



L'arte di dipingersi il corpo

Il farsi tatuare è una tendenza lontana nel tempo. All'inizio furono i marinai che, dopo aver incontrato i popoli polinesiani, cominciarono a farsi tatuare con simboli portafortuna. Per i polinesiani, invece, indicavano lo status sociale all'interno della loro società. I maori erano soliti tatuarsi le aeree attorno ad occhi e naso per riferirsi alla tribù di appartenenza. In Cina, i Dulong quando venivano attaccati da tribù vicine, tatuavano il viso delle loro donne per imbruttirle e facendo sì che sfuggissero alla schiavitù; al contrario, i Dai erano soliti tatuarsi mani, braccia e schiena come se questi potessero proteggerli e curarli. Recentemente i tatuaggi sono stati investiti di accezioni negative perché associati ai criminali: mafia russa o gang americane. Solo nell'ultimo decennio il tatuaggio è tornato di moda fra i millenials che sono riusciti a dargli nuovo significato. In fondo, il tattoo è una forma di arte che portiamo incisa sulla nostra pelle.



Centrifugati: sani, colorati e gustosi

Le star lo adorano da sempre e alcune di loro ne hanno fatto l'epicentro della loro dieta. Si tratta dei centrifugati, diventati di moda grazie ad alcuni divi hollywoodiani. Sono un concentrato di frutta e verdura supersalutare. Infatti, al contrario del frullato, questo mantiene anche la polpa e le fibre permettendo un apporto migliore di vitamine e sali minerali. Dimagranti, depurativi, antiossidanti, in base agli ingredienti e alle combinazioni di frutta e verdura si può ottenere il centrifugato che fa per noi. Dalla carota nera al cavolo,

dagli spinaci alle bietole, passando per kiwi e agrumi, sono tanti i prodotti di stagione che si possono utilizzare per preparare dei centrifugati originali e sfiziosi. Per iniziare la giornata con una carica di energia, centrifugate 8 foglie di cavolo, 2 pere e una nocca di zenzero. Per stuzzicare i vostri bambini, dovrete unire 1 mela, 2 arance, 1 carota e una manciata di menta. Se, invece, avete voglia di un centrifugato gourmet, centrifugate 4 cime di broccolo, 1 gambo di sedano, 1 mela, ½ limone e 1 cucchiaino di mandorle tritate.



Le 7 pentole indispensabili in cucina

Se ami cucinare, nella tua cucina allora non devono mancare queste sette tipologie di pentole. La padella a manico lungo, che consente di fare praticamente tutto: dal friggere le uova (e non solo quelle) a preparare il sugo della pasta fino a cuocere gli hamburger. Per grigliare, invece, la piastra è la soluzione migliore, otterrai perfetti sandwich, panini e verdure. Chiamato forno olandese, altro non è se non una grande casseruola con i bordi più alti di una padella, adatto a zuppe, stufati e brasati. Per tutti coloro che strizzano l'occhio all'oriente, il wok

è ideale per saltare i cibi in padella, ha forma emisferica tonda, la cui caratteristica è che si riscalda velocemente e mantiene a lungo il calore per cuocere ogni ingrediente a ritmo accelerato. A metà fra una padella col manico e una casseruola, la padella a bordi alti ha una forma larga e piatta, la sua profondità la rende perfetta per brasare la carne, stufare le verdure, preparare il curry, cucinare una chutney o ridurre una salsa. La casseruola e il pentolone, infine, sono i grandi classici nella nostra cucina tradizionale, ideali per tutte quelle ricette che richiedono moltissimi ingredienti e una grande quantità di liquido.

Equazione di un amore di Simona Sparaco

Un romanzo sentimentale, una riflessione sull'amore e sul destino. La narrazione si basa sull'equazione di Dirac applicata ai rapporti umani: "In fisica quantistica, se due particelle interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separate, non possono più essere descritte come due entità distinte, perché tutto quello che accade continua a influenzare il destino dell'altra. Anche ad anni luce di distanza." Ed è proprio quest'equazione la chiave del romanzo e del rapporto tra Lea e Giacomo, i protagonisti della storia. I due si conoscono alle superiori dove Giacomo, da poco trasferitosi da Torino, si ritrova ad aiutare Lea con una grave insufficienza in matematica. Ben presto i sentimenti di Lea verso Giacomo esplodono e lei decide di farsi avanti ottenendo una delusione. Da quel momento le loro vite si incontrano e scontrano diverse volte ed ogni volta il distacco diventa più doloroso. I loro incontri sono fatti di pas-



sione vissuta per pochi giorni perché Giacomo si tira indietro ogni volta e Lea si ritrova a raccogliere i pezzi del suo cuore. Il romanzo mostra una storia realistica, una donna che cerca di destreggiarsi nella propria vita, provando a ritrovare il capo del groviglio di sentimenti nei quali sembra essersi ingarbugliata.