

VANITY *style*

webzine

- FASHION
- ATTUALITA'
- NATURA
- CUCINA
- LIBRI
- MUSICA
- TEATRO
- CINEMA
- FITNESS



© Karina Brown - Fotolia.com

ICONE MODA Audrey Hepburn





VANITY Style

studio gb shar
webzine multimedial

grafica impaginazione: bell
Fotografie: Fotolia - Pixaba

per informazioni
redazione-pubblicità
via pascoli, 2 - rodengo saiano (bs)
tel. 030 611537 - cell. 338 1479941
www.gbsandrini.wix.com/gb-shark
www.gbsandrini.wix.com/facebook

Sommario



I vestiti sono
una bella passione.
Alcuni sognano
di avere una
grande piscina,
io preferisco gli armadi.

Audrey Hepburn

- ◆ Io Donna....
- nell'Islam di oggi
- ◆ Giocare d'azzardo

Fitness

◆ La base essenziale
per un corretto programma
allenamento cardiovascolare
allungamento
tonificazione muscolare

Natura

◆ Pollice verde
Fiori da balcone primaverili:
tanti fiori, fiori, fiori e colori

Libri

◆ Beatriz Williams:
Scritto nel vento

Cucina

◆ In pillole

- Pasticcio di carciofi ripieni
- Spaghetti con pancetta e asparagi
- Mezze penne rigate con pancetta
- Branzino al forno con pomodorini

Fashion

◆ lo donna
primavera estate 2015

Il Tubino nero
Le 10 tendenze colore
La gonna midi
La pencil skirt
Abbiamo borse e scarpe
Il caschetto rivisitato
La gonna a ruota

Make up

◆ Le tendenze
primavera estate 2015

Icone Moda

- ◆Audrey Hepburn
- ◆Come Lei

Make up Audrey
in “Colazione da Tiffany”
Acconciatura Audrey
in “Colazione da Tiffany”

Musica 2015

Bob Dylan - Keith Richards
Ringo Starr

CINEMA

Adaline l'eterna giovinezza
Tutto può accadere a Broadway

TEATRO

Jesus Christ Superstar
Il lago dei cigni

VANITYNEWS

L'atroce e paurosa
esperienza di questi
anni ci richiama
a un'atriste realtà:
la guerra è ancora,
è sempre possibile!

Papa Paolo VI

Attualità

Io donna.... nell'Islam di oggi

Undici settembre 2001, una data
che ha sconvolto il mondo.

Il suo enorme tributo di vittime.

La successiva invasione dell'Afghanistan e
dell'Iraq; immagini sempre in primo piano su

quelle zone di conflitto con la conseguente
apparizione di visi completamente coperti e
in alcuni casi di corpi totalmente nascosti.
È stata la scoperta per noi occidentali di un
mondo quasi totalmente incomprensibile.
Questo è stato lo shock che la televisione
ha portato nelle nostre case, rivelandoci

la condizione in cui vivono le donne in
questi stati. Un primo assaggio l'avevamo
avuto con la crescente immigrazione
di quest'ultimo decennio. Però, com'è
tipico degli occidentali, avevamo quasi
accantonato il problema. Quelle immagini
invece in diretta televisiva sono state
un autentico boomerang e anche noi
abbiamo cominciato a pensare, a
come si può vivere in queste condizioni.
Nel Corano non vi sono distinzioni tra
uomo e donna dal punto di vista religioso.
I problemi cominciano quando, dal punto
di vista religioso, si passa a quello sociale.
Una frase è eloquente «**gli uomini sono
preposti alle donne perché Dio ha
prescelto alcuni esseri sugli altri e perché
essi donano dei loro beni per mantenerle.**».
Il significato di questo passaggio:
non ha bisogno di molte spiegazioni.
Infatti, se la donna rimane in famiglia,

è soggetta all'autorità del padre,
se si sposa a quella del marito.
L'unica scappatoia, se si può dire così,
è quella per la femmina non sposata, già
avanti con gli anni, in questo caso ella





può vivere autonomamente la sua vita. Bisogna però rilevare che anche negli stati islamici c'è un inizio di emancipazione femminile.

Nei governi più moderati la donna ha ottenuto privilegi una volta destinati solo al maschio. Può avere ruoli pubblici e privati una volta a Lei proibiti. Alcuni settori però sono ancora inaccessibili alla partecipazione femminile; l'esercito, la burocrazia, la giustizia. Il problema nasce e s'ingigantisce, in quelle nazioni, dove l'intento è quello della reintroduzione della sharia: qui il Corano è interpretato alla lettera. In virtù di queste regole la condizione femminile è quasi totalmente privata dei diritti fondamentali: libertà di spostamento, libertà di espressione e di parola; studi limitati all'essenziale, nessuna possibilità di carriera o di ricoprire cariche o posizioni di responsabilità in campo civile o religioso. Impossibile per loro decidere

del proprio destino o di quello dei figli, è una sottomissione totale all'uomo da cui possono essere ripudiate (e non viceversa). Costrette a convivere con altre mogli e spesso costrette a coprire interamente il corpo e in alcuni casi anche il viso. Devono sottostare alla poligamia ed essere ripudiate dall'uomo senza alcuna possibilità del contrario. Queste sono le zone dove vige l'ormai famoso Burqua e altri purtroppo famosi copricapiche rendono la donna un essere totalmente nascosto e privo di qualsiasi diritto. Nel 1995 anche Amnesty International ha cercato di alzare la voce, purtroppo con ben pochi risultati su questi veri e propri strumenti di tortura, che le donne sono costrette a indossare. Io stessa, ho provato ad indossarne uno, ci si sente avviliti, tristi e una visione della vita attraverso quei fori, ci fa capire, quanto siamo fortunate noi occidentali. Anche nella cultura la donna islamica



è considerata, da sempre, un essere inferiore. Lo stesso Gustav Flaubert nel 1859 in una lettera all'amica Louis Colet così scriveva:

"La donna orientale è una macchina e niente più: non trova differenza tra un uomo e un altro uomo".



VANITYNEWS

Vivi come se
dovessi morire
domani.
Impara come se
dovessi
vivere per sempre.
Mahatma Gandhi

Giocare d'azzardo

Una piaga sociale in grande espansione

[http://it.wikipedia.org/wiki/Gioco_d'azzardo_patologico]

Attualità



Genericamente viene definito anche azzardopatia o ludupatia, rientra nella categoria dei "disturbi da dipendenza correlato all'uso di sostanze".

Nel 2013 è stato inquadrato come classi disturbo da dipendenza comportamentale.

♦ Caratteristiche

Tre principali stadi lo caratterizzano:

♦ GIOCO D'AZZARDO RICREATIVO O INFORMALE

Il soggetto che ne è affetto ha sempre la

consapevolezza dei rischi cui è esposto, la sua fruizione è saltuaria, è quasi una forma di socializzazione con rischi e costi contenuti.

♦ GIOCO D'AZZARDO PROBLEMATICO

Deve essere diagnosticato in tempo, perché è messa a rischio la salute dell'individuo, sia da un punto di vista fisico, mentale o di socializzazione. Lo stimolo e la ricerca del gioco aumentano in maniera esponenziale. Il tempo dedicato e il denaro speso, se non diagnosticato in tempo portano la persona a una



dipendenza totale.

recidiva.

♦ GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

Il gioco come dice la parola stessa è una vera e propria malattia, che richiede pronture cure riabilitative. La ricerca del gioco è quotidiana, le conseguenze sociali e di tipo sanitario sono facilmente immaginabili. Alti costi, anche con l'accumulo di debiti, frequenti menzogne alle persone care, pur di continuare questa dipendenza. Anche se curato nel soggetto è sempre presente il rischio di una

♦ Criteri di definizione del Disturbo da Gioco D'Azzardo

A sintomi che indicano problematiche da gioco d'azzardo con relativo stress e peggioramento clinico per un periodo di



FITNESS

"Se continuate a fare quello che avete sempre fatto, continuerete ad ottenere quello che avete già ottenuto"

M. Colgan



Un costante e regolare esercizio fisico, può essere considerato, come la base di uno stato di salute ideale?

In passato per salute s'intendeva solo l'assenza di malattie. Oggi, noi definiamo la salute in termini fisici, mentali, sociali e di benessere. I medici e gli esperti ritengono che l'esercizio fisico praticato con regolarità sia essenziale per avere e mantenere una buona salute.

Si può allora ritenere, che una persona in forma, possa essere considerata in buona salute?

Non sempre è così, quello che possiamo dire, è che una persona sportiva, può creare con il suo io interiore, una sorta di sinergia, che la porta a riscoprire in se stessa potenzialità prima sconosciute.

Potremmo quindi definire il fitness, come un'attività, che porta la persona a una continua sfida con se stessa?

Chi la pratica, di solito ha molteplici scopi, dimagrire, incrementare la propria resistenza, ridurre la pressione sanguigna, o cercare di mantenere uno stile di vita sano.

Studi ben elaborati, dimostrano in modo inequivocabile, che l'attività fisica, abbinata a uno stile di vita regolare, rende l'individuo, una persona in salute. Il nostro corpo ha bisogno di sentirsi attivo, dopo una giornata stressata, oppure completamente passata seduta in ufficio.

Sentire il bisogno di utilizzare in modo costruttivo, la quantità di energia che si è accumulata durante la giornata, ci dà la possibilità di sfogare il nostro stress, e di vivere la vita in maniera positiva.



© Antonio Diaz - Fotolia.com

1

LA BASE ESSENZIALE PER UN CORRETTO PROGRAMMA DI FITNESS

Allenamento Cardiovascolare

Grandi sono i vantaggi che si ricevono dall'allenamento cardiovascolare:

- allenamenti facili a basso impatto sulle articolazioni;
- maggiore propensione a perdere peso, e di conseguenza, bruciare maggiori quantità di calorie;
- minore rischio di malattie cardiovascolari;
- livello di stress bruscamente ridotto.

Per un corretto allenamento di tipo cardiovascolare, indipendentemente, da tipo di attività svolto, ([vogatore, bike, tapis roulant ma anche jogging, bicicletta, nuoto, pattinaggio, ecc.) l'intensità deve essere quella

corretta. È possibile così far restare la frequenza cardiaca all'interno della cosiddetta "fascia ideale di allenamento". Per non causare usura ai legamenti e alle articolazioni, è opportuno alternare il maggior numero possibile di attività aerobiche per annoiarsi di meno e non ripetere sempre gli stessi gesti. Al di là delle proprie preferenze personali,



© Hufziah - Fotolia.com



© Monkey Business - Fotolia.com



Allungamento

La tonicità e l'elasticità muscolare viene attivata con degli esercizi di stretching. Compito di questi è di rendere flessibile l'articolazione, in modo da evitare fastidiosissimi problemi muscolari.

Spesso invece, la flessibilità è frequentemente dimenticata. Accanto alla attività aerobica e alla tonificazione muscolare è opportuno svolgere specifici esercizi di allungamento. Alcuni dei più importanti vantaggi ottenibili mediante le attività di

allungamento muscolare sono:

- il mantenimento di un equilibrio muscolare;
- il miglioramento della postura;
- coordinamento e circolazione;
- riduzione del livello di stress;
- prevenzione degli infortuni;
- riduzione delle tensioni.

Esercizi per tutti

Addominali p. 1



1: Sollevare le spalle da terra e toccare a fasi successive il ginocchio con la mano opposta.



2: Ripetere l'esercizio toccando con la mano il piede opposto.



3: [obliqui]: Sollevare le spalle da terra e toccare alternativamente il ginocchio con il gomito opposto effettuando una marcata rotazione del tronco.



Tonificazione Muscolare

Per ottenere un corpo più sano e più forte, dovete indirizzarvi verso il training muscolare. La tonificazione deve essere svolta usando i vostri muscoli principali: addominali, dorsali, pettorali, inguinali, braccia, gambe, spalle. I vantaggi derivanti da un allenamento completo con attrezzature professionali sono:

- bruciare maggiori quantità di grasso e rafforzare la tonicità muscolare;
- bruciare maggiori quantità di calorie e stimolare il metabolismo;
- aiutare ad aumentare l'energia..

Ricordatevi sempre di consultare il vostro medico prima di iniziare qualsiasi tipologia di attività fisica o di dieta programmata.



NATURA

Se si concede alla natura
nulla di più dello
stretto indispensabile,
la vita dell'uomo vale
meno di quella
di una bestia.

William Shakespeare

Ora parliamo di natura: per definirla meglio e per rispondere ai quesiti che ci pone. Molti illustri personaggi si sono cimentati in quest'arduo compito. Natura è tutto ciò che nell'universo, ha un'esistenza

materiale. Una pulsione d'istinti, che si mescolano sotto i nostri occhi, in modo così affascinante, ma con leggi e ordini prestabiliti. Il mare, i tramonti, gli alberi, le tempeste, i terremoti, tutto questo è natura. L'uomo fin dall'antichità ci ha convissuto, nei primi secoli con il dovuto rispetto è iniziata poi una deriva che ancora adesso, non riesce a vedere una fine. Ormai ci manca completamente un rispetto totale verso di essa, la assoggettiamo ai nostri voleri. Le foreste, sono in continua diminuzione, i mari e l'aria sempre più inquinati. Alcune specie animali stanno subendo per nostre colpe la stessa sorte, solo per la nostra smania d'indossare capi alla moda, o per delle prelibatezze culinarie. Una volta si uccideva per sfamarsi, oggi per il nostro piacere. Dobbiamo fermarci e riflettere, su tutto ciò, e non far sì che diventi una situazione senza



ritorno.

Ogni uomo deve capire, che la natura, fin che può si adatta ai nostri voleri. Quando però essa stessa è a rischio, si ribella in modo traumatico. Da qui la sorpresa, quando le piogge, ingrossano torrenti non più gestibili, con alti tributi di vittime. Montagne che si staccano e travolgono tutto ciò che si trova sul loro passaggio. Terremoti che distruggono interi territori. Mari che s'ingrossano creando cataclismi spaventosi.

Dobbiamo capire, che da tutto ciò che è natura dipende la nostra sopravvivenza su questa terra e per continuare a vivere è necessario cambiare il nostro stile di vita e non ignorare questa verità, fino a che siamo in tempo.

Pollice Verde



Fiori da balcone primaverili: tanti fiori, fiori, fiori e colori

Primavera, tempo di magnolie, camelie primule, narcisi, tulipani. Fiori fiori e ancora fiori sono così che i nostri balconi diventano di nuovo un angolo coloratissimo, dove poterci rilassare e godere del tepore dei primi tiepidi raggi di Sole.

anche il fiore degli innamorati

Azalea

Il fiore femminile per eccellenza con il suo rosa intenso, non deve mai mancare sul vostro balcone. Può stare al sole nei periodi primaverili, ma all'innalzamento delle temperature è bene proteggerla dai raggi troppo intensi. Ricordatevi di poterla dopo la fioritura.

Fresie

Si trovano in molti colori diversi, con il giallo come sfumatura prevalente. Simboleggiano il mistero e la riservatezza. Molto profumati, vengono coltivati quando si innalzano le temperature.

Primule

La regina della primavera, coloratissima o nel classico giallo. Non può mancare in nessun giardino e nemmeno sui balconi.

© ZoomTeam - Fotolia.com

Camelie

Fioriscono tra febbraio e marzo, donando colore e delicatezza a tutto il giardino, sono degli arbusti sempreverdi. Dalle sue foglie si ricava un tè verde antiossidante buonissimo. Lo sapete che.... è



Pollice Verde



Il suo significato dal latino è "fiore che nasce prima".

Lobelia

Con i suoi fiori variopinti e la sua ricchezza di colori, arricchisce qualunque giardino o balcone. Viene usata anche sospesa nei vasi, oppure come bordura o cespuglio.

Violette

Fanno concorrenze alle primule per la loro vivacità. Nei verdi prati si notano subito per i loro colori intensi. Da posizionare in luoghi quasi totalmente ombreggiati, in modo che i raggi del sole nei mesi più caldi non

le danneggino. Il loro periodo di fioritura è infatti molto lungo.

Gelsomino rampicante

Può crescere lungo le ringhiere, i muri, o anche a pergola. Fiorisce verso la metà di maggio con l'innalzamento delle temperature. In primavera dà il meglio di sé fiorendo e profumando l'aria con la sua essenza fresca e frizzantina, facilissimo da coltivare, in giardino o sul balcone.

Glicine

I suoi fiori a grappolo hanno un colore intenso e violaceo che li rende spettacolari nei pergolati delle case. È una pianta che fiorisce tra marzo e aprile. Con il suo profumo dolce e delicato, è anche un simbolo d'amicizia.

Anemoni

Dal rosso al blu, dal bianco al viola, si possono trovare in tanti colori diversi. Molto facile la loro coltivazione.

Nasturzio

Di facile coltivazione, con una fioritura che varia da rosso al giallo; passando per tutte le tonalità dell'arancione.

Ortensia

È perfetta sui balconi all'ombra, una sola pianta: sopravviverà tutto l'anno. Si riempirà di grappoli fioriti



con i primi tepori primaverili.

questi sono i fiori giusti da regalare.

Gerani

Semplici da curare, non possono mancare in nessun balcone e ne sono i classici fiori. Iniziano la loro fioritura già a marzo e vi terranno compagnia per tutta l'estate!

Gigli

Detti anche lillium, sono il simbolo della monarchia Francese, vengono molto utilizzati nelle composizioni floreali. Con il loro profumo molto intenso, simboleggiano l'amore, la purezza e la castità.

Iris

È uno dei fiori primaverili più semplici e colorati, simboleggia l'arcobaleno. Avendo bisogno di molta luce è bene non coltivarlo dentro casa, ma fuori

Giacinti

Con il loro profumo inconfondibile, annunciano la primavera. Sono dei fiori doppi colorati di giallo e bianco e con la corona a contrasto. Se avete fatto uno sbaglio e volete farvi perdonare,



LIBRI

Beatriz Williams

Una tra le caratteristiche principali della narrativa americana è quella di creare storie intriganti, inserendole in episodi effettivamente accaduti. Non sfugge alla regola Beatriz Williams con il suo romanzo "Scritto nel vento".

La trama tende a svilupparsi attorno a un fortissimo uragano che seminò morte e distruzione sulla costa atlantica americana nel settembre del 1938, in particolar modo nella cittadina di Seawew situata in una baia del Rhode Island. L'avvincente storia di due ragazze newyorchesi di ricca famiglia Budgie Byrn e Lily Dane, inizia quando sono ancora al college alle prese con lo studio e i primi battiti di cuore. Sin da piccole le loro vacanze estive trascorrono a Seawew una piccola cittadina nella baia di Rhode Island. Budgie, ragazza dotata di un fascino magnetico amoreggia con un giocatore di football Graham Pendleton un biondino dal fisico possente e compagno di

Non ci sono libri morali o immorali. Ci sono libri scritti bene o scritti male

Oscar Wilde

Scritto nel vento

(Da Leggere)

squadra di Nick Greenwald. Alto e scuro di capelli Nick è la star della locale squadra. Lily ne è segretamente innamorata e favoleggia di loro continui incontri amorosi raccontandoli all'amica. In quest'apparente tranquillità la Storia quella importante entrerà con tutta la sua forza sconvolgendo la vita dei ragazzi. In quegli anni la società ricca americana comincia a subire il fascino torbido delle folli teorie Hitleriane.

Nick, infatti, è di padre ebreo e i cosiddetti benpensanti tendono a emarginarlo sempre più dalla vita cittadina. Finalmente Lily riesce a fidanzarsi con Nick, ma il loro amore è osteggiato in maniera sempre più violenta dal padre della ragazza. Scossi e delusi da tutta quest'acredine verso di loro i due ragazzi la sera di capodanno del 1932 tenteranno una fuga amorosa. Purtroppo per loro sarà un fiasco totale!!! In quelle ore, infatti, il padre di Lily accusa un fortissimo ictus che ne mette a repentaglio la vita. La ragazza appena appresa la notizia torna dai genitori abbandonando Nick, che disperato fugge a Parigi dove inizierà a condurre una vita dissoluta e di puro libertinaggio.

Il romanzo continua con altre avvincenti avventure fino ad approdare al 1938. Budgie e Nick dopo anni ricompaiono a Seawew in veste di sposini novelli. Dato le origini del ragazzo, subito i benpensanti tendono a emarginarli dalla vita sociale. L'unica che a malincuore accetta di vederli è proprio Lily, ancora ferita nell'animo dalle sofferenze amorose patite nei precedenti sette anni a causa dello stesso Nick. La ragazza è preda di continue crisi depressive, l'unica consolazione alla sua triste vita è costituita da Kiki, una bellissima bambina figlia di sua madre che lei stessa cresce come se fosse sua. Varie tempeste in quell'agosto del 1938 sconvolgeranno ancora una volta la vita dei ragazzi.

I terribili segreti che si celano nelle famiglie dei protagonisti.

Le farneticazioni hitleriane inizieranno ad abbattersi prima sull'Europa e poi sull'intermondo.

Un uragano spaventoso si abatterà sulle coste della New England cancellando luoghi di leggiatura e di piacere. Nel racconto di questa tempesta l'autrice si cimenterà in una narrativa, così realistica



e ricca di effetti in stile cinematografico che susciterà nel lettore un misto di stupore e di paura al tempo stesso.

Tutti quegli anni dell'età del jazz sono molto ben descritti dall'autrice. Donnine allegre con calze di seta, rossetti fiammanti e unghie laccate, sempre pronte ad adorare uomini dai petti villosi e dediti al gioco e al bere.

Ma la forza della natura in un lampo spazzerà via tutto....



CUCINA

http://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_cucina

"Non c'è amore
più sincero
di quello per il cibo.

George Bernad Shaw

Pillole di Storia

La più antica forma di cucina primitiva dall'uomo era la semplice cottura del cibo: dapprima la carne era arrostita direttamente sulla fiamma del fuoco, poi si passò alla cottura in buche del terreno dove la carne e le verdure erano cucinate al vapore.

Poi questi cibi vennero cotti in pietre concave e solo nel Neolitico inferiore vennero introdotti i cereali ed il pane non lievitato.

Soltanto in **EGITTO** venne scoperta la lievitazione del pane e di conseguenza apparvero anche le bevande alcoliche fermentate (birra, vino). Naturalmente le classi sociali meno abbienti continuarono a lungo a nutrirsi di pane azzimo, mentre quello lievitato con dolci a base di uova, miele e latte erano solo per le caste sociali elevate. I canali e le paludi del Nilo poi erano ricchi di pesci

(anguille, carpe e pesce persico) che si consumavano sia salati che essiccati. Gli egizi poi non gradivano carne suina, prediligevano carne ovina e caprina.

La **CUCINA GRECA**, al contrario, era ricca di carne di maiale e selvaggina sia lessata che arrostita allo spiedo ed accompagnata con salse; Anche il pesce era largamente consumato sia fritto che cotto alla brace.

La **CUCINA ROMANA** inizialmente semplice e rudimentale divenne esotica durante l'età imperiale. Sia le carni (manzo, maiale, cinghiale) erano cucinate con spezie odorose e ricoperti con miele, mosto e vino aromatico. Anche nel **MEDIOEVO** non si abbandonò l'abitudine di lessare le carni prima di arrostarle per poi ricoprirle con spezie. In seguito la cucina ritornò al livello di quella dell'età romana riscoprendo le carni cotte al forno o in umido sempre



© salvadosalvo - Fotolia.com



© peucetta - Fotolia.com

condite con miscele di erbe e spezie; si introdusse anche il consumo di verdure e l'utilizzo di salse meno saporite e più sobrie. Tale tipo di cucina verrà poi adottata nel periodo umanistico sostenuta anche da principi medici e dietetici.

Nel **RINASCIMENTO** si ritornerà poi ad una cucina artificiale e priva di sapori materiali.

Sarà nella **FRANCIA** dei primi decenni del 700 che si assisterà ad una riforma della cucina che produsse nel giro di cinquant'anni alla nascita della **NOUVELLE COUSINE** che sarà una rivoluzione non tanto per la dieta o varietà di cottura bensì per la riscoperta del vero gusto dei cibi. Di conseguenza cambiò anche il modo

di servire i pranzi e si passò dalla presentazione di tutti i piatti simultaneamente come avveniva nel periodo rinascimentale alla presentazione dei piatti uno dopo l'altro secondo un preciso ordine.

ALLA CORTE DI VERSAILLES

* Luigi XIV conosciuto come "Le Sole" aveva un grandissimo appetito pare dovuto all'intestino più lungo del normale.

* Tra cuochi, panettieri, pasticceri, macellai, cantinieri e ortolani erano oltre 500 le persone addette a soddisfare i suoi desideri.

* I convivi della reggia stupivano per l'abbondanza dei cibi, frutti e ortaggi esotici.

* Uno dei privilegi più ambiti dei nobili di Versailles era assistere al quotidiano "Grand Souper" che il re consumava in pubblico a mezzogiorno.

* In genere il menù comprendeva 4 minestre, carne di fagiano e pernice, insalata di legumi, castrato in umido, prosciutto, dolci, frutta e uova sode.



CUCINA

*Non c'è amore
più sincero
di quello per il cibo.

George Bernard Shaw

Primavera è la stagione del risveglio dal lungo inverno. Per gustarne sempre di più i suoi freschi aromi, ecco 4 ricette veloci e leggere da preparare e da decorare con tanti e tanti fiori.

Pasticcio di carciofi ripieni

Un pasticcio invitante e gustoso, con un sapore intenso di carciofi. Il prosciutto e la menta uniti alla mozzarella filante e cremosa per un piatto unico e primaverile con quel tocco di raffinatezza e ricercatezza in più.

°Difficoltà: Facile ♥♥

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti
Tempo Riposo: 10 minuti

Ingredienti (per 4 persone) :

- ◆ 300gr di cuori di carciofo lessi
- ◆ 100gr di prosciutto cotto
- ◆ 1 mozzarella
- ◆ 2 uova
- ◆ 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- ◆ 1 cucchiaino di menta essiccata
- ◆ 1 limone
- ◆ sale e pepe nero

La mozzarella viene tagliata a dadini, il prosciutto cotto a listarelle. Una volta pronti, aggiungerli ai carciofi e mescolare il tutto. Successivamente in una terrina mettere sale, pepe, la menta essicata e il pecorino grattugiato precedentemente.

Il Parmigiano Reggiano grattugiato, nella stessa quantità può sostituire il pecorino.

Rivestite una teglia con carta da forno, versare il composto e cuocete a 180°, per circa 40 minuti.

Ultimata la cottura lasciar riposare per 10 minuti prima di servire.

Preparazione:

carciofi vanno lessati in acqua salata, tagliati a spicchi e lasciati raffreddare.

Spaghetti con pancetta e asparagi



© Kurlen-Fotolia.com

La pancetta e il pepe nero si conciliano perfettamente con il gusto amarognolo e pungente degli asparagi, creando un primo piatto ricco e delizioso e dal tipico sapore primaverile da presentare ai tuoi ospiti

°Difficoltà: Facile ♥♥

Tempo di preparazione: 5 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti (per 2 persone) :

- ◆ 300 gr di asparagi
- ◆ 180 di spaghetti
- ◆ 100 gr di pancetta affumicata a dadini
- ◆ 1 spicchio di aglio
- ◆ 20 gr di burro
- ◆ sale e pepe

Preparazione:



© Lars Zehner - Fotolia.com

Pulite gli asparagi eliminandone il gambo e lavandoli con cura, lessateli in acqua salata. Dopo circa 5 minuti scolari.

• **Cuocete gli spaghetti al dente, nell'acqua degli asparagi.**

I cubetti di pancetta vanno rosolati per qualche minuto in una padella capiente (meglio se antiaderente), lasciati asciugare fino a renderli croccanti e sgrassati.

In seguito mettete gli asparagi con olio ed aglio e fate insaporire il tutto per circa 5 minuti. **Un cucchiaino di acqua di cottura** per evitare che si attacchino.

Quando la pasta è pronta, scolatela e aggiungetela agli ingredienti in padella e cuocete il tutto per altri 5 minuti.

Una pizzico di pepe a piacere e servite.

Se volete un piatto più leggero sostituite il prosciutto alla pancetta.

Credo che sia un artista chiunque sappia fare bene una cosa; cucinare, per esempio.

Andy Warhol

Mezze penne rigate con pancetta

°Difficoltà: Facile ♥♥

Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di cottura: 12 minuti

Ingredienti (per 4 persone) :

- ◆ 350 gr di mezze penne rigate
- ◆ 50 gr di pancetta a dadini
- ◆ 1 uovo
- ◆ 2 cucchiaini di parmigiano reggiano
- ◆ 8 piccole zucchine con i relativi fiori
- ◆ 1 piccola cipolla
- ◆ olio
- ◆ sale e pepe

Con zucchine e fiori di zucca ed altri pochi ingredienti, ecco una ricetta semplice e gustosa per un primo piatto fresco, colorato e leggero.

Preparazione:

Soffriggete la cipolla tritata con un cucchiaio d'olio in una padella e fatela rosolare. Nel frattempo cuocete velocemente le zucchine tagliate prima a rondelle così che rimangano croccanti.

Aggiungete in padella i fiori privati del pistillo, precedentemente lavati e tagliati a filetti. Cuocete il tutto per circa 3 minuti aggiustando di sale e a secondo del gusto utilizzare un pizzico di peperoncino. Una volta pronto spegnere il fuoco..

Sbattete un uovo in una ciotola ed aggiungervi del parmigiano ed un pizzico di sale.

In abbondante acqua salata bollite la pasta, scolatela e versatela in padella con il condimento delle zucchine.

Attenzione perché l'uovo non diventi frittata, mescolatelo rapidamente con il parmigiano reggiano.

Se necessario utilizzate un paio di cucchiaini di acqua di cottura, per ammorbidire la pasta.

Branzino al forno con mistura di pomodorini

Invitate parenti ed amici per un secondo piatto gustosissimo e facile da preparare.

°Difficoltà: Facile ♥♥

Tempo di preparazione: 25 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone) :

- ◆ 4 tranci di branzino da 200 gr
- ◆ 200 gr di pomodorini
- ◆ 300 gr di zucchine
- ◆ 2 cucchiaini di succo d'arancia
- ◆ olio extravergine d'oliva
- ◆ sale e pepe

Preparazione:

Portate il forno ad una temperatura di 180 gradi.

In una teglia coperta di carta forno, disponete le zucchine spuntate e tagliate a lamelle con la mandolina. Aggiungete olio e sale a piccole dosi.

Anche i tranci di branzino vanno disposti in una teglia analoga..

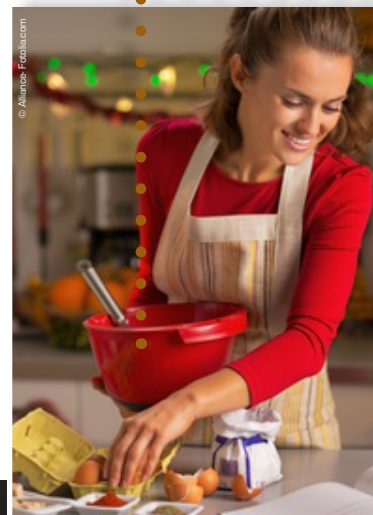
In una ciotola sbattete con una frusta un cucchiaio di succo d'arancia, uno di olio, un pizzico di sale e poi con questa crema spennellate il branzino.

Mettete le 2 teglie in forno per 20 minuti circa.

Frullate con 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe, i pomodorini tagliati prima a pezzetti

I residui di buccia ottenuti, eliminateli filtrando la crema ottenuta. Aggiungete un altro cucchiaio d'olio e il succo d'arancia rimasto e frullare.

Servite il branzino nel piatto con le zucchine e guarnitelo a vostro piacimento con i pomodorini.



FASHION

Tendenze

Io donna Primavera Estate 2015

Le novità dalle principali sfilate, per essere sempre alla moda, con i vostri outfit preferiti, ed avere un perfetto guardaroba.

pantaloni a zampa

Ve li ricordate gli anni 70 e i famosi pantaloni a zampe. Sulle passerelle di tutto il mondo hanno spopolato, portando in tutte noi una nostalgia per quel periodo. Allora ragazze e signore, si a questo capo, da abbinare con corte giacchine o camicie dai colori accesi.

camicie

Camicie morbide dai toni tenui, in stile Asian, simili a dei kimono. Da portare con o senza cintura in vita, nella versione slim, sono perfette con jeans o leggings.

trench

Forse gli stilisti si sono ricordati della

scorsa estate. Ve la ricordate piuttosto freddina, non è vero ragazze. Allora cosa hanno fatto i designer, hanno rispolverato il vecchio trench, leggero e in seta. Abbinato con look tipicamente estivi, ci consente di essere



Le donne di solito amano quello che comprano, ma odiano i due terzi di ciò che è nei loro armadi.

Mignon McLaughlin

alla moda, senza soffrire il freddo.

mini e gonne ampie

La tendenza sulla gonna, il capo femminile per eccellenza, è il contrasto. Si a minigonne vertiginose, per mostrare gambe perfettamente abbronzate. Ma non dimenticate la midi, possibilmente a ruota e ampia, da abbinare con camicette a toni tenui; per un risultato totalmente femminile e delicato.

salopette in jeans

Per chi vuole osare! La Salopette, un capo una volta tipicamente prémaman, ritorna in una versione diurna e serale, da abbinare con tacchi alti e grandi gioielli.

Cardigan e maglie oversize

Un gradito ritorno per tutte noi: il cardigan e la maglia oversize. Capi perfetti per la giornata e per serate fra amiche poco impegnative. Semplici da abbinare, ma che donano sempre una certa eleganza.

tubino

Un capo che non dovrà assolutamente mancare, nella prossima stagione è il... Tubino! Un capo che può essere semplice, per una chiacchierata fra amiche, oppure sofisticatissimo, se abbinato ad accessori o gioielli, per le serate con il vostro Lui.

Tubino nero: é la moda di questa primavera. Ecco come indossarlo

Tutte noi l'abbiamo nell'armadio! Sinonimo di eleganza e raffinatezza. Ecco come potete con piccoli accorgimenti, essere di classe e moderne al tempo stesso....

Tutte noi l'abbiamo nell'armadio, ma se siete fra le poche che ancora non ne possedete uno, è venuto il momento di acquistarlo. Non occorre che sia perfettamente attillato. Corto e svasato, stile anni 60 è perfetto. Con dei piccoli accorgimenti, lo renderete un capo totalmente alla moda. Il look optical bianco e nero va benissimo. Un golfino bianchissimo, o se volete osare un cardigan bianco a pois neri, vi renderà irresistibili. Per stare un po' più nell'ombra, un maglione nero è il must, ma abbinatelo con accessori bianchi. Una cinturina in vita con delle scarpe sempre in questo colore vi darà un outfit perfetto. Anche il giallo è colore adatto al tubino per renderlo più moderno: sceglietelo per il cardigan o le scarpe! Per la borsa rigorosamente una clutch e sarete le più ammirate.

Vi sentite più sbarazzine, un paio di slepers e un blazer color pastello. Verde menta è perfetto, ma anche il classico salmone ravviverà il vostro tubino.

Per un'anima rockettara, abbinatelo a uno stiletto con tacco altissimo, e a un giubbino nero o rosso. Un bracciale dorato e un filo di rossetto rosso vi renderanno una vera guerriera.

Audrey comunque guarda e ci protegge tutte da lassù!

Scopri lo stile di Audrey Hepburn, nella sezione ICONE MODA



© Elina Lucanov - Fotolia.com

FASHION

La natura ti dà la faccia che hai a vent'anni; è compito tuo meritarti quella che avrai a cinquant'anni.

Coco Chanel

© pawelsierakowski - Fotolia.com

Io donna

le 10 nuove tendenze colore primavera estate 2015

Calde e delicate, sono le 10 tonalità che caratterizzano la bella stagione. La natura con charme ed eleganza, ci dona i suoi colori



Strawberry Ice

Maniache dell'abbronzatura, lucertolone indomite, ecco il vostro colore! . Un rosa romantico e delicato perfetto per qualsiasi abbigliamento. La vostra carnagione baciata dal sole splenderà.

Tangerine

Se siete un po' narcisiste, non fatevi scappare questo colore. Un arancio pastello delicato e pieno d'energia.

Tendenze

Marsala

Ricorda il colore delle foglie autunnali, questo colore caldo e rilassante. Ideale per scarpe, sciarpe o maglioni.

Custard

Adorate il tono su tono. Questo giallo senape che vi dà subito un'aria fresca e rilassata è l'ideale da portare con borse o scarpe di una tonalità più scura.

Toasted Almond

Avete presente le calde giornate estive. Questo è uno dei colori più adatti da sfoggiare. Un marroncino rosato e romantica, per sentirti una principessa delle favole.

Acquamarine

Adattissimo per la prossima primavera, un carta da zucchero, estremamente delicato. Creato per le più giovani, ideale per occhi azzurri o verdi.

Scuba Blue

Energia allo stato puro, in questo colore blu intenso con effetto paillettes, che richiama il colore delle acque tropicali. Perfetto con abbinamenti sbarazzini. Richiama a viaggi esotici con tuffi in acque cristalline e limpide.

Classic Blue

Una nuance adatta a qualsiasi tipo di abbinamento. Questa tonalità blu cobalto, in una variante intensa che richiama il colore dei mari è l'ideale sia per il quotidiano che per serate trasgressive.

Lucite Green

Ne verranno risaltate le carnagioni eteree da questo verde salvia. Adattissimo per le bionde o le rosse.

Glacier Gray

Abbinabile con qualsiasi sfumatura, questo grigio argentato. Ideale per le più indecise con gli abbinamenti.



© anu_barnette - Fotolia.com

Audrey Hepburn

© vladimirfloyd - Fotolia.com

lo donna
Indossiamo la gonna midi

La gonna midi torna in voga, lunga poco sopra o poco sotto il ginocchio, ecco come indossarla.

Quando vedevo film degli anni **40 o 50**, restavo sempre molto affascinata dalle gonne delle attrici. Gonne ampie e svolazzanti, che rendevano la figura **molto femminile**. Se anche voi come me amate questo tipo di gonna potete gioire, sono tornate di moda! La cosiddetta midi è rinata nelle passerelle degli stilisti. La sua lunghezza è appena sopra o sotto il ginocchio, per questo non è una gonna semplice da indossare! In alcuni casi oltretutto è anche un po' severa come forma.

Non disperate con i nostri consigli ognuna di Voi
sfoggerà la sua midi: .

Se avete i polpacci grossi: Stivali, ampi e alti. In questo modo, la vostra gamba sembrerà più affusolata.

Se siete alte: Beate voi! Per un'aria sbarazzina e giovanile

prendetela con una lunghezza a metà polpaccio.
Se avete pure gambe lunghe (superfortunate),
ricordatevi gonna e calze devono essere dello stesso
colore.

Se non siete alte: Ricordatevi un bello spacco o la vita alta, vi rendono più slanciate. Come lunghezza appena poco oltre il ginocchio.

Ora vediamo come abbinarla:



Gonna ampia e voluminosa,
bisogna evitare
assolutamente
l'effetto sacco
di patate. Usate
un top o una
giacca molto
aderente.

Gonna a tubino,
perfetto un top
voluminoso o una
camicia ampia.

Per i colori l'ideale è seguire la regola del **color block**.

Ecco un paio di esempi

La gonna blu, va abbinata a una maglietta rossa, décolleté con laccetto e un po' di tacco, giacca e borsetta in pelle dello stesso colore della gonna. Il rossetto? Rosso fuoco come il top!

Per togliere seriosità a questo tipo di gonne abbinatele con una maglietta sportiva, o a una canottiera da basket o da pallavolo, ma non mettetevi le scarpe da tennis!!!.

**Donne ricordatevi:
Il tacco con queste
gonne è sempre
d'obbligo!!!.**

Nelle serate eleganti indossate un top



© oleanderstudio - Fotolia.com

gioiello, ricordandovi
le regole prima
elencate.

Amate gli **anni '70**, la gonna deve essere allora va abbinata ad una una camicia a fiori, borsetta di cuoio a tracolla e cappello a tesa larga. **Camicette e maglioncini** stanno molto bene con questa gonna. Un piccolo trucco, se non siete alte mettete camicie e maglioni dentro la gonna, in questo modo l'attenzione sarà sulla vita e sembrerete più slanciate.

FASHION

La pencil skirt è il capo di abbigliamento must have del momento la gomma più fashion e femminile che gli stilisti ci hanno proposto in ogni colore tessuto e abbinamento. Questo capo di abbigliamento è un evergreen un pezzo che nel guardaroba di ogni donna proprio non può mancare. Si tratta di un must senza tempo che può essere indossato a lavoro nel tempo libero e persino la sera. Si abbina con facilità e sta bene anche alle donne curvy perché sottolinea la vita e slancia la figura. La pencil skirt è un capo strategico amatissimo durante la stagione invernale e rilanciato con nuove fantasie e colori per la Primavera/Estate.



Coco Chanel

Tendenze

Se una donna è malvestita
si nota l'abito.
Se è vestita impeccabilmente
si nota la donna.

Tagli moda 2015 Un caschetto rivisitato in stile retrò



© Nabian - Fotolia.com

Lo stile retrò e femminile lo rende nella moda irresistibile tra noi donne. Le capelli non è mai passato mai ricreato anche con l'uso di bigodini o arricciacapelli ritorno è agli anni venti. Il caschetto, infatti, si è notato più e più volte sulle varie passerelle durante le ultime sfilate. Sarà la sua versatilità e la sua comodità abbinata a una femminilità sempre più ricercata, ha portato di nuovo in voga questo look.

Il caschetto retrò

Il suo mood pratico una leggera cotonatura

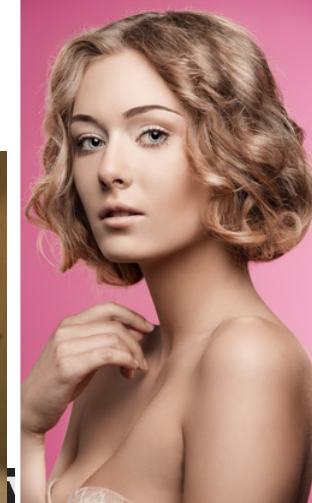
alle punte in modo che queste rimangano, sollevate dalla cute.

Il risultato ottenuto da tutte queste tendenze è di creare uno stile retrò ma... di classe.

I colori

Le ultime tendenze colore con quest'acconciatura sono quelle con tonalità chiare: il brillante biondo sabbia, il più intenso caramello e il dolce color miele. Non possono proprio mancare i riflessi "ton sur ton", ricreati con schiariture sapientemente studiate. I toni chiari come abbiamo detto sono quelli che meglio si adattano a questo taglio, creando in tutte noi un'aria super vintage, con un mood totalmente classico e raffinato.

© photoCD - Fotolia.com



BORSE E SCARPE COME ABBINARLE

Tutte noi dopo aver preso un paio di scarpe o una borsa nuova, siamo assalite dal dubbio "e adesso come le abbiniamo". Niente paura signore o ragazze, se leggerete quest'articolo, i vostri dubbi saranno per sempre risolti!

Ecco alcune semplici regole per non sbagliare.

A) Ragazze attenzione per non apparire ridicole non abbinare mai e poi mai un paio di scarpe di raso color cipria e una borsa di pelle dello stesso colore, ma spezzate il tutto con un non colore come ad esempio il tortora.

B) Non trascurate i tessuti, mai uno

invernale (scarpe), con uno estivo (borsa), il rischio di apparire goffe è sicuro.

C) Se le scarpe sono la vostra passione (quasi tutte noi abbiamo gli armadi pieni) per non spendere un capitale in abbinamenti monocromatici (grosso errore), preferite per il giorno borse fantasia con vari colori.

D) Per ultimo, ricordate donne!!! La sera tacchi alti e pochette, se abbinati con classe vi daranno sempre quel tocco in più e non vi faranno mai passare inosservate.



© bluebat - Fotolia.



FASHION

L'eleganza è l'equilibrio tra
proporzioni, emozione
e sorpresa.
Valentino

Tendenze

Gonna a ruota, come abbinarla per avere sempre un look alla moda



Le passerelle non lasciano dubbi!!! Torna la gonna a ruota!

il vostro punto vita. Da evitare assolutamente maglioni lunghi e ampi. La dolcevita così raffinata ed elegante è perfetta..

come abbinarla a cinture e borse

Con borse e cintura potete crearvi un vostro stile unico e originale. Da rispettare solo poche regole.
A) La cintura deve essere grossa, particolare e va portata in vita.
B) Prediligete le borse a tracolla piccole, meglio se di pelle.
C) Per la sera è d'obbligo la pochette, con decori e brillantini.

come abbinarla con i soprabiti

Anche qui da evitare sono le mezze misure. Da evitare i piumini sia lunghi sia corti, come le giacche a mezza misura. Perfette per la vostra gonna sono quelle che rilevano il punto vita, oppure lunghe.

come abbinarla con la camicia

Qualunque tipo di gonna voi abbiate, tinta unita, pois o fiori, abbinatela senza paura a una camicia bianca o colorata. Il successo è assicurato. Mi raccomando **girls** la camicia deve essere sempre dentro la gonna, così non apparirete sciatte e

**Se seguite i nostri consigli,
avrete un outfit perfetto e di
classe.**

come abbinarla con il maglione

Un solo diktat, il maglione deve essere corto e attillato, così si evidenzierà



© olive_14 - Fotolia.com



© olive_14 - Fotolia.com

insignificanti. Un paio di décolleté con una giacca aperta a maniche rivoltate e non passerete inosservate.

© olive_14 - Fotolia.com



MAKE UP

Le tendenze primavera estate 2015

Speciale

Quasi tutte le tendenze in fatto di abbigliamento e accessori hanno sfilato sulle passerelle della p/e 2015 ma un altro fondamentale aspetto del glamour, è il **make up**.

Proposti dai più noti marchi, da Mac a Chanel, Lancôme e Emilio Pucci, ecco i **must**, i nuovi **beauty trend** per prepararci alla nuova stagione:

Colori neon

Niente più colori nude sugli occhi con palette dalle tinte tenui. Osate **colori Shock e accesi**, da stendere sia in texture cremosa o in polvere come l'arancio, il rosa neon o il verde.

Colorito radioso

Stop alla pelle diavola per la p/e 2015, l' **incarnato deve essere sano e abbronzato**. Via libera a terre abbronzanti (meglio matte che shimmer), blush sui toni dell'aranciato e del bronzo con fondotinta minerali a pigmenti colorati.

Labbra rosa

Rosa in tutte le sue declinazioni, sarà il colore di stagione, per quanto riguarda le labbra. Rosa antico e cipria per il trucco da giorno, fucsia per la sera.

Le donne sono dotate di due armi formidabili: il trucco e le lacrime. Fortunatamente per gli uomini, non possono essere utilizzate contemporaneamente.

Marilyn Monroe

Ciglia-ragno

Il mascara della p/e 2015 deve replicare le **ciglia-ragno di Twiggy**, ben separate tra loro, lunghe e conturbanti. Se il vostro sogno erano ciglia folte e unite avete sbagliato stagione.

Tocco di colore sulle labbra

Un altro must è il viso diavola e chiaro, ricordate le geishe. Quindi **labbra nude, con però la parte centrale, colorata con tinte a contrasto** come il rosso o l'arancione.

Sopracciglia folte

Avete presentecara Cara Delevingne e le sue sopracciglia folte, cespugliose ma **estremamente curate**. Seguite il suo stile tenendole perfettamente in linea e pettinatele con gel e mascara appositi.

Eyeliner grafico

Non più la classica riga nera dentro l'occhio, ma per dare un effetto grafico allo sguardo, una **riga netta e definita sotto e sopra l'occhio**.

Marsala

Lo vedremo su labbra, occhi e unghie, il **colore protagonista del make up 2015 è il marsala**. Una sorta di rosso

vinaccia un po' più chiaro del burgundy.

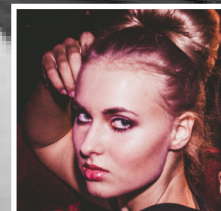
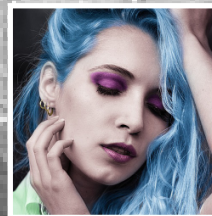
con labbra morbide lasciate al naturale.

Trucco nude

Il trucco nude rimane, ovvero occhi truccati sui toni del **rosa tortora**,

Burro cacao

Massicce dosi di burro cacao, lasceranno le labbra **naturali, morbidissime e idratate**.



ICONE MODA Audrey Hepburn



*Nothing is impossible,
the word itself says "i'm possible"!*

Audrey Hepburn

QUALI sono le donne che hanno fatto la storia dello stile e delle moda, che con il loro carisma e il loro innato gusto sono diventate delle vere icone di stile! Sveliamo i volti delle 10 icone di stile di ogni tempo, quelle donne a cui pensiamo quando parliamo di eleganza!

Come non cominciare da Audrey Hepburn quando si tratta di una questione di stile? Ad Audrey dobbiamo il tubino nero, le perle e le ballerine...vi pare poco?

È molto Audrey!!!! Tutte noi abbiamo sentito almeno una volta questa frase riferita a una modella o un'attrice, forse anche a un'amica dotata di particolare fascino ed eleganza. Il termine di paragone è sempre lei Audrey Hepburn.

Audrey Hepburn, (vero nome Edda Kathleen van Heemstra Hepburn-Ruston), nasce a Bruxelles il 4 maggio 1929 da una baronessa olandese e un uomo d'affari anglo-irlandese. Alta 1,73 m, pesava 50 kg.

con un girovita di 50 cm e come scarpe portava il 42.

La sua infanzia e parte dell'adolescenza le trascorse in Olanda. Innamoratissima della danza fu costretta ad abbandonare il suo sogno a causa di una caduta da cavallo.

Ancora giovanissima il padre, l'abbandonò, questo fu un episodio che segnò per tutta la vita l'attrice.

Durante il periodo bellico, Audrey cresceva con un fisico segnato dai digiuni che il conflitto imponeva. Diverse malattie causate dalla malnutrizione la colpirono cambiandole totalmente il metabolismo. Il problema del suo scarso peso l'assillò per tutta la sua esistenza.

Dotata di un talento naturale per la recitazione (non prese mai lezioni) esplose nel 1953 con il film "Vacanze Romane"



passare disinvoltamente dal ruolo di una principessa, (Vacanze romane), a una prostituta (Colazione da Tiffany), a una suora (Storia di una monaca), fino ad arrivare alla famosissima fioraia in MyFair lady. L'Oscar lo vinse come miglior attrice protagonista per Vacanze romane, il suo palmares, conta anche tre Golden Globe, un Emmy, un Grammy, quattro BAFTA, due premi Tony, tre David di Donatello e 5 nomination all'Oscar.

Aveva un animo dolce e gentile, lontana dal glamour delle dive di allora. Non le piaceva parlare di se stessa o del suo passato e non si lamentava mai. Pur essendo una persona dolce, sapeva imporsi senza mai alzare il tono della propria voce o alterarsi. Dotata di un fascino magnetico, chiunque la incontrava se ne innamorava. Non amava parlare dei propri successi era molto umile e modesta. Divorava libri di poesia o di letteratura in genere.

Fu un'icona di stile vestiva prevalentemente abiti di Givenchy. Con naturalezza lanciò diversi stili di abbigliamento. Sapeva valorizzare le sue particolarità. I suoi capelli erano sempre corti o raccolti, risaltandone così il suo lungo collo. La vita sottile era sempre evidenziata con gonne o pantaloni che ne mostravano la sua esile figura. I suoi famosi occhi da cerbiatta erano sempre bistrati da eye liner e mascara. Con lei il tubino classico divenne l'abito più venduto di tutti i tempi, e il nero

accanto a Gregory Peck che le diede una popolarità enorme. La sua grande ecletticità interpretativa le permise di

non rimase più confinato agli abiti da sera o da lutto.

Si sposò due volte con scarso successo.: La prima con un attore americano, Mel Ferrer da cui ebbe il primo figlio Sean e la seconda con un medico italiano, Andrea Dotti che le diede il secondo figlio Luca. I divorzi sopraggiunti la segnarono profondamente.

Amava allo stesso modo i bambini e i cani. Fu una madre molto affettuosa con i propri figli, nonostante il lavoro la costringesse a lunghe assenze.

Nel 1988 assunse la carica di Ambasciatrice per l'Unicef, compiendo moltissimi viaggi nei paesi più poveri del globo. Spesso diceva che chi ha avuto molto dalla vita deve ricambiare aiutando le persone più bisognose. La sua semplicità si evidenziava quando era in missione per l'Unicef, infatti, viaggiava sempre in classe economica.

Morì a Tolochenaz, in Svizzera, il 20 settembre 1993 a causa di un tumore allo stomaco, all'età di 63 anni.

*"Se gli uomini
fossero belli
ed intelligenti,
si chiamerebbero
donne."*

Audrey Hepburn

1

ICONE MODA Audrey Hepburn

Make Up Audrey in "Colazione da Tiffany"

Il suo make up ci incanta tutte ancora oggi. Audrey è ancora per tutte noi un modello di eleganza e di raffinatezza abbinata a una naturale semplicità.

Tutte lo abbiamo visto almeno una volta, io almeno una decina. Allora ragazze tutte davanti a Tiffany a sognare. Audrey oggi siamo tutte noi.



◆ Vedendo alcune sue fotografie si può subito notare che in quegli anni le sopracciglia erano molto spesse e con in colore più scuro del tono naturale. Per ricrear questo effetto avete bisogno di un ombretto marrone e di un pennellino ad angolo. Con cura posizionatevi nella parte bassa del sopracciglio e seguendone il tratto arrivate in alto. Mettete del gel trasparente per fissarle per bene.

◆ Per il trucco degli occhi prelevate dalla vostra paletta un colore molto neutro, un beige scuro e applicatelo delicatamente su tutta la palpebra.

◆ Per ricreare la linea degli occhi così famosa e invidiata dell'eyeliner, prendete una piccola quantità di scotch e dopo averlo messo sulla mano per togliere più colla possibile, adagiatelo con cura dalla fine dell'occhio fino al sopracciglio.

◆ Con un ombretto nero preso con un pennellino angolato, mettetevi alla fine dell'occhio, da qui procedete fino all'esterno. Con un eyeliner nero però in crema fissate il tutto, il risultato sarà un colore molto più intenso. Rimuovete quindi lo scotch e con questo piccolo trucco noterete la vostra linea dell'eyeliner tracciata perfettamente.

◆ Una prerogativa cui Audrey non rinunciava mai erano le ciglia finte, meglio se particolarmente flessibili. Procedete quindi applicandole, alla fine con lo stesso eyeliner nero coloratene l'attaccatura.

◆ Molto delicatamente per via delle ciglia finte applicate il mascara sia sopra che sotto. Per la base un fondotinta che dia luminosità al vostro viso.

◆ Una volta messo il fondotinta, un velo di cipria per fissarlo, usando un pennello. Per le guance applicate un colore molto delicato.

◆ Con le labbra usate, un rossetto rosa quasi naturale.

◆ Il look è terminato ora anche voi siete raffinate e sofisticate proprio come Audrey Hepburn in Colazione da Tiffany.



© melanjung - Fotolia.com

Per avere labbra attraenti, pronuncia parole gentili.

Per avere uno sguardo amorevole, cerca il lato buono delle persone.

Per avere un aspetto magro, condividi il tuo cibo con l'affamato.

Per avere capelli bellissimi, lascia che un bimbo li attraversi con le proprie dita una volta al giorno.

Ricorda, se mai avrai bisogno di una mano, le troverai alla fine di entrambe le tue braccia. Quando diventerai anziana, scoprirai di avere due mani, una per aiutare te stessa, la seconda per aiutare gli altri.

La bellezza di una donna aumenta con il passare degli anni.

La bellezza di una donna non risiede nell'estetica, ma la vera bellezza in una donna è riflessa nella propria anima. È la preoccupazione di donare con amore, la passione che essa mostra.

Audrey Hepburn

1

ICONE MODA Audrey Hepburn

Acconciatura Audrey in "Colazione da Tiffany"

Oche sapete truccarvi come Audrey non potete certo non imparare il suo famoso chignon o banana.

Seguite questo tutorial ed anche voi vi sentirete una piccola diva elegante e raffinata.

Di cosa hai bisogno:

Spazzola, pettine, forcine
forcine invisibili, lacca

Trattandosi di un'acconciatura raccolta, più lunghi sono i capelli, più semplice sarà ottenere un'acconciatura molto simile all'originale.

Procedi sui **capelli non appena lavati**. Inizia spazzolando le lunghezze e tracciando perfettamente la riga, in parte o al centro non importa.

Dopo aver spazzolato bene, **isola la porzione di capelli** che si trova sulla parte alta della testa, subito dietro la "zona frangia". Avvolgili e puntali, li utilizzeremo alla fine.

Fatto questo, aiutandoti con spazzola o pettina, **inizia a pettinare la parte destra all'indietro**, mantenendola aderente alla cute., inizia a fissarli sulla nuca e sulla parte posteriore della testa con delle forcine classiche, una volta tirati tutti i capelli all'indietro.

Sulla **parte sinistra**, usando il pettine inizia a cotonare le lunghezze. Una volta cotonato, spazzola le radici nel senso inverso, come a volerle appiattare.

Poi, avvolgi su se stessa l'ampia porzione di capelli dalle punte verso le radici e fissa tutto sulla nuca, nella posizione delle forcine utilizzate in precedenza per fissare la parte destra. Utilizza però delle forcine invisibili per fissare questa porzione.

Per l'**ultima parte**: con l'aiuto del pettine prendi la porzione di capelli isolata all'inizio e cotonala avvolgendola dalle punte alle radici come abbiamo già fatto nella parte sinistra della nostra acconciatura, crea l'effetto volume (quasi un chignon) sulla parte alta della testa.

Fissa con forcine e vaporizza con tanta lacca, in particolar modo le radici.

Per il davanti libera la fantasia: puoi tenere la riga in parte con ampio ciuffo, la frangia, oppure come la protagonista del film, cotonare il ciuffo e puntarlo all'indietro con delle forcine.

© melanjurga - Fotolia.com



Ora allo specchio e... In un attimo sei tu la protagonista di **Colazione da Tiffany**.

I consigli di Audrey

Cura le tue sopracciglia, quelle di Audrey erano sempre in ordine e davano maggiore espressività al suo viso.

Impara a migliorare la tua postura.

Sulle tue unghie uno smalto chiaro, rosa pallido, o un velo di smalto trasparente. Le unghie, non devono essere troppo lunghe.

Per gli accessori, dai preferenza a collane e orecchini con perle o diamanti, un anello con diamante classico e una borsa di pelle con manici di legno. Se non puoi permetterti perle e pietre vere acquista delle imitazioni, purché siano eleganti e ben fatte. Nelle giornate di sole, indossa un paio di occhiali da sole oversize.

Per i capelli sono due le pettinature consigliate. Se hai i capelli corti puoi imitare uno dei celebri tagli dell'attrice. Se li porti lunghi, uno chignon è ideale oppure puoi realizzare un'acconciatura a French Twist (o banana), ultima opzione lasciarli semi-raccolti.

Guanti all'altezza del gomito, bianchi o neri nelle serate speciali.

Non cercare di essere come lei, imitare lo stile, ma al tempo stesso esprimi la tua vera personalità. Diventa una donna di classe, come lo era lei.

© melanjurga - Fotolia.com



Audrey era, una donna amabile, gentile, aggraziata e colta. Non comportarti in modo odioso, Vanitoso, superficiale. Audrey Hepburn era una donna bella fuori e dentro. Non comportarti male e rispetta sempre le persone che hai intorno.

Vestendoti cerca di creare abbinamenti di classe.

Usa un impermeabile elegante, legato in vita, da combinare al tuo abbigliamento. Una camicia, la devi infilare sempre sotto i pantaloni o la gonna. Sottolinea il girovita. Mai e poi mai niente che sia troppo scollato o troppo aderente. Ricorda devi "Essere di Classe".

I tacchi solo per uscire. Un paio di scarpe col tacco marroni o nere, di buona qualità, arrotondate davanti o con la punta.

Lo stilista preferito dall'attrice era Givenchy.

Audrey Hepburn

MUSICA

Ho il brutto vizio di associare canzoni e persone. Ecco perché ci sono canzoni che non ascolto da una vita...

Eli Dea

Ringo Starr esce il nuovo album

"Shadows in the Night" nuova uscita nel 2015 per Bob Dylan

Nel 2015, uscirà un nuovo album di Bob Dylan, "Shadows in the Night". La conferma giunge da una nota presente all'interno di "Basement Tapes", la raccolta composta da sei dischi uscita il 4 novembre, e che riporta in una nota: "Bob Dylan, Shadows in the Night, new album coming in 2015". Dylan aveva pubblicato una sua versione di "Full Moon and Empty Arms", (brano reso celebre da Frank Sinatra) lo scorso maggio, definendola come l'anteprima di una futura uscita, allegata ad un'immagine che tutti hanno ipotizzato fosse l'idea per la nuova copertina del disco, con appunto il titolo "Shadows in the Night". Non conoscendo ulteriori dettagli circa una data di pubblicazione precisa o il contenuto, si pensa che il nuovo disco di Dylan potrebbe essere una raccolta di cover. Da "Tempest", datato 2012, in ogni caso, sarà il suo nuovo primo album.

Il suo nuovo album, il numero 18 della sua carriera, esce ufficialmente il 30 marzo 2015 e si intitolerà "Postcards From Paradise". Composto da undici tracce inedite, contiene anche un brano composto e registrato insieme alla All Starr Band, (Steve Lukather, Todd Rundgren, Gregg Rolie, Richard Page, Wally Palmer e Gregg Bissonette), che da febbraio sarà con lui in tour negli States e in America Latina. "Postcards From Paradise" è stato prodotto e registrato da Ringo nel suo studio personale di Los Angeles, e realizzato con numerose collaborazioni di valore, da Joe Walsh a Benmont Tench, Richard Marx, Peter Frampton, da Ann Marie Simpson e Glen Ballard. Starr nella sua video-cartolina di Natale, ha commentato "È un miscuglio, come sempre con i miei dischi," "Abbiamo la traccia reggae e abbiamo la traccia rock, è così. È pop, rock, reggae." IL 18 aprile 2015, Ringo Starr sarà anche ammesso alla "Rock and roll Hall Fame"ricevendo il prestigioso "Award for Musical Excellence" e diventando così l'ultimo dei Fab Four a ricevere questo riconoscimento anche per le sue opere da solista.

Keith Richards nuovo album da solista?

A sorpresa, annuncia l'esistenza di un album solista già terminato e pronto per la pubblicazione. In pausa da bene 22 anni Keith Richards accontenta quei tanti fan che hanno sempre sperato nella ripresa di un suo progetto oltre ai Rolling Stones. Era l'anno 1992 quando il chitarrista britannico pubblicò "Main Offender", il suo secondo album, un disco che era la perfetta continuazione di "Talk is cheap" del 1988. Lo stesso Keith ha comunicato ai media che il disco è praticamente già pronto: "Ho un album solista ultimato, ma non voglio pubblicare nulla finché gli Stones sono ancora in piena attività, per questo sto pensando al prossimo giugno. Non avevamo fretta.

Abbiamo dedicato circa due anni a questo disco. Steve Jordan ed io siamo sempre al lavoro altrove, ma ogni mese o due ci incontravamo per un paio di giorni per buttare giù un paio di brani". Gli Stones potrebbero anche essere in tour per tutto il 2015, a detta di Richards confermando le buone impressioni sulla forma della band. Infatti nel secondo anno di performance live in giro per il mondo, li abbiamo visti in grande spolvero. In questo

caso la pubblicazione del suo disco potrebbe anche subire degli slittamenti d'uscita. Ma Keith non è stato con le mani in mano in questi mesi, lo scorso 29 agosto è stato infatti pubblicato un nuovo libro... una pubblicazione per bambini. Il titolo è "Gus & Me" in cui Keith racconta del rapporto con suo nonno Augustus, il suo primo vero insegnante di chitarra.



"Postcards From Paradise" - Tracklist

01. Rory And The Hurricanes
02. You Bring The Party Down
03. Bridges
04. Postcards From Paradise
05. Right Side Of The Road
06. Not Looking Back
07. Bamboula
08. Island In The Sun
09. Touch And Go
10. Confirmation
11. Let Love Lead



CINEMA

VANITYFILM

"Qualunque cosa si dica
in giro, parole e idee possono
cambiare il mondo".

Robin Williams
(John Keating)

in L'Attimo fuggente

Adaline l'eterna giovinezza

di Lee Toland Krieger. Con Blake Lively, Harrison
Ford, Michiel Huisman, Amanda Crew, Ellen Burstyn.
Drammatico, Ratings: Kids+13, produzione USA, 2015.

Durata 109 minuti circa.

Da giovedì 23 aprile 2015 al cinema.

Il tema reso famoso dal film Highlander, sull'immortalità, viene qui ripreso in chiave femminile dal regista americano Leo Toland Krieger. Adaline Brown, nata nel 1908, è vittima di un incidente d'auto, che per cause soprannaturali la rende immortale. Vede invecchiare la figlia e gli amici, mentre lei mantiene sempre lo stesso aspetto fisico. Per non farsi scoprire passa da una casa all'altra e da una vita all'altra, quando la gente potrebbe accorgersi che il suo aspetto rimane sempre immutato. Il suo unico rimedio a questa stranissima situazione è la corazza dal punto di vista sentimentale che Adaline si è posta. Ma quando incontra Ellis un trentenne è amore a prima vista. Conoscendolo Adaline scoprirà che la loro attrazione ha delle profonde radici lontane nel tempo. Tutto il film si basa sulla bravura di Blake Lively (Adaline) che con la sua presenza algida e impassibile, vede il continuo invecchiare delle persone a lei care. Mentre lei si guarda ossessionata allo specchio nella speranza di veder spuntare i primi capelli bianchi. Questo suo curioso atteggiamento, fa da contrasto a quello tipico femminile, che vede la comparsa degli stessi come uno spauracchio.

Tutto può accadere a Broadway

(Shes funny that way) Regia di Peter Bogdanovich.

Con Jennifer Aniston, Quentin Tarantino, Imogen Poots, Lucy Punch,
Kathryn Hahn, Owen Wilson, Jennifer Esposito, Rhys Ifans, Debi Mazar,
Will Forte, Cybill Shepherd, Joanna Lumley, Colleen Camp, Tatum O'Neal,
Ahna O'Reilly, Illeana Douglas

Genere Commedia, produzione USA, 2014. Durata 93 minuti circa.

Da giovedì 9 aprile 2015 al cinema.

Isabella "Izzy" Patterson, in arte Glo, è una ragazza di Brooklyn che arrotonda lavorando per un'agenzia di ragazze squillo, ma sogna di recitare. In una suite d'albergo, durante un appuntamento incontra Arnold Albertson, regista affermato, che le offre trentamila euro purché abbandoni il mestiere e si realizzi. Eccola, quindi poco tempo dopo al suo primo provino, per la parte di una squillo nel nuovo spettacolo teatrale di Albertson stesso, fianco a fianco alla moglie del regista, l'attrice Delta Simmons, e al suo partner in scena (e pretendente nella vita) Seth Gilbert. Oltre al commediografo che vuole aiutare Izzy a realizzare il suo sogno, ruotano altri personaggi in questa divertente commedia piena di equivoci, giocati con toni eleganti e garbati. Un vecchio giudice arrapato, una psicoterapeuta ubriaca, una sostituta terapeuta priva di tatto, e oltretutto ficcanaso ed un detective privato con baffi finti. Isabella, dopo varie peripezie, strane e divertenti, si avvierà ad un finale tinto di rosa. Imogen Poots, dea dell'amore, e Jennifer Aniston, psicoterapeuta, totalmente "svitata", completano il cast, regalando agli spettatori, un'ora e mezza di elegante e puro divertimento.

TEATRO

© Chernies - Fotolia.com

Nel teatro si vive sul serio quello che gli altri recitano male nella vita.

Eduardo De Filippo

40 anni e non sentirli

Il 12 ottobre 1971 Jesus Christ Superstar fu rappresentato per la prima volta a Broadway

originali del film Ted Neeley e Carl Anderson nei ruoli rispettivamente di Gesù e Giuda, rimase in scena per oltre cinque anni, invece dei previsti pochi mesi. A tutt'oggi l'opera in varie edizioni continua ad essere messa in scena.

Polemiche

Alla sua uscita l'opera suscitò un mare di polemiche. Una delle principali riguardava la figura divina di Gesù che Giuda metteva in dubbio nel brano Heaven On Their Minds (Il Paradiso nella mente) cantando: «You really do believe this talk of God is true?» («Credi veramente che queste voci su Dio siano vere?»). Anche la figura di Maria Maddalena, palesamente innamorata di Gesù come cantato nel brano I don't know how to love him (Non

so come amarlo), non fu ben vista dalla chiesa cattolica. Esponenti ebraici criticarono le scene riguardanti la crocifissione come antisemite. Infine nell'opera manca qualsiasi accenno alla risurrezione di Gesù.

In particolar modo in Sudafrica, per questi motivi le rappresentazioni vennero sospese a causa di gruppi fondamentalisti cristiani ed ebraici.

Jesus Christ Superstar fu criticata da altri autori tra i quali Louis Andriessen, Bill Drummond e Michael John La Chiusa che accusarono l'autore di aver copiato in maniera evidente di atmosfere e riferimenti di opere classiche classiche.



Il balletto del Bolshoi: Il lago dei cigni



Un classico del balletto internazionale rivisitato dal Bolshoi Ballet con la coreografia di Yuri Grigorovich.

Regia di . Con Mariya Aleksandrova, Ruslan Skvortsov, Nikolay Tsiskaridze, Vyacheslav Lopatin Genere Balletto, produzione Russia, 2012. Durata 145 minuti circa. Da domenica 25 gennaio 2015 al cinema.

Questo grande classico della danza fa ritorno nel suo tempio originario, il Teatro Bolshoi di Mosca, uno dei luoghi più blasonati del balletto classico mondiale. Proprio qui, infatti, debuttò Il lago dei cigni nel 1875. La compagnia del Bolshoi Ballet, fondata nel 1776, ha ridato vita all'opera messa in musica dal maestro russo Pyotr Ilyich Tchaikovsky, basandosi sul libretto e la coreografia di Yuri Grigorovich, direttore artistico del Bolshoi fino al 1995.



TOP TEN

La tv vive
di cinema,
ma il cinema
muore di tv.

Dino Risi

FILM IN VISIONE

- 1 FAST AND FURIOUS 7
- 2 MIA MADRE
- 3 SE DIO VUOLE
- 4 BLACK SEA
- 5 HUMANDROID
- 6 HOME - A CASA
- 7 INTO THE WOODS
- 8 LA FAMIGLIA BÈLIER
- 9 L'ULTIMO LUPO
- 10 CENERENTOLA

- in salita
- in discesa



© Denis Aglichev - Fotolia.com

TOP TEN

Il Rock è trovare chi sei. Non è
necessario saper suonare uno
strumento molto bene. Si può
essere uno che tira appena avanti,
e si può stare in una rock band.


Gene Simmons

MUSICA

- in salita
 - in discesa
- 1995 1
LORENZO FRAGOLA
 - SQUALLOR 2
FABRI FIBRA
 - LORENZO 2015 C.C. 3
JOVANOTTI
 - REBEL HEART 4
MADONNA
 - 9 5
NEGRIR
 - TZN - THE BEST OF TIZIANO FERRO 6
TIZIANO FERRO
 - PAROLE IN CIRCOLO 7
MARCO MENGONI
 - IL BELLO D'ESSER BRUTTI 8
J.AX
 - SUPER SANREMO 2015 9
ARTISTI VARI
 - TRACKER 10
MARK KNOPFLER



© CherryMerry - Fotolia.com



Ricorda, se hai bisogno
di una mano, la troverai alla
fine del tuo braccio e
mentre diventi più grande,
ricorda che hai un'altra
mano: la prima
serve ad aiutare te stesso,
la seconda serve
ad aiutare gli altri.

Audrey Hepburn