minuti. Il gusto di questo piatto sarà esaltato con del Verdicchio robusto di Matelica.



Caciuni

500 gr. di farina
500 gr. di pecorino dolce
300 gr. di zucchero
4 tuorli d'uovo
2 albumi
la scorza tritata di un limone
sale, olio

Questi ravioli dolci vengono preparati soprattutto nell'ascolano. Per preparare la sfoglia occorrono 500 gr. di farina, un pizzico di sale, un cucchiaino d'olio e acqua in quantità sufficiente per ottenere una pasta morbida e compatta. In un recipiente lavorate 500 gr. di pecorino dolce e fresco con 4 tuorli d'uovo, 2 albumi, 300 gr. di zucchero e la scorza tritata di un limone. Dopo aver ottenuto un impasto ben amalgamato, preparate i ravioli, che inciderete a croce. Imburrate la teglia su cui disporrete i ravioli e infornate a 180 °C.



Pizza rustica

30gr. di lievito
300 gr. di farina
100gr. pecorino grattugiato
100gr. di provola piccante
2 filetti di acciughe
pepe, sale

Sciogliete 30 gr. di lievito in acqua tiepida e impastatelo con 4 cucchiai di farina. Lasciate lievitare il panetto, coperto da un tovagliolo, in un luogo caldo. Preparare, poi, con 300 gr. di farina, un pizzico di sale e tanta acqua tiepida quanto occorre, una pasta morbida cui incorporare, poco alla volta, un uovo, 100 gr. di pecorino grattugiato, 2 filetti di acciughe ben smiuzzate, 100 gr. di provola piccante tagliata a scagliette sottili, pepe, sale ed infine il panetto di lievito. Amalgamare bene e lasciare lievitare per circa un'ora. Lavorare ancora per un po' la pasta e disporla su una teglia ben oleata. Infornare e lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Conosci una ricetta particolare tipica della tua

zona? Scrivi a:

GED Classe Donna

Vicolo Borboni 1, 62012

Civitanova Marche (MC)

notizie che ci riguardano da vicino

la REGIONE Informa

Attivo nella città di Ancona, in Corso Stamira 60, lo sportello si arricchisce di due nuove figure professionali in materia di diritto del lavoro e sindacale e di processi formativi. L'Avv. Debora Luzi e la Dott.ssa Clizia Santoni sono a disposizione del pubblico ogni martedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 13 e nel pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30 (solo martedì e giovedì). Anche l'assessore regionale alle politiche del lavoro Cristina Cecchini sarà a disposizione allo sportello, l'ultimo giovedì del mese dalle 10 alle 14, con il duplice obiettivo di avvicinare i cittadini e le donne in particolare alle istituzioni attraverso un dialogo diretto, e di avere il polso della situazione direttamente da chi vive certe difficoltà sulla propria pelle. Con l'inserimento delle nuove professionalità, lo sportello Informadonna svolge ora un'assistenza a 360 gradi rivolta alle donne che si muovono con difficoltà nel mondo del lavoro o hanno situazioni particolarmente difficili in ambito lavorativo o relazionale.

sportello informadonna

bandiere arancioni

Dopo quelle "blu" per le località della costa, sono tre le bandiere arancioni che sventolano su altrettanti campanili marchigiani. Il riconoscimento, che viene assegnato dal Touring Club Italiano, costituisce un marchio di qualità turistico e ambientale per l'entroterra, ed è stato assegnato alle migliori realtà montane e collinari del nostro paese.

Promosse a pieni voti tre splendide località: Genga "per l'autenticità del luogo e la bellezza del paesaggio"; Monterubbiano "per l'atmosfera suggestiva da paese d'altri tempi"; Sarnano in quanto "realtà molto ben conservata e molto attrezzata". Fin qui le motivazioni. Le bandiere Arancioni potranno ora sventolare per due anni presso le città che le hanno conquistate, con un forte ritorno di immagine. Ma costituiscono anche un forte stimolo ad operare sempre più e meglio per conseguire una riconferma che avverrà - come nelle stile del Touring Club - attraverso analisi rigorosissime delle località stesse.

un progetto per i più giovani



"Disagio di obbligo formativo": è con questa espressione che si riassume l'esperienza di quei ragazzi (di età compresa fra i 15 e 18 anni) che non seguono il normale iter di avviamento al mondo del lavoro, cioè la scuola, la formazione professionale o l'apprendistato. Sono molti i ragazzi che non seguono questa strada,

beni culturali

Insieme al Comune di Camerino, la Regione ha finanziato la catalogazione e la campagna fotografica del patrimonio culturale di Camerino, con particolare attenzione ai beni storico artistici risalenti dalla fine del XIV e gli inizi del XVI secolo, ovvero in epoca Varanesca. Il progetto è finalizzato alla pubblicazione di un Atlante dei beni culturali del territorio in epoca Varanesca, sia in versione cartacea che in Cd-rom e Web. Dal punto di vista scientifico culturale da segnalare l'organizzazione di due grandi eventi: il convegno internazionale di studi dedicato alla civiltà dei Da Varano (dal 4 al 6 ottobre 2001) e la prima grande mostra dedicata alla scuola pittorica camerte e alla civiltà artistica fiorita alla corte dei duchi tra il '300 e il '400, in programma nel 2002.

molti la abbandonano o non iniziano neanche a percorrerla. Per monitorare questo fenomeno, controllarlo, per raggiungere uno ad uno i singoli ragazzi e creare il contatto con i centri per l'impiego, è nato il progetto "Tutoring per l'obbligo formativo", finanziato dai fondi comunitari e gestito dalla Regione. Si tratta di un progetto assolutamente innovativo e sperimentale: al momento dura sei mesi, anche se potrebbe essere rinnovato e si configura come un servizio che viene fatto oltre che alla comunità, anche agli stessi centri per l'impiego. I responsabili di questo progetto sono operanti presso i 13 centri per l'impiego del territorio regionale, e al momento stanno analizzando il percorso dei giovani nati nell'anno 1985, per prendere in considerazione quindi le classi successive. L'obiettivo è recuperare i ragazzi, e concordare con loro il percorso da seguire per entrare nel mondo del lavoro.



Mastio

Pub
Ristorante
Birreria

Mastio. Un nome nato da poco più di un anno per rappresentare un locale di qualità che fonde molte diverse storie e culture: la birra innanzitutto, legata all'offerta gastronomica da pub con prodotti originali tedeschi, ma anche specialità della tradizione marchigiana come pappardelle al cinghiale, strozzapreti alla norcina, grigliate e carne di cinghiale, che fanno di Mastio a Monegranaro, un posto unico, nel quale respirare, tra le sale a volte accuratamente restaurate, un'aria di passato medievale, tra affreschi di cavalieri, falconieri, armature e ponti levatoi.

Il titolare Massimiliano Rossetti ha volutamente cercato di creare per la sua clientela un locale di qualità dove tutto è curato nei minimi particolari.



Vincitore per l'anno in corso
del riconoscimento europeo
"Accademia della Birra 2001"

Viale Gramsci
Montegranaro (AP)
Tel. 0734.893501

Aperto dalle 19.00 alle 3.00,
chiuso il lunedì.

Protagonista assoluta la Birra. Qui potete gustare la famosissima Augustiner, la birra di Monaco per eccellenza; oltre alla Edelstoff e alla Donkel, sono disponibili anche le Augustiner stagionali e una sera la settimana quella a caduta. A completare l'offerta birreria del Mastio, anche Triple Karmeliet e Bush Ambree, due birre da meditazione servite in speciali bicchieri da 33 e 20 cl.

Passare una sera al Mastio è come entrare in un mondo a sé.



ballando ballando

Spendere bene il proprio tempo libero è di sicuro un toccasana per l'equilibrio fisico e psicologico. Una delle risorse più "frequentate" da questo punto di vista, è il ballo. In principio era il liscio, o ballo da sala. Una reminiscenza delle generazioni precedenti, che ha conosciuto una rivalutazione straordinaria negli anni 80 e 90; poi il latino/americano, oggi sono le danze caraibiche (salsa cubana e portoricana in particolare) a fare tendenza, soprattutto fra i più giovani, che dopo anni di discoteca, riscoprono, anche grazie al proliferare di locali dedicati, il piacere di ballare "in due".

Ma da che parte si comincia? Dalla scuola di ballo.

Nelle Marche sono operative (e iscritte alla Federazione Italiana Danze Sportive, riconosciuta dal Coni) circa 30 realtà costituite prevalentemente come associazioni sportive, che ogni anno organizzano corsi in centinaia di comuni del territorio. E' difficile ottenere un dato preciso, ma si può tranquillamente affermare che ogni anno gli "studenti" superano quota 30.000. Un vero e proprio esercito di atleti del sabato sera, che di media frequentano le lezioni per 6/7 mesi, almeno un paio di volte alla settimana. La gran parte, una volta appresi i fondamentali, si allontana dal gruppo; i più dotati si avviano

all'agonismo o all'insegnamento, e c'è chi invece continua per anni a prendere parte alle attività del gruppo associativo, fra cui rientra l'allestimento di veri e propri spettacoli, spesso presenti sulle piazze nelle occasioni più diverse.

Manola Fontana e Gianni

Crucianelli ballano insieme da quasi vent'anni, e insegnano il ballo da 13. Hanno raggiunto quest'anno un traguardo ambizioso: si sono classificati primi assoluti al Campionato Italiano Professionisti Folk Show Dance di Salsomaggiore, dopo anni di "piazze d'onore", e sono gli animatori del Fashion Gia.Man.Dance, un gruppo straordinario per numero di associati e per "energia positiva".

Manola, chi si avvicina alla scuola di ballo e perché?

C'è un interesse "trasversale", per età, e per motivazioni. I più giovani sono attratti dalle danze caraibiche, perché è la moda del momento. Saperle ballare significa poter abbandonare la discoteca continuando comunque a frequentare ambienti giovani e frizzanti. Coppie più mature arrivano per imparare il liscio, o per perfezionarsi. Ma ci sono anche tanti bambini: spesso seguono i genitori, e si trovano così ad affrontare un'esperienza extrascolastica che permette loro di socializzare con tanti coetanei in modo divertente e

stimolante.

Il ballo fa bene al rapporto di coppia?

Per quanto mi riguarda benissimo! (Manola e Gianni sono "campioni" anche nella vita privata, ndr) E anche per quello che ho visto nel corso degli anni: decine di ragazzi si sono incontrati, innamorati e ... sposati fra le pareti della nostra scuola. Ci sono persone che si sono avvicinate al ballo proprio per riempire un piccolo o grande vuoto della propria esistenza. E di sicuro ne hanno tratto un giovamento.

C'è da dire che, in qualche coppia di lunga data, la parte più difficile la affrontano le donne, che devono riuscire a staccare il marito dalla televisione e dalle partite per qualche sera. Una volta riuscite in questo però, "lui" in linea di massima ci prende gusto, e finalmente comincia ad uscire un po' di più la sera.

Quanto è radicata nelle Marche questa passione, rispetto ad altre regioni d'Italia?

Stiamo andando benissimo. La qualità delle scuole marchigiane è elevata, così come la partecipazione della gente, che se non ha ancora raggiunto i livelli di altre zone come la Romagna o la Lombardia, in alcune parti del territorio cresce di anno in anno con ritmi impressionanti.





Maestri Gianni Crucianelli e Manola Fontana, Campioni Italiani professionisti Folk Show Dance 2001

Corsi di Ballo

Completo di Aviamiento

Folk romagnolo, liscio unificato,
Danze caraibiche e Latino Americane,
tango argentino

Danze Caraibiche

Salsa cubana, salsa portoricana,
mambo, latino americane,
Rueda de Casino

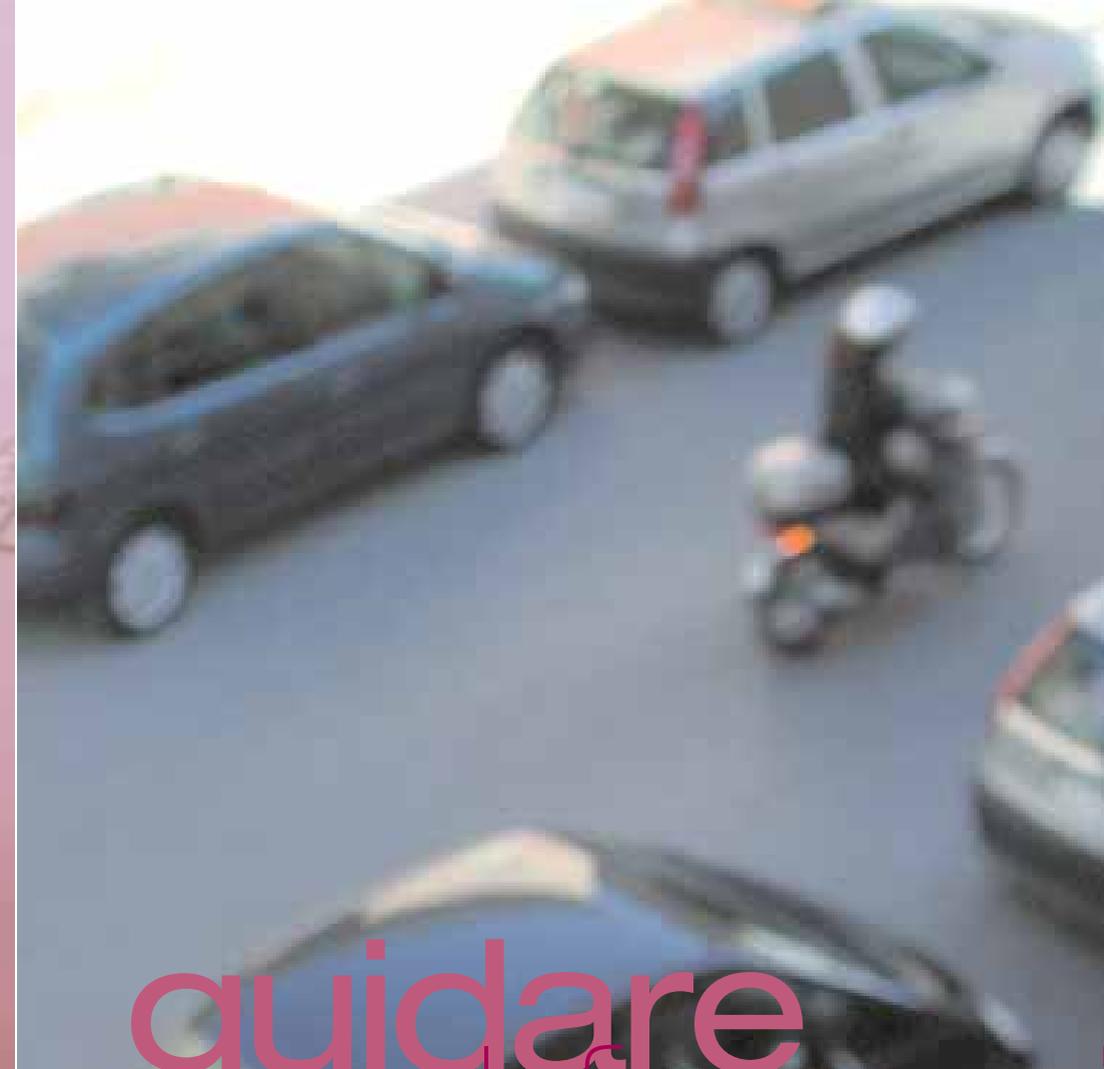
Su richiesta lezioni private
singole e collettive,
corsi di perfezionamento
di vario livello e
corsi separati per bambini

Sedi dei Corsi

Morrovalle – Macerata – Camerino – Castelfidardo – Mogliano – Passo San Ginesio – Sforzacosta – Civitanova
Porto Recanati – Montecassiano – Tolentino – Grottazzolina – San Severino

a partire dal 24 settembre

Informazioni allo 0733/221562 – 340/5637310 – 339/4681609 e al sito www.fashiongiamandance.com



guidare al femminile

di Andrea Grandicelli

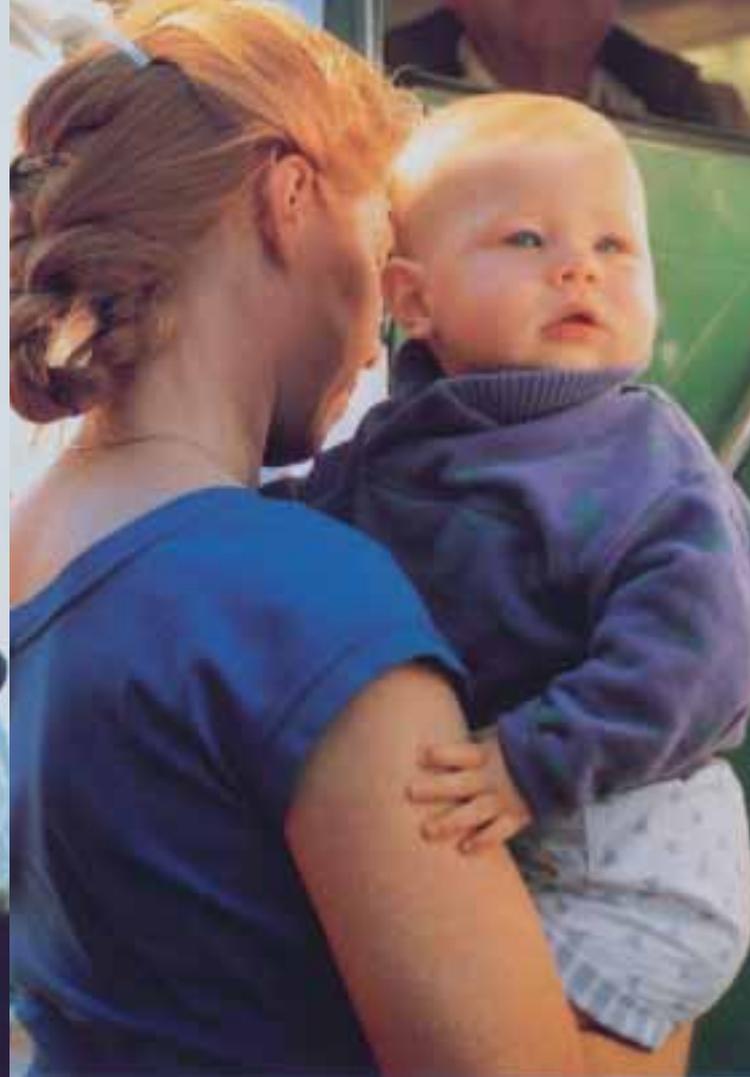
Come guidano veramente le donne italiane? Finalmente, a smentire il classico stereotipo che le descrive come soggetti piuttosto pericolosi, arrivano i dati di una ricerca della GPF e Associati, autorevole istituto di indagine. Ogni 18 mesi una campione di 1300 guidatori viene interpellato dai ricercatori della GPF: il primo dato che emerge è di carattere quantitativo. Infatti è quasi raggiunta parità dei sessi alla guida: **in Italia il 42% dei guidatori appartiene alla popolazione femminile** e nella fascia di età compresa fra i 35 e i 45 anni, la percentuale sale al 48%. Il profilo delle guidatrici emerge con chiarezza e assume dei con-

tomi più nitidi: analizzando le oramai poche differenze che esistono rispetto ai guidatori uomini. Per esempio, barcolla fortemente lo stereotipo che dipinge la donna al volante come timorosa e a disagio, vittima di un senso di inadeguatezza; anche l'immagine della donna che instaura un rapporto affettivo e simbolico con l'auto risulta poco corrispondente alla realtà.

Semmai è l'uomo a risultare psicologicamente auto-dipendente, a essere geloso e possessivo della propria auto. Stessa sorte capita al cliché della donna tutta ricci e capricci, che nella scelta dell'auto segue criteri elementari e superficiali, come colore, moda, ecc.

Ancora una volta siamo noi uomini ad essere più influenzati dalla linea, dal successo del modello, e dal desiderio di avere un'auto che faccia fare una bella figura. Mentre l'uomo acquista l'auto anche "per gli altri" (considerandola sempre più spesso un segno insostituibile del proprio successo e benessere) **la donna compie scelte automobilistiche più dettate dai gusti personali e dalle effettive necessità.**

In campo automobilistico dunque, non resta che dare più fiducia alle donne, sulle strade, come negli uffici di progettazione e di marketing delle case costruttrici.



carla martella: matermamma

Un'avventura nel fascino e nel mistero della maternità. E' questa l'anima della mostra di fotografia "Matermamma" di Carla Martella, in esposizione, prima a Montefalco Appennino nell'ambito del Falcofestival 2001 e prossimamente a San Benedetto del Tronto. Immagini di madri e figli di tanti popoli e razze catturate in tutto il mondo, anche

nei luoghi meno conosciuti e più ardui da raggiungere. Un reportage di alto livello qualitativo e d'intenso significato, che trasmette con immediatezza quella straordinaria energia vitale alla base di ogni esperienza materna.

La Martella, fotografa, archeologa, storica dell'arte dell'Estremo Oriente, è un'autentica esploratrice della vita, che trova la sua

di Francesco Massi

dimensione ideale nel viaggiare per conoscere ed immortalare sulla pellicola la gente nei suoi aspetti di peculiarità, verità e bellezza. **Ha pubblicato su periodici italiani e riviste straniere ed ha esposto le sue opere in importanti città come Roma, Parigi, Washington, New York dove soggiorna periodicamente** per attività di ricerca sulle nuove tendenze della cultura fotografica e del foto-design.

Una personalità dunque che ben rappresenta il modello attuale dell'artista al femminile, ma che incarna soprattutto l'identità della

"... proprio la forza e la delicatezza dell'amore materno, garanzia della vita e timbro indelebile per l'esistenza di tutti, traspare intensamente dalle opere..."

donna dei nostri tempi, capace di esprimere creatività, passione e talento nel proprio lavoro senza rinunciare alla sua dimensione di squisita femminilità.

E proprio la forza e la delicatezza dell'amore materno, garanzia della vita e timbro indelebile per l'esistenza di tutti, traspare intensamente dalle opere di questa esposizione, dove l'autrice è riuscita a "rubare" con uno scatto fotografico l'anima dei soggetti rappresentati. "Se anche la fotografia è una creazione artistica - scrive Carla Martella - quello che ho ricercato attraverso di essa è un frammento di partecipazione al prodotto più



“Madri che ovunque,
dalla foresta amaz-
zonica al deserto
mesopotamico, rap-
presentano la totali-
tà della donna...”

significativo e completo della natura, quello della vita, di cui mi sono concessa emotivamente ed indirettamente uno sprazzo radioso”.

In queste opere, il valore del ruolo materno affiora in tutte le sue sfumature, colto con immediatezza e tensione emotiva: **dall'inesprimibile di un volto o di un gesto salta fuori la condizione sociale, l'eredità del passato o la rassegnazione, il peso del presente, il sogno del futuro.** Madri che ovunque, dalla foresta amazzonica al deserto mesopotamico, rappresentano la totalità della donna,

nella dimensione che più di ogni altra definisce la completezza della propria identità.

Le immagini di “Maternamma” sono raccolte in un libro molto ampio e di raffinata qualità edito da ATEL contenente cinquecento foto a colori ed in bianco e nero. La pubblicazione, presente in numerose e prestigiose sedi Istituzionali Internazionali, documenta intensamente il valore creativo del sentimento della maternità universale, promuove i valori morali dell'educazione e della famiglia, costituisce un'efficace testimonianza interculturale.

ZIA ANGELINA.....

C'era una volta “Sorella Radio”... oggi c'è Internet: grazie alle tecnologie moderne una frizzante nonnina sambenedettese, Angelina Ciapanna, a 93 anni ha potuto conoscere e abbracciare tre suoi nipoti, nati e cresciuti negli Stati Uniti (a Filadelfia), figli di una sorella emigrata negli U.S.A. oltre settant'anni fa. Da quarant'anni la corrispondenza fra le due sorelle si era interrotta, ma Angelina non si è data per vinta, e, avendo compreso le potenzialità “no-limits” del Web, ha confidato ad un nipote il suo desiderio di rintracciare la sorella, con la speranza che il computer potesse essere d'aiuto. Detto, fatto. Consultazione rapida dell'elenco telefonico di Filadelfia, subito coronata da successo: all'altro capo del telefono proprio i figli della sorella di Angelina, che, commossi e sorpresi da questa zia marchigiana di cui ignoravano l'esistenza, hanno subito organizzato un viaggio verso la splendida riviera delle Palme, a conoscere zia Angelina e a ritrovare radici lontane che non sapevano nemmeno di possedere.

GELATO CHE PASSIONE



Secondo un'indagine della Confartigianato, ogni marchigiano consuma in media 11 chili di gelato all'anno. Ma c'è chi è più ghiotto di noi: nel nord Europa la media procapite tocca spesso i 20 chili. La tendenza è però in forte ascesa, grazie anche alla consapevolezza crescente che il gelato è uno di quei peccati di gola che fanno bene. Il gelato artigianale rappresenta il 52% dell'offerta nel nostro paese. 300.000 tonnellate consumate in Italia ogni anno, ripartite il 706 milioni di coni, coppette, vaschette da asporto, per un giro d'affari che tocca quota 6.200 miliardi. Buono, genuino, dall'alto potere nutrizionale, il gelato è considerato a pieno titolo un alimento alternativo sempre più spesso inserito nella dieta di grandi e piccini. I più golosi – sempre secondo i dati Confartigianato – sono i bambini fino a 11 anni e gli adulti fra i 26 e i 50 anni. I ragazzi dai 13 ai 19 anni invece, sono coloro che maggiormente apprezzano la grande varietà di gusti e che quindi premiano la fantasia del produttore artigiano. Nelle Marche le gelaterie artigiane sono ben 400 e danno lavoro ad oltre 1.000 persone.

MISTER SORRISO 2001



E' di Cingoli Samuele Nardi, che ha conquistato nei giorni scorsi a Pescara il titolo di Mister Sorriso e il secondo posto assoluto al concorso nazionale “Il più bello d'Italia”. Venticinque anni, nella foto è in compagnia della bella Deborah, una delle finaliste di Miss Grand Prix. Un titolo, prestigioso per Samuele, che in questi giorni è a Milano per alcuni casting televisivi e pubblicitari. In bocca al lupo!!!

Ph. Publilmad/Stefano Borroni

E' SUCCESSO ANCHE QUESTO

Calda estate 2001: curiosa la segnalazione da parte della Guardia Costiera nell'ambito dei controlli sulla spiaggia che sono stati effettuati per garantire sicurezza e legalità sulle spiagge. In particolare, sul litorale maceratese, nella contabilità delle sanzioni erogate, anche le multe appioppate ad alcuni bagnini... rei di essersi momentaneamente allontanati dalle torrette di guardia, distratti dalle curve esposte al sole delle bagnanti. Piccole intemperanze da parte di qualche “baywatch” colto a duettare sotto l'ombrellone con avvenenti turiste. Predica e sanzione per tutti (non è dato sapere l'ammontare) con l'invito al rispetto del regolamento. A fine stagione, comunque, più di un bagnino è risultato essere determinante per evitare l'esito infausto di incidenti in mare... quindi, un sincero ringraziamento a tutti e, se proprio le turiste sono una tentazione, cercate di farvi distrarre... con un occhio solo.



curiosando...
le notizie più sfiziose di questo mese

in punta di penna

di Eloisa Bartoloni

Chi si dedica alla scrittura con il piglio e la competenza di un professionista sa che vasta e frastagliata è la geografia delle scuole che in Italia si occupano, a pieno titolo e con ottimi risultati, di scrittura creativa. Luoghi dove si tengono lezioni continuativamente e dove si organizzano con serietà e professionalità corsi e seminari di narrazione. **L'intento, in genere, non è soltanto quello di insegnare a scrivere romanzi, racconti, poesie, fumetti, articoli di cronaca, recensioni, sceneggiature cinematografiche e televisive....**, ma anche sviluppare i progetti di coloro che decidono di costruire e investire la propria professionalità solo in termini di mercato. Alcuni esempi: scuola Holden di Torino, fondata nel 1994 da Alessandro Baricco; scuola di scrittura creativa di Milano, i cui corsi sono nati grazie all'impegno di Raffaele Crovi, che li ha fondati, ma soprattutto di Giuseppe Pontiggia che li ha tenuti per diversi anni, Piccola Scuola di scrittura creativa di Padova, dei cui corsi, inizialmente fu chiamato ad occuparsi Giulio Mozzi; Laboratorio di scrittura creativa di Napoli, nato nel 1993 e condotto da Antonella Cilento....

Nelle Marche, invece, tranne qualche meritevole, ma poco pubblicizzata e breve iniziativa ad opera di appassionati, ci risulta siano poche, a tutt'oggi, le attività sorte allo scopo di promuovere e mantenere nel tempo corsi di scrittura creativa. Cogliamo l'occasione,

però, in questa sede, per invitare tutti coloro che a vario titolo si occupano di scrittura creativa nelle Marche, a segnalarci tutto ciò che è fiorito e comunque è destinato a crescere nella nostra regione (scuole, seminari, laboratori, corsi e quant'altro). A Montappone, un piccolo paese in provincia di Ascoli Piceno, dal 1997 si tengono corsi di scrittura creativa patrocinati dall'Amministrazione Comunale. "Si tratta di corsi pensati per un pubblico che va dagli otto anni in su, senza limiti di età: ci spiega l'Assessore alla cultura Silvia Iommi-. **Quest'anno, fra grandi e piccini, abbiamo avuto ben 41 allievi, un vero successo per un piccolo paese come il nostro!**". I corsi, che si tengono da ottobre a maggio in orario pomeridiano e serale, con tanto di saggio finale e di pubblicazione dei testi prodotti, prevedono la stimolazione della creatività e dell'immaginazione attraverso tecniche e

"...lavori che manifestano, pur con qualche immaturità letteraria, tutta la loro forza narrativa e che offrono una vasta gamma di suggestioni"

suggerimenti ben precisi che, inevitabilmente conducono, sia il bambino sia all'adulto, alla creazione di testi che spaziano dalla fiaba al racconto in genere, con incursioni nel mondo della scrittura teatrale e anche della poesia. Ed è proprio dagli allievi del corso di scrittura creativa montappone che riceviamo i primi testi narrativi sia degli adulti sia dei ragazzi delle scuole elementari e medie. Si tratta di lavori che manifestano, pur con qualche immaturità letteraria, tutta la loro forza narrativa e che offrono all'occhio del lettore poco attratto da letture difficili ed impegnate, una vasta gamma di suggestioni che finiscono per coinvolgerlo e per indurlo, ciononostante, a qualche leggera riflessione.

Nel racconto di Giovanna Taffetani, per esempio, intitolato "Lo sguardo di Franco", testo prodotto durante il corso di scrittura creativa 1999/2000, ci troviamo di fronte ad un personaggio, Franco, per l'appunto, che di professione fa l'inviato speciale. Un mestiere ricco di soddisfazioni, di stimolanti avventure, di incontri indimenticabili. Ma già dalle prime righe del racconto, ecco affiorare, in superficie, la solitudine dell'uomo di successo. "Sapeva benissimo quanto potesse essere difficile, per una donna, vivergli accanto. Così, a quarantacinque anni, si ritrovava solo. Il fisico ancora asciutto e scattante, il viso dai tratti marcati, occhi e capelli di velluto nero, occhi che avevano visto troppo e che raramente si accendevano di gioia." Il lavoro porta il protagonista del racconto da una parte all'altra del mondo, ma se

all'inizio il suo entusiasmo era comprensibilmente alle stelle, adesso qualcosa pare essersi inceppato. "Lavorare per chi? Rischiare ogni volta la vita per gente che da casa guarda i tuoi servizi e poi se ne dimentica. A nulla valevano i tanti premi e i riconoscimenti che aveva ricevuto durante la sua carriera.". Poi un viaggio di lavoro nel mondo arabo e un incontro breve, ma straordinario, uno di quegli incontri capaci di cambiarti la vita.

"Mentre camminava con passo morbido, si girò lentamente verso il tavolo del bar per controllare se non avesse dimenticato qualcosa



che le inghiottiva. Era mezzogiorno ed il sole a picco lo stordiva, l'aria ferma sembrava togliergli il respiro, lei sempre lì. Si guardarono per un lungo momento, incapaci di comunicare. Come per un riflesso condizionato Franco strinse forte la telecamera e con gesto lento la portò agli occhi. **Riprese quella donna sconosciuta che aveva in sé il mistero e il senso della vita.** Lei non si mosse. Restò immobile ad osservare i gesti misurati, ma decisi di Franco. Restò lì come per un tacito accordo, vivendo la brevità della gioia, con curiosità, ma senza stupore (...). Poi lei si piegò sul bambino che la chiamava, lo prese in braccio e, rapida come gli era apparsa tra la folla, fece per andarsene. Si voltò verso Franco, prima di sparire, lo guardò ancora per un momento. Lui pensò che era bella, anche se non ne vedeva che gli occhi."

Franco porterà con sé, in Europa, lo sguardo profondo di quella sconosciuta, quegli occhi che erano stati capaci "di succhiargli via il

male che lo stava logorando".

A volte la vita ci offre un'occasione di rinascita attraverso episodi apparentemente insignificanti, ma che sta a noi cogliere nel loro significato più profondo.

E' questo il messaggio che Giovanna Taffetani ha voluto lanciarci, utilizzando Franco, il personaggio principale del suo racconto. Un personaggio il cui stato d'animo, forse, andava meno descritto e più messo in azione, dinamizzato dalla storia stessa, ma che comunque è stato ugualmente ben reso.

Proprio del personaggio come fulcro attorno al quale ruotano le vicende di un qualsiasi testo scritto, come forza propulsiva della narrazione, ci occuperemo nel nostro prossimo appuntamento. Nel frattempo **rinnoviamo l'invito a mettervi in contatto con la nostra redazione**, non soltanto attraverso i vostri testi narrati, ma anche con i perché e i come della vostra scrittura, affinché in questo spazio fioriscano innumerevoli opportunità di scrittura e che i primi germogli si moltiplichino, sino a creare un giardino, in cui ci sia cura ed attenzione per ogni singola pianta, dalla più timida ed esile, alla più forte e rigogliosa.

Scriveteci ai nostri recapiti che trovate a pagina 1 specificando la rubrica "In punta di penna". Allegate quando possibile, il file dell'elaborato in formato PC o Mac.

gli EVENTI

Mostre

- 2 aprile/20 settembre
I Bronzi dorati
Ancona, Museo Archeologico
info 071 202602
- 13 luglio/28 ottobre
L'anima delle nature morte
Fano (PU), info 0721 826462
- 19 maggio/28 ottobre
Potentia. Quando scese il silenzio...
Porto Recanati (Mc), Castello Svevo
info 071759971
- 1 luglio/7 ottobre
Un mare di pittura. Vedute adriatiche tra Otto e Novecento
Civitanova Marche Alta
ex Chiesa di Sant'Agostino
info 0733 892650
- 7 luglio/4 novembre
Goya. La tauromaquia. Los Toros de Burdeos
Fermo (Ap), Palazzo dei Priori
info 0734 284349
- 15 giugno/30 settembre
Raffaello e l'idea della bellezza
San Benedetto del Tronto (Ap)
Palacongressi
info 0735 757719
- 28 luglio/5 novembre
I pittori del Rinascimento a San Severino
San Severino Marche (Mc)
Palazzo Servanzi Confidati
Info 0733.634814
- 21 luglio/4 novembre
I volti di una dinastia: i da Varano di Camerino
Camerino (Mc), Palazzo Ducale
Info 0737.632534
- 1 settembre/4 novembre
Mostra su Goya "I Capricci", 80 incisioni
Fermo (AP), Palazzo dei Priori

Mostre mercato

- 21/23 settembre
Mostra mercato del fungo e prodotti tipici
Frontone (PU), Centro storico
- 8/14/21/28 ottobre
Fiera nazionale del tartufo bianco pregiato e dei prodotti agro-silvestri
Sant'Agata Feltria (PU)
Centro storico
- 8/13/14/15/21/22/28/29 ottobre
Mostra nazionale del tartufo bianco
Sant'Angelo in Vado (PU),
Centro storico
- 5/7 ottobre
XIX Mostra mercato del tartufo e dei prodotti del bosco
Apecchio (PU), Centro storico

- 6/7/14/21/28 ottobre **Fiera del tartufo e dell'enogastronomia**
Pergola (PU), Centro storico
- 18/23 settembre
"Marintavola" Festival della gastronomia marinara
Porto S. Elpidio e Porto S.Giorgio

Musica

- 29/30 settembre - 6/7 ottobre
XXII Rassegna polifonica int. della Collegiata di Santa Lucia
Montefiore dell'Aso
- 1/28 settembre
Ascoli Piceno Festival
Ascoli Piceno
- 9/30 settembre
La musica ad Urbino al tempo degli Albani
Urbino

ANTIQUARIATO

E' dedicata all'antiquariato e alle cose antiche in genere l'attività Centro dell'Antiquariato delle Marche, operativo a cassetta Verdini di Pollenza ogni fine settimana. 2.000 metri quadri di esposizione permanente, con circa 40 antiquari marchigiani, i più noti ed apprezzati nel proprio settore. Non una mostra, e nemmeno un mercato coperto: nelle intenzioni dei promotori la volontà di creare una sorta di "cenacolo" fra collezionisti, commercianti, cultori o semplici appassionati delle cose del passato. Mobili, dipinti e oggetti che hanno una storia ricca e nobile, oppure povera e polverosa, ma comunque una storia da raccontare. Promotori dell'iniziativa due notissimi antiquari del maceratese: Silvano Mazzarantani di Treia e Lino Vitali di Tolentino, che, grazie alla collaborazione di numerosi colleghi, hanno dato vita a questa che è un'esperienza unica nelle Marche, realizzata sulla scia del successo che ottengono analoghe iniziative diffuse in altre zone d'Italia dove l'amore per l'antiquariato ha radici più profonde. Il Centro dell'Antiquariato Marche sarà aperto ogni sabato dalle 8.30 alle 20.00; domenica e festivi dalle 9.00 alle 20.00. Per informazioni 380/4113207 o 337/642782





lorella cerquetti: EMOZIONI IN MUSICA

Nella campagna civitanovese le pance delle colline giocano con i panorami. Accovacciata sotto la veranda della sua baita, la chitarra accanto per fermare le emozioni, Lorella racconta che "silenzio e solitudine sono una condizione essenziale per incontrare autenticamente".



Vive quassù, Lorella Cerquetti, cantautrice. I monti Sibillini alle spalle, l'Adriatico davanti. Ascolta il mondo del vento e del sole. E' il suo ermo colle leopardiano, la Rua Des Douradores delle inquietudini di Pessoa.

LORELLA CERQUETTI E' qui che mi succede.

CLASSE DONNA Succede cosa?

L.C. Una specie di incantesimo che trasforma in musica ciò che non riesco a dire tendendo un braccio. Quando non sentirò più così non sarà più necessario scrivere.

C.D. *La sindrome dell'Ermo Colle?*

L.C. Guarda, vivo tra Civitanova, Rimini e Bologna. La città, i muri di cemento, sono cose che fatico a capire. Ho bisogno di un certo tipo di silenzio. In ogni caso amo stare con la gente che scelgo, in un ambiente fatto di armonia. Ecco perché torno spesso qui, nella mia terra.

C.D. *Innamorata delle Marche?*

L.C. Persa, innamorata persa. Tutto quello che faccio riflette la

di Lorena Cellini

mia marchigianità. Di più, il mio essere civitanovese. A volte mi capita di perdersi nei volti di persone che sfioro nelle strade della mia città, scrutarli attraverso i finestrini delle macchine ferme accanto alla mia al semaforo. E il dialetto? Ne vogliamo parlare? Una sinfonia!.

C.D. *Nei testi delle tue canzoni questo amore come si traduce?*

L.C. Esprimo il desiderio di incontrare, comunicare.

C.D. *A proposito di incontri. Quello con i Nomadi?*

L.C. E' stato nel 1992, dopo un loro concerto, nel camerino di Augusto Daolio. Gli ho cantato alcune cose che avevo scritto e gli sono piaciute. Tutto è cominciato lì.

C.D. *Nel 1995 un tuo pezzo ha*

Stella d'oriente

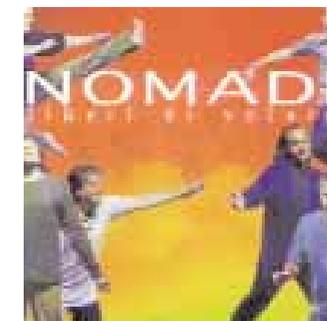
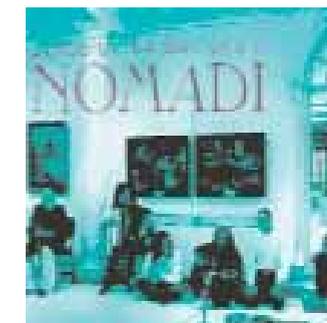
La notte qui scende piano,
l'accompagna un ricordo lontano,
che ogni sera sempre puntuale, io ritorno ad amare.
E a passi lenti, lenti lungo le sponde,
seguo con gli occhi quell'eterna corrente,
e mi piace amore ancora pensare, che dal fiume tornerai.
E come un navigatore che ha perso,
la rotta senza la sua stella d'oriente,
come un navigatore t'ho perso amore, dimmi che tornerai.
E poi sento sempre l'ultimo abbraccio,
le tue mani sul mio viso quel bacio, e dici,
sai non è importante che tu ci sia o no, ma che t'amo e t'amerò.
La notte qui scende piano,
l'accompagna il tuo ricordo lontano,
la tua voce che si spande nell'aria, ed è già primavera.
E a passi lenti, lenti lungo le sponde,
seguo con gli occhi quell'eterna corrente,
e mi piace ancora pensare, che presto tornerai.
E come un pastore errante ritorno sempre,
sui miei passi e i mille errori ormai commessi,
come un pastore errante che sa che ha perso, la sua stella d'oriente.
E sento l'ultimo abbraccio,
le tue mani sul mio viso e poi mi dici,
sai non è importante che tu ci sia o no, ma che t'amo e t'amerò.

trascinata dal vento del successo

Trentasette anni, cantautrice. Lorella Cerquetti scrive per i Nomadi dal 1992, l'anno dell'incontro con Augusto Daolio, il leader del gruppo. E' un evento che cambia la sua vita professionale. Quando, pochi mesi dopo, Daolio muore eredita Beppe Carletti il carisma del leader. Lorella è già nel ventaglio degli autori della band e il successo arriva nel 1995. Esce l'album "Lungo le vie del Vento" il cui titolo prende il titolo da un suo pezzo, "Il vento del Nord". E' disco d'oro. I Nomadi lo cantano davanti al Dalai Lama, è tradotto in spagnolo e, in Italia, schizza in cima alle classifiche. Nel cd è autrice di quattro pezzi: Il vento del Nord, Tu puoi (in collaborazione con un altro civitanovese, Vittorio Ripari), Il saggio e la montagna, Viaggiatore.

L'ultimo cd del gruppo, "Liberi di volare" (ottobre 2000), nel mercato degli autori, segna il battesimo della collaborazione con Andrea Mei, 36 anni, civitanovese pure lui, cominciata tre anni fa. Firmano insieme Please, La vita che seduce, La rosa del deserto, e Stella d'Oriente.

Ma ci sono anche le esperienze dei cd collection in cui i Nomadi ripercorrono il passato del gruppo e nel febbraio scorso esce "Nomadincontro" e Lorella interpreta "Notte sullo Jonio", pezzo scritto con Andrea Mei. Da mesi stanno lavorando a due nuovi progetti: una compilation dei Nomadi e un disco tutto loro.





ispirato il titolo all'album "Lungo le vie del Vento", un successo che è valso il disco d'oro...

L.C. Sì, le vendite sono andate benissimo.

C.D. Come è cambiata la tua vita da allora?

L.C. In nessun modo. Mi devo ancora abituare al fatto di ascoltare le mie canzoni trasmesse alla radio. Di recente mi è successo in un negozio e ho reagito con imbarazzo.

C.D. E allora, il rifugio in collina?

L.C. Già...

C.D. Tu e i Nomadi.

L.C. Mi proteggono, mi tengono in questa mia dimensione e quando mi incontro con Beppe Carletti ci diciamo le cose dell'anima e del mondo. Mi succede anche con Andrea.

C.D. Andrea?

L.C. Andrea Mei. Anche lui è civitanovese, tanto per rimanere in tema di marchigianità. È una specie di chiarificatore della mia anima. E, musicalmente è davvero grande. La mia giurisdizione sono le parole, la sua la musica. Un mix magico. Io credo nelle folgorazioni.

C.D. Da quanto lavorate insieme?

L.C. Tre anni. Ci siamo incontrati tardi. Pensare che siamo coetanei, cresciuti nella stessa via, ogni sera gli stessi tramonti davanti agli occhi! La condivisione estetica delle cose è fondamentale nel nostro mondo.

C.D. Scrivi per i Nomadi, sono i tuoi editori, cantano le tue canzoni. Ecco, che rapporto hai con le tue "creature"? È facile lasciarle andare?

L.C. Quando scrivo una canzone penso sempre sia l'ultima, come se mi svegliassi da uno stato di torpore. E provo dei sentimenti ambivalenti. Mi è perfino capitato di andare di nascosto ai concerti dei Nomadi. Mi sono mischiata tra il pubblico, per guardare i ragazzi che si toccano, che si baciano sulle note delle mie canzoni. È stata una sensazione strana. Mi stacco da quei momenti con dolo-

re e gratitudine.

C.D. Adesso a cosa stai lavorando?

L.C. Con Andrea prepariamo un album tutto nostro e siamo anche impegnati nel nuovo Cd dei Nomadi che uscirà in autunno.

È tardi sulla collina. Civitanova e il suo mare si preparano all'incontro con la sera. A quest'ora c'è nell'aria la nostalgia dell'imbrunire che feconda l'anima dei poeti. Nell'ombra, Lorella ci saluta.

Vagabonda che son io....

Civitanova, Rimini, Bologna: l'asse geografico della sua vita, scandita da musica e studio. Appena può torna nella sua città, "posseduta" dall'amore per la sua gente, il suo paesaggio. Vive in campagna, ai piedi di Civitanova Alta, libera di perdersi nell'azzurro del mare, che colora l'est, di scavare nel linguaggio della natura, di nutrire l'anima di cantautrice. Scrive qui i testi delle sue canzoni, qui fatica sui libri per preparare la tesi (si sta laureando in Psicologia analitica all'Università di Bologna).



un'oasi di verde sul tetto

di Sabina Pellegrini

Abitate all'ultimo piano di un palazzo e il vostro appartamento è collegato con un ampio terrazzo a tetto che purtroppo non sapete come utilizzare? Guardate e leggete cosa vi proponiamo in questo numero.



LA ZONA SOLARIUM

Il legno a doghe appoggiato sul pavimento esistente, identifica un'altra zona del terrazzo che utilizziamo come prendisole, e rende più movimentato e piacevole tutto lo spazio. Una fioriera ad angolo crea una cortina di verde per coprire il palazzo che abbiamo davanti, e essendo più spaziosa possiamo inserire una pianta di bonsai di ILEX CRENATA molto resistente, dei cespugli di OLEA FRAGRANS arbusti sempreverdi dal fiore bianco molto profumato e di SYRINGA VULGARIS (LILLA) invece molto bello come fioritura ma spogliante d'inverno.

LO SPAZIO DIVIENE ABITABILE

Sul lato del terrazzo che comprende la canna fumaria c'è una veranda di legno, (abbiamo comunque lasciato un passaggio per affacciarsi) che dà la possibilità di avere uno spazio al chiuso per la cucina, per il ricovero invernale di piante in vaso come LIMONI E CYCAS. Da ricordare che per questa struttura bisogna comunque chiedere l'autorizzazione in comune. Ed in fine per alzare il parapetto solo da questo lato, troppo basso e quindi pericoloso, abbiamo aggiunto sopra un grigliato in ferro.

I possibili problemi da affrontare:

1. il terrazzo è molto esposto al vento e al sole.
2. pur avendo un bel panorama, alcuni lati sono penalizzati da alcuni palazzi più alti.

Le soluzioni sono:

1. la predisposizione di zone d'ombra e di fresco con pergolati ed alberi
2. per limitare il vento abbiamo utilizzato dei grigliati, senza chiudere la visuale e abbiamo affrancato con dei cavi le piante alte, per evitare che cadano con il vento.

Bisogna anche considerare un efficiente impianto d'irrigazione automatico poiché, il sole e il vento aumentano il fabbisogno d'acqua delle piante in vaso.

Poi per pensare a come sfruttare al meglio questo spazio, abbiamo suddiviso il terrazzo in diverse zone, caratterizzando ognuna per funzione specifica e tipologia estetica.

UN LOCALE ALL'APERTO

Uscendo dalla porta finestra troviamo la zona pranzo e relax, protetta in parte da un pergolato di ferro con copertura in vetro e teli bianchi in cotone pesante. Per evitare spiacevoli inconvenienti con il vento, il pergolato è fissato a terra con le colonne inserite nelle fioriere. La struttura di ferro è di uno stile molto semplice ha solo una decorazione all'angolo che riprende quello della porta finestra. Per creare un po' di privacy dai palazzi di fronte, abbiamo inserito delle fioriere di legno dal disegno abbastanza classico, con sopra grigliati in ferro arricchiti da un rampicante sempreverde RHYNCHOSPERMUM (falso gelsomino) che creano un effetto perfetto di chiusura. Sotto abbiamo dell'ABELIA FLORIBUNDA che è un sempreverde e ha una bella fioritura rosa da giugno ad ottobre.



*Nel giardino il colore, più che la forma è il grande protagonista,
fonte di emozione, di gioia, di estasi.*

 **PELEGRINI**
Parchi, Giardini & Affini

Snello è più bello!

di Maria Francesca Lattanzi

Il meccanismo che determina l'instaurarsi dell'obesità è il seguente: l'animale mangia più energia di quanta non ne consumi, la parte in eccesso viene depositata sotto forma di grasso. Si tratta di un processo lento.

Ad obesità instaurata spesso i consumi alimentari rientrano nella norma, ma il peso rimane invariato e ci si meraviglia di come il nostro animale possa essere grasso mangiando come un soggetto normale. Per il proprietario non è facile stabilire se il proprio animale è obeso, ma, normalmente, i soggetti obesi in movimento non hanno una cassa toracica ben visibile e le costole non sono più palpabili. Alcuni fattori, come la condizione sessuale, predispongono all'obesità: le femmine sterilizzate hanno probabilità doppie di diventare obese ma questo rischio può essere annullato se dopo l'intervento chirurgico si adotta un adeguato programma alimentare. I soggetti a rischio di diventare obesi sono gli animali anziani e alcune razze come i Labrador, i Boxer, i bassotti a pelo lungo, i pastori scozzesi ed i Coker.



La responsabilità maggiore è comunque del proprietario. L'abuso degli scarti della tavola, di merendine, di dolci e di altre leccornie, o la somministrazione di cibi molto appetibili e altamente energetici possono condurre all'obesità animali poco attivi, che non hanno la possibilità di bruciare l'eccesso calorico. **Il concetto che l'obesità rappresenti una malattia non viene accettato dalla maggior parte dei proprietari**, ed essi rifiutano anche l'idea che l'obesità possa rappresentare un rischio per i loro animali. Spesso la pinguine viene addirittura vista come una manifestazione di buona salute. Invece, purtroppo, i pericoli connessi all'obesità sono numerosi:

- riduzione della durata della vita: un sovrappeso del 20% comporta un aumento del 50% della mortalità;
- costipazione intestinale e flatulenza;
- difficoltà respiratorie e minor resistenza allo sforzo fisico;



- disfunzioni cardiache;
- turbe a carico dell'apparato osteo-articolare
- epatopatie;
- diabete;
- problemi in corso di anestesia generale e chirurgia.

Una condizione fondamentale per la riuscita di qualsiasi programma di controllo dell'obesità è la convinzione del proprietario. Gli animali sottoposti a dieta fanno di tutto per riavere il cibo di cui sono golosi: alcuni manifestano il loro disappunto abbaiando o miagolando, altri assumono atteggiamenti supplichevoli, altri ancora rifiutano la nuova dieta. L'ideale è farsi predisporre un programma dal proprio veterinario, che terrà conto delle particolari esigenze del paziente per poi seguirlo con cura e perseveranza. Non bisogna dimenticare che il successo della dieta non può prescindere da una sana attività fisica. Fin dall'antichità si è sostenuto a



ragione che la prevenzione è migliore della cura. Nel caso dell'obesità la prevenzione riveste un'importanza del tutto speciale in quanto si tratta di una malattia che una volta curata tende a recidivare con grande facilità. La prevenzione si basa su una saggia condotta alimentare, il controllo del peso e il movimento. Il moto, oltre al consumo di energia e quindi ad una azione di contrasto dell'accumulo adiposo, consente una migliore ossigenazione dei tessuti, rafforza il tono muscolare, migliora la motilità intestinale. Una passeggiata di un'ora provoca un dispendio energetico di 700Kcal. negli umani e di

500Kcal. in un cane di 20 Kg; **il cane quindi oltre che un compagno di vita può diventare uno stimolo a migliorare le nostre condizioni fisiche.** Mantenendo in forma ed in buona salute il nostro animale riusciremo a mantenere in forma noi stessi.

“Gli animali sottoposti a dieta fanno di tutto per riavere il cibo di cui sono golosi: alcuni manifestano il loro disappunto abbaiando o miagolando...”

Staccare la **gomma da masticare** non è più un problema. Basta prendere dei cubetti di ghiaccio premerli sulla gomma finché ammorbidendosi, non si staccherà. Usate poi uno smacchiatore per eliminare le ultime tracce.

Se i **pupazzi** dei vostri bambini sono così sporchi che vorreste gettarli, prima di farlo strofinateli con della Maizena, lasciate agire per qualche minuto poi spazzolate. Ritourneranno come nuovi.



Per conservare a lungo ed in buono stato la **bigiotteria** basta inserire un gessetto bianco da lavagna nella scatola dei bijoux, impedirà che diventino neri.



Per un **caffè** davvero speciale è sufficiente tenere il caffè appena macinato in un contenitore in freezer. Non si congela ed è sempre pronto all'uso, conservando il suo aroma.

Avete fatto un **nodo alla vostra catenina** e non sapete più come fare per scioglierlo? Versate una o due gocce di olio di oliva su un pezzo di carta da forno, intingete il nodo nell'olio e scioglietelo con l'aiuto di due spilli. Sarà facilissimo ritrovare la pazienza perduta.



Tempo di **marmellate** per evitare che si formi la muffa, versate la confettura ancora bollente nei vasetti ben asciutti e copritela con un gocciolo di alcol per liquori o di rum, senza mescolare. Chiuderli ancora caldi e lasciarli raffreddare lentamente.

Per coprire i primi **capelli bianchi** in modo naturale basta preparare un infuso concentrato di tè e di "buccia" di cipolla rossa. Lasciare riposare un po', perché diventi ben carico. Filtrare e frizionare giornalmente sui capelli. Niente paura: non lascia odore ma in compenso dona ai capelli un bellissimo colore bruno-rosso.



Se avete un consiglio da suggerire non esitate ad inviarlo alla nostra redazione, saremo lieti di pubblicarlo
GED Classe Donna In casa, Vicolo Borboni 1, 62012 Civitanova Marche (MC)
classe@dominaeditori.com



cambiare casa

Cambiare casa è certo per tutti una gioia, ma prima bisogna accollarsi tutte le fatiche, e non da meno, i costi di un trasloco.

di Simona Morbiducci

Esattamente in quest'occasione che ci rendiamo conto di quante cose utili ed inutili abbiamo accumulato nel corso degli anni. Una vera montagna di cose che rende impensabile il poter trasportare tutto da soli. A chi rivolgersi, allora? Come scegliere l'impresa cui affidarsi? Quali spese dovremo affrontare? Come evitare fastidiosi inconvenienti? Come salvaguardare l'integrità dei nostri oggetti? Il sistema più economico è tentare di coinvolgere

amici e parenti, meglio ancora se uno di questi possiede un furgone che altrimenti può essere noleggiato con una spesa di circa 200/250.000 lire al giorno. **Con la patente di tipo B possiamo guidare automezzi fino a 3500 Kg. di portata** e una volta predisposto l'imballaggio più opportuno (con cartoni, polistirolo, carta a bolle d'aria, etc.) possiamo iniziare a caricare. È importante ricordare di riservare uno spazio per il parcheggio del furgone davanti alla nuova casa, in modo

da poter effettuare nella massima libertà le operazioni di scarico. Possiamo ottenere ciò presentando una domanda scritta alla Polizia Municipale e pagando una tassa oraria non troppo elevata, che varia da città a città.

Quando però non si può contare su aiuti o ci sono condizioni per cui non possiamo sbrigarcela da soli, per esempio l'appartamento si trova ad un piano troppo alto, o i mobili da spostare sono troppi, non resta altro che rivolgersi ad una impresa specializzata nel settore. Non essendo facile scegliere tra le tante ditte presenti sul territorio la prima cosa da fare sarà contattarle telefonicamente per ottenere un preventivo di massima, in base alla descrizione del-

l'appartamento o in base al numero dei pezzi da portare via. I parametri che possono influenzare il prezzo finale sono molteplici, ciò di cui ci dobbiamo ricordare è di chiedere se l'assicurazione sui mobili da trasportare è compresa nel prezzo che viene fatto. Normalmente le imprese offrono un servizio che comprende smontaggio, imballaggio, trasporto e rimontaggio. Tutto ciò deve essere svolto con sistemi e mezzi adeguati e con materiali di imballaggio specifici a protezione delle cose trasportate.

Nel caso in cui il trasloco risulta essere particolarmente difficile per le scale o con l'ascensore, sarà necessario allora ricorrere ad una gru. Per chi lo desidera vengono anche forniti falegnami, idraulici ed elettricisti per svolgere gli adattamenti necessari, ma è chiaro che dovranno essere pagati a parte. Esiste poi una formula più completa, per chi non vuole avere nessuna preoccupazione, che offre un servizio per ogni genere di problema, dall'attacco dei lampadari, per esempio, all'installazione dei lavelli,

ma la spesa sarà più elevata.

Alcune ditte, inoltre, offrono anche il servizio di custodia di mobili ed oggetti, che sarà molto utile qualora si stiano facendo dei lavori di ristrutturazione dell'appartamento o quando la nuova abitazione non è ancora libera. Il costo del deposito è determinato dal periodo di giacenza e dalla quantità di materiale valutata in metri cubi. Anche in questo caso bisogna verificare l'esistenza di un'assicurazione che copra i danni derivanti, non solo dal trasporto, ma anche da furto e incendio. Beni di particolare pregio, inoltre, possono comportare un'assicurazione integrativa dei massimali e quindi maggiori spese.

Comunemente ci si affida alla ditta che offre il prezzo migliore, ma per non incappare in brutte sorprese è sempre bene rivolgersi ad imprese qualificate ed essere certi che siano assicurate per gli eventuali danni.



Oroscopo dal 15/09 al 15/10 2001 di Semiramis (Studio Thule)

ma quanto ci costa un trasloco?

Sapere il costo di un trasloco è molto complicato, perché sono tanti i fattori che li fanno lievitare: la zona, maggiore è la distanza tra gli appartamenti maggiore è il costo; l'uso di speciali elevatori; il numero dei vani della nuova abitazione; il tipo di arredamento. Inoltre le imprese difficilmente saranno disponibili a dare

indicazioni telefoniche, poiché vi diranno sempre di voler venire a vedere in concreto il lavoro da fare. Possiamo però concludere dicendo che, qualche impresa inorridirà a queste parole, nella nostra regione i prezzi di un trasloco medio (abitazione composta da 2 camere, 1 sala, 1 cucina, 1 bagno) si aggira intorno al 1.600.000 lire +IVA.



Oroscopo



ARIETE

Da un po' vi sentite più magnetiche nei confronti di lui, ma questo solo perché vi lasciate convincere dai discorsi delle amiche; avevate già preso una decisione tuttavia titubate ancora. Ascoltate solo il vostro cuore.



TORO

Tra dubbi e ipotesi pensate di andare avanti invece siete bloccate dalle contraddizioni che voi stesse vi create. E' facile fare errori in questo stato mentale e la salute ne risente. Fidatevi dei presentimenti.



GEMELLI

Mese ottimo per concentrarvi su ciò che è al centro dei vostri pensieri. Dimostrerete tanta abilità nel lavoro e per l'amore si annuncia l'inizio di una relazione importante.



CANCRO

Non siete troppo innocenti nel prendere decisioni l'amore così aumentate gli impedimenti accreditando la brutta impressione che date di voi. Rilassatevi e sarà più facile ristabilire un equilibrio magico con l'amato.



LEONE

Non sapete che carte giocare, troppe o troppo poche. L'aiuto da fuori arriverà in ritardo, sta dunque a voi non lasciarvi sfuggire l'occasione agendo tempestivamente. Attente ai furti.



VERGINE

Gli eventi si succedono al positivo e negativo molto velocemente. Smettetela di pensare che il destino è ingiusto solo con voi. Cercate di concludere in fretta ciò che è ancora in sospeso.



BILANCIA

Dominerete tutte le difficoltà con competenza e saggezza. Durante questo mese, portate con voi un modellino d'auto (Ferrari ?) come talismano. Sarete vincenti in ogni settore della vita.



SCORPIONE

Dopo tanti tentennamenti, questo può essere il mese adatto per decidere una gravidanza vagheggiata e temuta da molto. E' il momento di realizzarvi sotto il profilo della femminilità. Non rinunciatevi.



SAGITTARIO

L'autunno corrisponde ad un ciclo vegetativo che si conclude affinché se ne apra un altro. Così per voi, infatti la situazione attuale si capovolgerà e voi supererete pazientemente rassegnate. Tranquillità spirituale.



CAPRICORNO

Qualche amica non è del tutto sincera con voi e voi sembra che sognate ad occhi aperti. Siete ispirate anche verso amori clandestini. Rinunciate alle eccitazioni psichiche altrimenti la salute ne risentirà.



ACQUARIO

La questione che vi sta a cuore si risolverà nel migliore dei modi. Nel settore sociale ed economico, cambiamenti positivi. Malattie superate. Matrimoni.



PESCI

Qualunque scopo abbiate avuto nei mesi scorsi (lavoro, salute o amore) si realizzerà pienamente. Avevate visto giusto, al di là delle circostanze e ora vi godete il successo meritato. Protezione fortissima contro le avversità.

Oroscopo



ARIETE

Un appoggio potente vi garantisce la realizzazione di un progetto ambito che partirà su solide basi soprattutto materiali. Avete lavorato tanto e adesso i vostri sforzi saranno coronati dal successo.



TORO

Le modifiche necessarie alla vostra vita sono state apportate; è come se foste rinati, forse un po' spaesati ma ricominciate a programmare. I vostri sogni stanno per avverarsi. Eredità.



GEMELLI

I giochi della mente e i pregiudizi non vi consentono di andare avanti. Infatti non vedete chiaro su ciò che vi sta a cuore e siete troppo suscettibili con le persone sbagliate ed innocenti.



CANCRO

Inutile sottrarsi agli eventi. Meglio agire (prudentemente) anziché attendere che tutto si compia da solo. Non contate su aiuti esterni ma sappiate che ce la potete fare. Non rivelate le vostre intenzioni.



LEONE

Non riuscite a gestire più la situazione in cui vi siete cacciati. Tutto troppo vago e indefinito, allora fermatevi. Possibili fastidi con le autorità. Recuperate fiducia in voi stessi.



VERGINE

Lo sperpero di energie fisiche e materiali in frivolezze vi porta ad un calo di concentrazione. State riponendo la fiducia nella donna sbagliata. Controllate il sistema nervoso.



BILANCIA

Siete troppo intelligenti per non capire che vi manca il vero, grande amore. Ma non si può osare e temere contemporaneamente. Prendetevi sì il tempo necessario ma decidete. Ne gioveranno il vostro fegato e il vostro cuore.



SCORPIONE

Come flutti in un mare in burrasca, ecco come vi sentite. Non vi fidate e ve ne arrabbiate, eppure l'amate. Lasciatevi andare e ritroverete non solo l'amore ma anche la forza di perfezionare gli altri programmi di vita.



SAGITTARIO

Cancellate quei ricordi e quei colori che vi portano troppo indietro nel tempo. No alle malinconie. C'è molto da fare per risorgere dagli ultimi radicali cambiamenti. E' necessario un regime dietetico purificante.



CAPRICORNO

Tutto benissimo. Nel gioco è possibile una vincita sospirata da tanto tempo e per gli atleti è sicura la vittoria in gara. Raggiungimento di mete programmate da tempo nel lavoro e nell'economia.



ACQUARIO

Non state camminando spediti come richiederebbe il caso. Non riuscite a voltare le spalle al passato come invece dovrete fare. Almeno non fidatevi dei consigli di chi non vi spinge da nessuna parte.



PESCI

Sembrare carichi di cattive intenzioni. Avete speso troppo e ora scaricate le vostre infelicità su chi non merita. Abbiate cura dei vostri occhi, del cuore e in generale della parte alta del corpo.

Oroscopo dal 15/09 al 15/10 2001 di Semiramis (Studio Thule)

Quesiti di interesse generale? Semiramis risponderà su queste pagine. Sciveteci agli indirizzi che trovate a pag. 1

Aiutaci a capire qual è il pubblico delle nostre lettrici rispondendo a questo semplice questionario, e spediscilo a CLASSE DONNA - Vicolo Borboni 1 - 62012 - Civitanova Marche (MC) oppure invialo via fax allo 0733.776371 o via e-mail all'indirizzo classe@dominaeditori.com

- Qual è la tua età? 20/30 30/40 40/50 altro
- Sei: nubile coniugata
- Di quanti elementi si compone la tua famiglia? 2 3 4 più
- Qual è il tuo titolo di studio? Licenza elemen. Licenza media inf. Diploma Laurea
- Qual è la tua professione?
 - studentessa commerciante impiegata libera professionista casalinga altro
- Quali sono i tuoi hobby preferiti? leggere cucinare viaggiare shopping la TV
 - giardinaggio bricolage sport musica ballare scrivere cinema
- Possiedi un: auto cellulare stereo internet DVD PC imp. satellitare
- Ti interessa di più leggere di (scegli anche più risposte) attualità salute moda
 - cucina cultura società casa gossip bellezza arte
- Quali sono gli aspetti che ti colpiscono di più di una rivista? (scegli anche più risposte)
 - le foto la pubblicità il regalo il prezzo i temi trattati la varietà delle rubriche
 - altro _____
- Perché hai scelto CLASSE DONNA? _____
- Cosa vorresti trovare in questa rivista? _____

Le prime cento lettrici che invieranno il questionario compilato riceveranno in omaggio una copia di **DOVE&QUANDO**, il nuovo mensile degli appuntamenti delle Marche



Se sei interessata a sottoscrivere un'abbonamento a CLASSE DONNA, barra la successiva casella, ti invieremo a casa il bollettino postale con cui fare il versamento

Sì, desidero sottoscrivere un abbonamento a Classe Donna per un anno (12 numeri) con il 20% di sconto. Pagherò quindi L. 48.000 invece di L. 60.000

L'abbonamento avrà decorrenza circa 2 mesi dopo l'invio di questo coupon.

● Nome _____ Cognome _____

Via _____ Cap _____ Città _____

tel _____ email _____ ● firma _____

Sono informata e consento che i miei dati personali siano utilizzati per la partecipazione al presente questionario. Potrò, nel caso, oppormi al loro utilizzo e chiederne la cancellazione o modificazione. (legge 675/98)

conosciamoci meglio

INDIRIZZI

Pepol

Tel. 0733.811254
www.pepol.it

GianRos calzature

Spaccio aziendale
Via P. Nenni, 95
Casette d'Ete (AP)
Tel. 0734 871923
www.gianros.it

FotoPiù

Via Indipendenza, 85
Civitanova M. (MC)
Tel. 0733.817909

Lega Nazionale per la difesa del Cane

Vicolo Fossaretto, 7
Bra (CN)
Tel. 0172.431287

Studio Thule

Magia e Cartomanzia
Via Adriatica 13
Osimo stazione (AN)
Tel. 071.7819450

Fornari spa

Numero Verde
800.050366
www.fornarina.com

Ristorante da Enzo

Corso Dalmazia, 213
Civitanova M. (MC)
Tel. 0733.814877

Laboratorio del Grano

Via Santa Maria della
Porta, 43 - Macerata
Tel. 0733.264369

Mastio

Viale Gramsci
Montegranaro (AP)
Tel. 0734.893501

Pellegrini Garden

Via Aldo Moro
Civitanova M. (Mc)
Tel. 0733.815980
www.pellegrinigiardini.it

Gia.Man. Dance

Tel. 0733 221562
Tel. 340 5637310
Tel. 339 4681609
www.fashiongiaman-
dance.com

Mapell

Colbuccaro
di Corridonia
Tel. 0733.203857

NEL PROSSIMO numero



ATTUALITA' viaggio nelle Marche del vino

- * inchiesta: cosa è cambiato a quattro anni dal terremoto?
- * bellezze marchigiane: l'avventura delle nostre giovani Miss.
- * arte: una Newyorkese a Ripe San Ginesio
- * cucina: tempo di tartufo



IN EDICOLA ad ottobre