



La Voce Della Fenice

VIA AURELIO SAFFI 33, AREZZO

AGOSTO, N°3



VIVERE a COLORI!

ALTRO CHE TUTE

SOS ESTATE! Tutti i consigli per proteggere la nostra pelle e ottenere un'abbronzatura perfetta. Si annuncia il risultato sul cponest per i miglior calzini (Pag. 9-10)

ANGOLO NARRATIVO

LEGGEREZZA

La nostra Bianca condivide un testo ironico e profondo sull'amore alla nostra età.

(Pag. 11)

W "Un mare da proteggere"

I Impariamo
D insieme a conoscere il
N nostro mare,
E a rispettarlo e
W a coglierne la
S meraviglia.

(Pag. 4)

OLTRE L'EDUCAZIONE:

Alla scoperta del ruolo dei nostri educatori (Pag. 2-3)

JANICE JOPLIN

Un'artista che ha fatto la storia e ha lasciato un segno nella musica.

OLTRE IL CAMPO SCOUT

Greta ci illustra il mondo degli scout attraverso delle testimonianze.

(Pag. 5-6)

COME SUPERARE LA PAURA DEI CAVALLI

by due cavallerizze (Pag. 15)

RICETTA DEL MESE

La merenda della Fenice

Una cheesecake con un topping di frutta, mezzo strato di yogurt e un letto di biscotto sbriciolato costituisce una delle nostre merende estive preferite. (Pag. 13)

MARI E MONTI, SOGNANDO L'ESTATE

"Puglia on the road" & "La montagna che cura"

Due articoli che danno spunti per le vacanze e mettono in luce la bellezza dei nostri paesaggi.

(Pag. 7-8)

OROSCOPO DEL MESE

I segni di questo mese:

- ♈ Acquario
- ♊ Vergine
- ♏ Capricorno

(Pag. 14)

LE REGOLE, LA MUSICA E LA DANZA NELL' ISLAM

Alla scoperta della religione e della cultura musulmana. Una piccola guida per comprenderne le usanze e il loro significato.

(Pag. 12)

OLTRE L'EDUCAZIONE: IL RUOLO DEGLI EDUCATORI PROFESSIONALI NEI CENTRI PER I DCA



L'educatore è un profilo professionale che, a seconda del percorso di studi, può essere di tipo sociale o sociosanitario. Sostiene la persona in un percorso di crescita, autonomia e recupero, lavorando sulle difficoltà ma soprattutto valorizzando capacità, risorse e potenzialità.

All'interno dei centri per i disturbi del comportamento alimentare, gli educatori professionali hanno un ruolo particolarmente importante. I DCA, infatti, non riguardano solamente il rapporto con il cibo o con il corpo, ma coinvolgono profondamente le emozioni, l'autostima, le relazioni, le abitudini e la vita quotidiana della persona. È necessario imparare nuovamente a vivere la quotidianità, affrontando poco alla volta situazioni che possono generare paura, ansia o bisogno di controllo.

UNA PRESENZA CHE FA LA DIFFERENZA.

Quella dell'educatore è una figura che aiuta anche a riportare nella vita di noi ragazze esperienze che il disturbo ha progressivamente ridotto: la spontaneità, la leggerezza, il piacere di stare insieme, la creatività, il movimento, la condivisione e la possibilità di sperimentarsi al di fuori della malattia. Cerca di trasformare ogni attività in un'occasione di crescita, ci insegna che non conta solamente il risultato finale, ma tutto ciò che accade durante il percorso: la difficoltà di iniziare, il timore di sbagliare, il confronto con gli altri, la soddisfazione per essere riuscite a portare a termine qualcosa. Una delle qualità più importanti che hanno i nostri educatori è la capacità di vederci in tutte le nostre sfumature, di ricordarci che siamo tante cose e che possiamo vivere con leggerezza ed equilibrio. Ci spronano a tirare fuori i nostri sogni, le nostre passioni e le nostre capacità e, soprattutto, ci aiutano a comprendere che possiamo affrontare le difficoltà senza ricorrere sempre alla rigidità e che chiedere aiuto non significa essere deboli. Attraverso parole dette al momento giusto, provocazioni, silenzi rispettati e attività condivise, ci educano ad avere fiducia e a vedere il valore che abbiamo.

Sanno scherzare, prenderci in giro e strapparci una risata quando ne abbiamo bisogno, ma sanno anche fermarsi, ascoltarci e dare la giusta importanza alle nostre paure, ai nostri pensieri e alle nostre emozioni. Con loro c'è spazio per i discorsi seri, quelli che fanno riflettere

e che a volte fanno anche male, ma anche per la leggerezza, per le battute e per quei momenti semplici che riescono a farci sentire un po' più libere.

Siamo grate per tutte quelle piccole cose che, viste da fuori, potrebbero sembrare insignificanti, ma che per noi hanno un valore enorme: un fiore portato per colorare la nostra giornata, le infinite ore trascorse a giocare nel cortile, una risata condivisa, una canzone sussurrata insieme tenendoci per mano.

Ogni educatore ha un carattere e un modo diverso di avvicinarsi a noi, ma tutti riescono a farci sentire viste. Prestano attenzione a ognuna, alle nostre differenze, ai nostri bisogni e ai piccoli cambiamenti che spesso noi stesse non riusciamo a riconoscere.

Una delle cose più importanti è la fiducia che dimostrano di avere nei nostri confronti, a volte credono in noi più di quanto riusciamo a fare noi stesse. Ci incoraggiano a provare, a metterci in gioco e a riscoprire interessi, capacità e desideri che possano accompagnarci anche nella vita fuori dal centro.

Ci spronano a cercare qualcosa che sia davvero nostro: una passione, un progetto, un'attività o semplicemente un motivo per guardare al futuro con un po' più di curiosità. Ci ricordano che la vita non può rimanere chiusa tra queste mura per sempre, che è un momento di passaggio e di cura propedeutico per affrontare e apprezzare il mondo.

Grazie perché non vi limitate ad accompagnarci nelle nostre giornate, ma ci aiutate a immaginare quelle che verranno. Grazie per le risate, per i richiami, per l'ascolto, per la pazienza e per la fiducia che continuate a riporre in noi anche quando facciamo fatica ad averne. Ognuno di voi, con il proprio modo di essere, ci lascia qualcosa. E forse il dono più grande che ci fate è ricordarci, ogni giorno, che oltre il disturbo esistono ancora persone, possibilità, sogni e una vita che merita di essere vissuta pienamente.

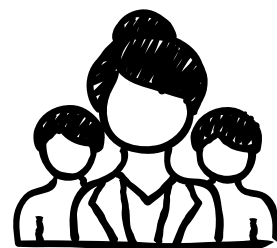


DUE CHIACCHIERE CON GLI EDUCATORI DELLA FENICE



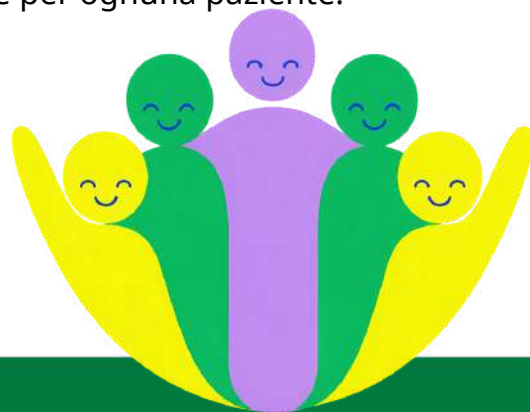
Come descriveresti il ruolo dell'educatore a qualcuno che non ha mai vissuto la realtà di un centro come questo?

“Al contrario di quanto si pensa comunemente, educare non significa mettere dentro, ma tirare fuori (cioè “educare” dal latino). Quindi il mio ruolo è quello di spronare a tirare fuori il potenziale, non a interiorizzarlo. L'unico rammarico di questo lavoro è che noi educatori non vediamo il lavoro finale quasi mai, perché i pazienti tornano a casa, e si perdono di vista. Può succedere anche di rivedere questi nostri pazienti ed è una cosa molto emozionante, perché vediamo il nostro lavoro e l'impegno che ci ha messo quella persona a raggiungere la via della felicità. ”



Come fate a capire quando una ragazza ha bisogno di essere spronata e quando invece ha bisogno semplicemente di essere ascoltata?

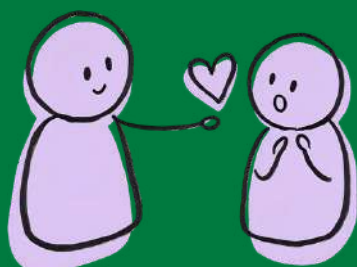
“Spronare le ragazze non è semplice ma credo che un elemento di unione pazzesco sia l'ironia. Non è comunque semplice perché ognuno ha un modo di risposta diverso, anche a seconda dell'età e dei caratteri diversi. Cerchiamo di fare il lavoro migliore per ognuna paziente.”



C'è qualcosa che avete imparato voi lavorando con noi?

“Se l'adulto non è chiuso avviene uno scambio importante.

Secondo me io ho preso più di quanto ho dato perché io sono uno solo e ricevo da tutte voi che siete unicamente diverse.”



Un mare da proteggere

Acqua cristallina, pesci, tartarughe, delfini e fondali ricoperti di verde: il mare italiano racchiude una biodiversità straordinaria, ma il suo equilibrio è molto più delicato di quanto possa sembrare. Oggi in Italia sono presenti 31 Aree Marine Protette, nate proprio con l'obiettivo di tutelare questi ambienti senza escludere completamente la presenza e le attività dell'uomo. Proteggere il mare significa preservare la biodiversità, difendere le nostre coste e rendere l'intero ecosistema più forte e capace di affrontare anche gli effetti dei cambiamenti climatici.

Sotto la superficie c'è un mondo che spesso non vediamo e uno degli esempi più interessanti è la Posidonia oceanica, che molti scambiano per una semplice alga. In realtà è una vera e propria pianta marina che cresce molto lentamente nei nostri fondali e svolge un ruolo importantissimo formando grandi praterie sommerse che ospitano moltissime specie, proteggono i fondali e aiutano anche a difendere le spiagge dall'erosione.

Delfini, balene e tartarughe possono raccontarci molto sullo stato di salute del nostro mare. Osservarli e seguire i loro spostamenti permette di capire quali zone scelgono per nutrirsi, riprodursi o semplicemente attraversare durante le loro migrazioni. La loro presenza, infatti, non è mai casuale: spesso indica che quell'area offre cibo, tranquillità e condizioni adatte alla vita.

Studiarli ci aiuta a individuare i pericoli che incontrano lungo il percorso. Traffico nautico, reti da pesca, plastica, rumore sottomarino e cambiamenti della temperatura dell'acqua possono rendere il Mediterraneo un ambiente sempre più difficile da attraversare e abitare. Pensiamo, per esempio, alle tartarughe marine: ogni estate alcune scelgono proprio le spiagge italiane per deporre le uova. Basta però una spiaggia troppo illuminata e affollata per rendere più complicata la nidificazione.

Delfini e balene, invece, devono convivere ogni giorno con un Mediterraneo molto trafficato. Conoscere le loro rotte permette di capire dove servono maggiore attenzione e protezione, ma anche di trovare modi più rispettosi per condividere il mare con loro.

Osservare questi animali non serve solo a conoscerli meglio, ma anche imparare a leggere i segnali che il mare ci manda. Quando una specie torna, scompare o cambia le proprie abitudini, spesso ci sta dicendo qualcosa sull'ambiente in cui vive.

ANCHE NOI, NEL NOSTRO PICCOLO, POSSIAMO FARE MOLTO!

Una delle regole più semplici e anche una delle più importanti è: quello che portiamo in spiaggia dovrebbe tornare a casa con noi. Bottiglie, sacchetti, mozziconi e piccoli pezzi di plastica possono finire facilmente in acqua e diventare un pericolo per gli animali marini.

Possiamo anche evitare di raccogliere conchiglie, stelle marine o altri organismi vivi solo per portarli a casa come ricordo. Molto meglio una foto: occupa meno spazio in valigia e lascia il mare esattamente come lo abbiamo trovato.

Se facciamo snorkeling, immersioni o semplicemente una nuotata, possiamo osservare senza toccare. Anche spostare pietre, inseguire un animale o calpestare il fondale può disturbare un ambiente molto più fragile di quanto immaginiamo.

Un altro piccolo gesto riguarda le barche: dove possibile è importante utilizzare le boe di ormeggio ed evitare di gettare l'ancora sulle praterie di Posidonia. E poi c'è la plastica. Ridurre quella usa e getta, portare una borraccia, utilizzare contenitori riutilizzabili e raccogliere un rifiuto trovato sulla spiaggia.

Sono gesti semplicissimi, ma se fatti da tante persone possono davvero cambiare le cose.

Proteggere il mare non significa quindi soltanto salvare tartarughe e delfini o creare nuove aree protette. Significa anche cambiare il nostro modo di stare sulla spiaggia e in acqua: osservare di più, disturbare di meno e lasciare meno tracce possibili del nostro passaggio.

Il modo migliore per rispettarlo è molto semplice: godercelo senza portarcene via un pezzo e senza lasciargli qualcosa che non gli appartiene.

IL CLUB DEI '27

JANIS JOPLIN FA PARTE DEL FAMOSO "CLUB DEI 27", NONCHÉ IL GRUPPO DI CELEBRI MUSICISTI MORTI ALL'ETÀ DI 27 ANNI A CAUSA DI ALCOOL E USO DI DROGHE, TRA LE PIÙ FAMOSE IL FENTANYL. TRA GLI ALTRI CI SONO JIMI HENDRIX, JIM MORRISON, KURT COBAIN E AMY WINEHOUSE.

PER QUALE MOTIVO DROGHE DI QUESTO GENERE SONO STATE ABUSATE?

LA DROGA ERA MOLTO PRESENTE NELLA SCENA MUSICALE: ALCUNI AMBIENTI ARTISTICI LA CONSIDERAVANO QUASI PARTE DELLO STILE DI VITA.

PRESSIONE, STRESS E SOLITUDINE POTEVANO SPINGERE ALCUNE PERSONE A CERCARE UN MODO PER REGGERE LA VITA DA CELEBRITÀ. UNA VOLTA SVILUPPATA LA DIPENDENZA SMETTERE NON ERA SEMPLICEMENTE UNA QUESTIONE DI VOLONTÀ.

ALL'EPOCA SI CONOSCEVANO MENO I MECCANISMI DELLA DIPENDENZA E I PERICOLI DELLE OVERDOSE.

LA QUANTITÀ E SOPRATTUTTO LA PUREZZA DELLE SOSTANZE POTEVANO VARIARE ENORMEMENTE, AUMENTANDO IL RISCHIO DI OVERDOSE.

MA ATTENZIONE! JIMI HENDRIX, JANIS JOPLIN, JIM MORRISON E ALTRI, AL DI LÀ DELLA CONSEGUENZA DI SOSTANZE, AVEVANO ANCHE STORIE PERSONALI MOLTO DIVERSE, E LE LORO MORTI FURONO TRAGEDIE LEGATE A CIRCOSTANZE SPECIFICHE.

IO E JAIN

NON CONOSCEVO QUESTA CANTANTE FINO A QUANDO NON HO ASCOLTATO "CRY BABY". DA QUEL MOMENTO HO INIZIATO A INTERESSARMI A LEI, ASCOLTANDO E LEGGENDO DIVERSE COSE SULLA SUA VITA, SULLA SUA MUSICA E SULLA SUA CARRIERA. NON È LA MIA CANTANTE PREFERITA, MA SICURAMENTE HA LASCIATO UN SEGNO IMPORTANTE NELLA STORIA DELLA MUSICA. LA SUA VOCE GRAFFIANTE E INCONFONDIBILE RIESCE A TRASMETTERE EMOZIONI FORTISSIME.

JANIS JOPLIN

LA STORIA

Una delle più importanti icone interpreti del rock dell'epoca grazie alla voce graffiante

VITA:

JANIS JOPLIN NACQUE NEL 1943 IN TEXAS. FIN DA GIOVANE SI APPASSIONÒ AL BLUES E ALLA MUSICA, SENTENDOSI SPESSO DIVERSA DAGLI ALTRI. NEGLI ANNI '60 SI TRASFERÌ A SAN FRANCISCO, DOVE DIVENNE FAMOSA COME CANTANTE DEI BIG BROTHER AND THE HOLDING COMPANY. LA SUA VOCE POTENTE E GRAFFIANTE LA RESE UNA DELLE PIÙ IMPORTANTI INTERPRETI ROCK DELL'EPOCA. DOPO AVER LASCIATO IL GRUPPO, INIZIÒ UNA CARRIERA SOLISTA E PUBBLICÒ SUCCESSI COME "PIECE OF MY HEART" E "ME AND BOBBY MCGEE". LA SUA VITA FU PERÒ SEGNATA DALLA DIPENDENZA DA ALCOL E DROGHE. MORÌ A 27 ANNI, NEL 1970, PER OVERDOSE DI EROINA. NONOSTANTE LA BREVE CARRIERA, JANIS JOPLIN RIMANE UNA DELLE PIÙ GRANDI ICONE DEL ROCK E DEL BLUES.



SCOUT NEWS

Scoutism is a stile of Life...

In questo articolo vi presenterò il Mondo Scout come non lo avete mai visto; non solo informazioni base ma anche una intervista privata con uno di loro.

CHI SONO?

Fin dalla loro fondazione, lo Scautismo e il Guidismo sono un movimento educativo non formale di giovani che si propone come obiettivo la formazione integrale della persona secondo i principi e i valori definiti dal suo fondatore Lord Robert Baden-Powell, attualizzati oggi dall'Organizzazione Mondiale del Movimento Scout e dall'Associazione Mondiale delle Guide Esploratrici. Attraverso la fantasia, il gioco, l'avventura e la vita all'aria aperta, l'esperienza comunitaria, la progressiva ricerca di senso della vita e lo sviluppo della dimensione sociale e spirituale. Lo scautismo risponde alle tante e autentiche domande dei giovani sulla vita e sul crescere in essa.

La Promessa pronunciata all'età di 12 anni
Recita:

"Con l'aiuto di Dio prometto sul mio onore di fare del mio meglio:
- per compiere il mio dovere verso Dio e verso il mio paese;
- per aiutare gli altri in ogni circostanza;
- per osservare la Legge scout".

LA FORMAZIONE

Lo Scautismo si rivolge a ragazzi dai 7-8 anni fino ai 20-21, articolandosi in tre fasce di età o "branche": da 7-8 a 11 anni i bambini e le bambine vivono nel "branco" o nel "cerchio" come LUPETTI O COCCINELLE; dagli 11-12 ai 16 anni ragazzi e ragazze sono nel "reparto" come ESPLORATORI E GUIDE; dai 16-17 ai 20-21 i giovani, uomini e donne, sono nel "clan" come ROVERS E SCOLTE.

NOI CI RIBELLIAMO.

Gli scout sono contro tutte le forme di violenza, palesi ed occulte, di discriminazione, di marginalità e sfruttamento; in favore della cultura della legalità e del rispetto delle regole della democrazia, della cultura della responsabilità verso la natura e l'ambiente e dell'equa redistribuzione delle risorse.

ED ORA È IL TEMPO DI UNA TESTIMONIANZA...

Ciao, mi chiamo Adriano, ho 17 anni e sono nel meraviglioso mondo scout del "Livorno 7" da ben 9 anni. Sono qui per spiegarvi cosa vuol dire essere scout, oltre alle solite informazioni che si leggono su internet. Parleremo delle amicizie e i legami.

Con i ragazzi del mio anno, ho avuto modo di condividere con loro i momenti più belli della mia vita. Abbiamo vissuto litigi, pianti, pazzie, gossip e addirittura amori. Per non parlare di tutto il tempo passato assieme al di fuori degli scout.

Sono le persone con cui esco più spesso, con cui mi trovo meglio, con cui mi diverto di più, con cui mi sento più al sicuro e più me stesso. Il passare degli anni o la distanza che si creerà non distruggerà mai questa amicizia che lo scautismo ha creato.



Ciò che rimane è il percorso compiuto, le persone con cui lo abbiamo condiviso e la consapevolezza con cui abbiamo affrontato il sentiero.



"C'è un istante in cui tutto si ferma: il vento, il tempo, i pensieri... e tu capisci davvero cosa significa essere vivo."

LA MONTAGNA CHE CURA

La montagna non è solo un insieme di boschi, sentieri e vette, ma uno spazio in cui il tempo sembra rallentare. L'aria è più pulita, i rumori della città lasciano il posto al fruscio degli alberi, al verso degli animali e allo scorrere dell'acqua di un torrente. È un ambiente semplice, autentico, che riesce a farci riscoprire il valore delle piccole cose.

Camminare in montagna significa concedersi una pausa, ogni passo aiuta a liberare la mente dai pensieri, mentre il corpo ritrova energia. La fatica della salita viene ripagata da panorami che lasciano senza parole e che ricordano quanto la natura sappia essere straordinaria e debba essere rispettata.

Per molti è una passione che nasce da piccoli, grazie a una passeggiata con la famiglia o a una gita con gli amici. Per altri è una scoperta arrivata più tardi. In entrambi i casi, chi si innamora della montagna finisce sempre per tornarci: perché ogni stagione regala colori diversi, ogni sentiero racconta una storia e ogni cima raggiunta lascia quella piacevole sensazione di aver fatto qualcosa di bello per sé stessi. Ognuno vede in essa qualcosa di diverso: territori sconosciuti da esplorare, sfide sportive, conquiste e ambienti da proteggere.

Per me la montagna è casa, è il posto in cui riesco davvero a stare bene. Basta imboccare un sentiero e respirare l'aria fresca per sentire la mente alleggerirsi e ritrovare serenità. È il luogo dove mi concedo di ricaricare mente e corpo, di respirare profondamente e di prendermi del tempo solo per me stessa.

Mi regala calma, energia e una piacevole sensazione di spensieratezza. È come se, passo dopo passo, lasciassi indietro i pensieri più pesanti e ritrovassi un equilibrio che nella vita di tutti i giorni spesso fatica a tenere.

La montagna cura senza promettere, accoglie senza domandare e insegna senza parlare. Ci ricorda che non tutto deve essere veloce e immediato, che spesso le soddisfazioni più grandi arrivano dopo un po' di impegno e che non importa il tempo impiegato per raggiungere la meta, ma la sensazione di libertà e gratitudine che ci accompagna per tutto il tragitto fino alla vetta.

Elena



"Quando sei in alto su una montagna, non puoi essere altro che ciò che sei."



"Ci sono montagne che attraversiamo con i nostri passi e altre che continuiamo a portare dentro, ovunque decidiamo di andare."





PUGLIA ON THE ROAD



WEEKEND A LECCE

ITINERARIO:

1. OBELISCO



- Basilica di Santa Croce (capolavoro barocco)
- Piazza Sant'Oronzo
- Anfiteatro romano (rovine antiche)
- Giardini Garibaldi Giuseppe

5 POSTI SEGRETI DA FOTOGRAFARE

1. Nel rosone di Santa Croce da cercare i 6 volti umani e l'autoritratto dell'architetto
2. Piazza Sant'Oronzo al tramonto
3. Ficus monumentale si consiglia foto dal basso verso l'alto
4. in via Federico d'Aragona cercare la testa della donna e la finestra murata, simbolo di una storia d'amore scolpita nella pietra.
5. Il Vico dei Sotterranei sotto la cattedrale Maria Assunta, si tratta di un vicolo barocco da fotografare al mattino

SPIAGGE

COSTA TIRRENICA:

-porto cesareo

-santa maria al bagno con grotte bellissime



COSTA IONICA:

-Torre dell'Orso

2. PORTA NAPOLI (fino a Porta Rudiae percorrendo via Palmieri, una strada molto pittoresca adatta per foto artistiche)

- Albero Ficus Secolare
- Palazzo Palmieri
- Piazza Duomo
- Cattedrale Maria Assunta
- Castello Carlo V
- Porta San Biagio

3. PIAZZA DEL DUOMO

Salendo sul campanile si gode di una vista stupenda dall'alto su Lecce



UNA SETTIMANA A POLIGNANO A MARE

1. ITINERARIO: *explore*

- centro storico di Polignano
- Arco Marchesale
- Piazza Vittorio Emanuele
- Chiesa Madonna dell'Assunta
- Ghetto ebraico in via Giudea
- Chiesa del Purgatorio
- Ponte romano
- Lama Monachile
- Belvedere monachile con Grotta Azzurra monachile
- Belvedere Polignano a Mare e monumento di Domenico Modugno

2. SPIAGGE:

- Lama Monachile (si raggiunge dal ponte romano, è la più vicina al centro storico ma anche la più affollata)
- Cala Paura (sopra Lama Monachile)
- Spiaggia San Vito
- Porto Ghiacciolo (Monpoli)

3. GROTTA:

- Grotta Palazzese (sotto Lama Monachile)
- Grotta dell'Arcivescovado (tra Lama e Palazzese)
- Grotta della Rondinella (sopra Cala Paura)
- Grotta delle Monache (sotto quella Palazzese)



“
Penso che un sogno così non ritorni mai più.... Volare oh-oh
Cantare oh-oh-oh-oh
Nel blu dipinto di blu
”



Altro che tute...

PELLE D'ORO: COME CONQUISTARE L'ABBRONZATURA PERFETTA

Fatto da
Fede, Cate
H. e Catev
feat GiGi

chi non sogna un'abbronzatura dorata che duri anche dopo la fine dell'estate? La buona notizia è che non serve rinunciare alla crema solare per ottenerla. Anzi, è proprio la protezione solare il primo alleato per un colorito uniforme, luminoso e duraturo!

LA CREMA SOLARE FA ABBRONZARE?

Sì. È uno dei miti più diffusi che la crema solare impedisca di abbronzarsi. In realtà, la pelle continua a produrre melanina, il pigmento responsabile dell'abbronzatura, ma lo fa in modo più graduale e sicuro. Il risultato è spesso un'abbronzatura più uniforme, che dura più a lungo e senza il rischio di spellarsi dopo pochi giorni.

COME SCEGLIERE LA PROTEZIONE GIUSTA E LA TEXTURE MIGLIORE

La crema solare non è uguale per tutti. Oggi esistono varie formulazioni ed SPF adatte ad ogni esigenza.

- SPF 50+: ideale per i primi giorni di esposizione, per le pelli molto chiare o sensibili.
- SPF 30+: perfetto per la maggior parte delle persone.
- SPF 15+: indicato per pelli naturalmente scure e già abbronzate.

Per quanto riguarda la scelta della texture perfetta...

- Crema: nutriente, ideale per pelli secche.
- Latte solare: leggero e facile da applicare.
- Spray: facile da riapplicare durante la giornata.
- Fluido: adatto per pelli miste o grasse.
- Stick: ottimo per labbra, naso, cicatrici e zone sensibili.

COME MANTENERE L'ABBRONZATURA PIÙ A LUNGO

L'abbronzatura dura di più se la pelle è ben idratata. Segui questi consigli...

- Usare ogni sera un doposole,
- applicare quotidianamente una crema idratante,
- bere almeno due litri di acqua al giorno,
- evitare docce molto calde,
- fare scrub delicati NON più di una volta a settimana.

I MIGLIORI ALIMENTI PER UNA PELLE LUMINOSA E ABBRONZATA

- carote,
- albicocche,
- melone,
- spinaci
- salmone e frutta secca, ricchi di grassi buoni che mantengono la pelle elastica.
- mango,
- pomodori
- peperoni

GLI ERRORI PIÙ COMUNI

- usare troppa poca crema;
- dimenticare di riapplicarla;
- utilizzare oli senza SPF;
- esporsi nelle ore centrali della giornata;
- pensare che una pelle già abbronzata non abbia bisogno della protezione.

THE SECRET...SHHH

Il vero segreto non è prendere più sole possibile ma prendersi cura ogni giorno della pelle. Una buona idratazione, protezione adeguata e una skin care costante permettono di mantenere un colorito dorato più a lungo e di preservare la salute della pelle anche negli anni!

...E per quanto riguarda il contest dei calzini...

Torniamo ai premi del precedente Giornalino de "la Fenice".

PREMIO PIGRIZIA CHIC

Un semplice abbinamento da casa che si porta dietro stanchezza, quotidianità e relax...

Vittoria rifacimento letto.



PREMIO FAUNA D'AUTORE

Come non premiare il mitico oss Michele che con tutte le sue forze ha sfidato gli altri concorrenti...ora può finalmente godersi la sua comodità insieme alle sue galline.

Vittoria Bonus terrazzino.



PREMIO PASSERELLA DEL CORRIDOIO

La nostra mitica Ilaria, con l'evento del suo compleanno, si è conquistata il premio più elegante e interessante, molto originale ed estetico...ecco a voi il suo ciaba+calza insieme alla sua fascia da vesteggiata!!!

Vittoria lavaggio piatti da parte di Lara.

PREMIO ALTA ZAMPA MODA

Infine abbiamo Bianca che ci presenta la sua varietà di abbinamenti di calzini e accessori grazie alle sue mitiche scarpe.

Vittoria bacio della educatrice.



Fit Gigi.

Nella prossima edizione scoprirete tante novità...attendi e vedrai...

"ABBIAMO 18 ANNI E TUTTO IL TEMPO DEL MONDO..."



DA TUTTA LA VITA CI CHIEDONO COSA CI ASPETTIAMO DALL'AMORE, QUANDO CE LO ASPETTIAMO E PERCHÉ LO ASPETTIAMO. CERCANO DI SPIEGARCI COME FUNZIONA E COME DOBBIAMO COMPORTARCI QUANDO ARRIVA, MA IN FONDO ABBIAMO 18 ANNI E TUTTO IL TEMPO DEL MONDO, PERCIÒ NOI NON PROViamo A SPIEGARLO, CI LIMITIAMO A VIVERLO. L'AMORE È STRANO. TI GIURO, PIÙ CI PENSO E MENO LO CAPISCO. È UN PO' COME QUANDO APRI IL PORTAFOGLIO DIECI VOLTE SPERANDO CHE ALL'IMPROVVISI SIA COMPARSA UNA BANCONOTA: SAI GIÀ CHE NON SUCCEDERÀ, MA CONTINUI A SPERARCI. DA PICCOLI CI RACCONTANO CHE ARRIVA QUANDO MENO TE LO ASPETTI. POI CRESCI E SCOPRI CHE, QUANDO MENO TE LO ASPETTI, ARRIVANO SOPRATTUTTO VERIFICHE A SORPRESA E BOLLETTE. L'AMORE, INVECE, SEMBRA AVERE UN GPS TUTTO SUO: SBAGLIA STRADA, FA INVERSIONE A U E OGNI TANTO SI FERMA PURE ALL'AUTOGRILL. LA COSA BUFFA È CHE PASSIAMO UN SACCO DI TEMPO A CERCARE QUALCUNO CHE CI SCELGA, QUANDO SPESSO SIAMO I PRIMI A DIMENTICARCI DI SCEGLIERE NOI STESSI. E ALLORA CI ACCONTENTIAMO DI MESSAGGI SCRITTI SENZA DAVVERO VOLER PARLARE, DI "CI VEDIAMO" CHE NON ARRIVANO MAI E DI PERSONE CHE PROMETTONO IL MARE MA POI NON SANNO NEMMENO PORTARTI UN BICCHIERE D'ACQUA. CI CHIAMANO "ADOLESCENTI SUPERFICIALI, INCONSAPEVOLI DI CIÒ CHE È L'AMORE". MA FORSE SONO LORO A NON RENDERSI CONTO CHE L'AMORE STA IN MILLE SFUMATURE DIVERSE, CHE NOI CERCHIAMO SOLO DI VIVERLO CON LEGGEREZZA. E POI NOI FACCIAMO FATICA A CAPIRCI ANCHE TRA DI NOI, FIGURIAMOCI SE POSSONO CAPIRCI GLI ALTRI. ADOLESCENTI... CREATURE MERAVIGLIOSE, EH. UN PO' COME I TELECOMANDI: QUANDO SERVONO DAVVERO, STRANAMENTE NON SI TROVANO MAI. HANNO QUESTA INCREDIBILE CAPACITÀ DI COMPLICARE LE COSE PIÙ SEMPLICI. TU CHIEDI: "VA TUTTO BENE?" E LORO RISPONDONO: "SÌ." FINE DELLA CONVERSAZIONE. POI, TRE SETTIMANE DOPO, SCOPRI CHE QUEL "SÌ" SIGNIFICAVA: "STO VIVENDO UNA CRISI ESISTENZIALE, NON SO COSA VOGLIO FARE DELLA MIA VITA, HO LITIGATO CON MIO CUGINO NEL 2019 E CI STO ANCORA PENSANDO." E I MESSAGGI? UN CAPITOLO A PARTE. RIESCONO A PASSARE SEI ORE ONLINE SENZA RISPONDERE, MA GUAI SE DURANTE UNA PARTITA QUALCUNO IMPIEGA DIECI SECONDI A PASSARGLI LA PALLA. LÌ IMPROVVISAMENTE LA COMUNICAZIONE DIVENTA FONDAMENTALE. PER NON PARLARE DI QUANDO DICONO: "NON SONO BRAVO A ESPRIMERE QUELLO CHE PROVO." CHE TRADOTTO SIGNIFICA: "TI MANDO UN REEL CON UN GOLDEN RETRIEVER CHE CADE DALLE SCALE, COSÌ CAPISCI CHE MI PIACI." PERÒ, SE DEVO ESSERE SINCERA, FORSE È ANCHE QUESTO CHE CI RENDE SIMPATICI. DIETRO QUELL'ARIA DA "NON MI INTERESSA NIENTE", SPESSO C'È UNO CHE SI AGITA PERCHÉ NON SA COME FARE BELLA FIGURA. DIETRO IL VISUALIZZATO SENZA RISPOSTA MAGARI C'È UNO CHE HA SCRITTO VENTI MESSAGGI, LI HA CANCELLATI TUTTI E ALLA FINE HA DECISO CHE IL SILENZIO FOSSE LA SCELTA MENO RISCHIOSA. GENIALE? NO. TENERO? UN POCHINO SÌ. TRA MASCHI E FEMMINE, LA VERITÀ È CHE CI PRENDIAMO IN GIRO A VICENDA DA SEMPRE. NOI DICIAMO CHE LORO SONO EMOTIVAMENTE ANALFABETI, LORO DICONO CHE NOI CI FACCIAMO MILLE FILM. E PROBABILMENTE ABBIAMO RAGIONE ENTRAMBI. SOLO CHE I NOSTRI FILM VINCONO L'OSCAR PER LA SCENEGGIATURA, MENTRE LORO, SPESSO, NEMMENO SANNO DI ESSERE STATI SCELTI COME PROTAGONISTI. MA SE CI PENSO BENE FORSE L'AMORE È ANCHE QUESTO: IMPARARE CHE NESSUNO ARRIVA CON IL MANUALE D'ISTRUZIONI. E MENOMALE, PERCHÉ TANTO NESSUNO LO LEGGEREBBE. SOPRATTUTTO I MASCHI. LORO APRONO LA SCATOLA, BUTTANO VIA IL LIBRETTO E POI, DOPO DUE ORE, SI CHIEDONO PERCHÉ SIANO AVANZATE QUATTRO VITI. EPPURE, QUANDO TROVI QUALCUNO CHE, NONOSTANTE TUTTO, PROVA DAVVERO A CAPIRTI... ALLORA TUTTE QUELLE DIFFERENZE FANNO QUASI RIDERE. PERCHÉ IN FONDO NOI CERCHIAMO SIGNIFICATI NASCOSTI IN UN PUNTO ALLA FINE DI UN MESSAGGIO, MENTRE LORO METTONO IL PUNTO SOLO PERCHÉ LA TASTIERA L'HA SUGGERITO. SAREMO ANCHE SUPERFICIALI, MA ALLA FINE NOI, NONOSTANTE TUTTO, CONTINUIAMO A CREDERE NELL'AMORE. FORSE PERCHÉ, IN FONDO, È UNA DELLE POCHE COSE CHE VALE ANCORA LA PENA RISCHIARE. FA PAURA, CERTO. TI RENDE VULNERABILE, TI FA FARE FIGURACCE MEMORABILI E DIRE FRASI CHE IL GIORNO DOPO VORRESTI CANCELLARE DALL'ESISTENZA. MA È ANCHE L'UNICA COSA CHE RIESCE A FARTI SENTIRE DAVVERO VIVO SENZA CHIEDERTI DI ESSERE PERFETTO. CREDO CHE L'AMORE NON SIA TROVARE QUALCUNO CHE RIEMPIA I VUOTI. QUELLI, SE CI PENSI, HANNO BISOGNO DI TEMPO, NON DI PERSONE. L'AMORE VERO, FORSE, È QUANDO DUE PERSONE SI INCONTRANO GIÀ UN PO' INTERE E DECIDONO COMUNQUE DI CAMMINARE INSIEME. NON PER SALVARSI, MA PER RENDERE IL VIAGGIO PIÙ BELLO. E SE NON ARRIVA SUBITO? PAZIENZA. LE COSE PIÙ BELLE NON HANNO MAI AVUTO FRETTA. ANCHE IL TRAMONTO CI METTE IL SUO TEMPO, EPPURE NESSUNO GLI DICE DI SBRIGARSI. MA PRIMA ANCORA, VOGLIO IMPARARE A STARE BENE CON LA PERSONA CHE VEDO OGNI MATTINA ALLO SPECCHIO. COSÌ, QUANDO ARRIVERÀ QUALCUNO, NON SARÀ PER COMPLETARMI. SARÀ SEMPLICEMENTE PERCHÉ, TRA MILIARDI DI PERSONE, AVREMO SCELTO DI RIDERE DELLE STESSIE SCIOCCHESSE E DI AFFRONTARE INSIEME ANCHE QUELLE UN PO' MENO DIVERSENTI. E FORSE È PROPRIO QUESTO IL BELLO: L'AMORE NON CAMBIA CHI SEI. TI RICORDA CHI SEI QUANDO QUALCUNO TI GUARDA CON GLI OCCHI GIUSTI. L'AMORE NON È TROVARE QUALCUNO CHE TI CAPISCA SEMPRE. È TROVARE QUALCUNO DISPOSTO A CHIEDERTI: "ASPETTA... SPIEGAMELO UN'ALTRA VOLTA", E RESTARE COMUNQUE AD ASCOLTARE.





Le Regole Per I Musulmani

Nell'Islam



..L'Hijab nell'Islam: Come, Perché..?



Nell'Islam l'Hijab è un obbligo comandato da Allah. Nel Corano Allah ha obbligato sia agli uomini che alle donne di vestire con modestia. Lo scopo principale dell'Hijab è compiacere Allah, proteggere l'onore e la sicurezza della donna e mantenere pura la società. L'Hijab non è una prigione, ma la corona di dignità di una donna musulmana.

Per le donne l'Hijab significa coprire tutto il corpo con vestiti larghi e spessi, in modo che la forma del corpo non si veda. I vestiti non devono essere trasparenti o troppo attraenti. Per gli uomini l'Hijab significa coprire dall'ombelico al ginocchio e non guardare le donne con desiderio.

Ricorda che l'Hijab non è solo il vestito, ma anche il velo degli occhi, della voce e del comportamento.

Per motivi di salute l'Islam permette delle eccezioni. Se è possibile trovare una dottoressa è la cosa migliore. Ma se non c'è una dottoressa ed è un'emergenza, è permesso andare da un dottore uomo. In quel caso si mostra solo la parte necessaria e avere con sé un mahram è meglio.



..Musica e Danza nell'Islam..



Nell'Islam la musica e la danza dipendono dal testo, dagli strumenti e dall'ambiente. Allah nel Corano ci obbliga di stare lontani dalle "parole vane" che ci distolgono dalla Sua via. Nel Hadith si parla di persone che considereranno normali gli strumenti musicali alla fine dei tempi. Per questo la maggior parte degli studiosi sconsiglia canzoni con chitarra, piano e batteria perché distraggono dal Corano e dal ricordo di Allah.

Vale la stessa regola per la danza. Non è permesso che le donne ballino in modo attraente davanti agli uomini. Anche ballare in feste miste va contro la modestia insegnata dall'Islam.

Tuttavia è permesso che le donne esprimano gioia tra di loro, ad esempio durante i matrimoni, battendo il daf. Dai Compagni sappiamo che esprimevano gioia per la vittoria brandendo la spada .

In sintesi, ciò che allontana da Allah, insegna l'oscenità e fa perdere tempo è proibito. Ciò che aumenta il ricordo di Allah e rimane nel limite della modestia è accettabile.

Nell'Islam non si può obbligare a nessuno di ascoltare musica o ballare.

La danza e la musica non sono peccato di per sé.

Diventano peccato quando ti allontanano dalla preghiera, dal Corano e dal ricordo di Allah.



La merenda della fenice

Cheesecake di frutta

INFORMAZIONI:

- ♥ Difficoltà: Facile
- ♥ Preparazione: 5 min
- ♥ Dosi per: 1 persona
- ♥ Costo: Basso
- ♥ Nota + 180 min. di riposo in frigorifero

INGREDIENTI:

- ♥ 150 gr di frutta fresca ed estiva
- ♥ 3 o 4 biscotti gran turchese (a seconda della vostra golosità)
- ♥ 3 o 4 cucchiaini medi di yogurt greco

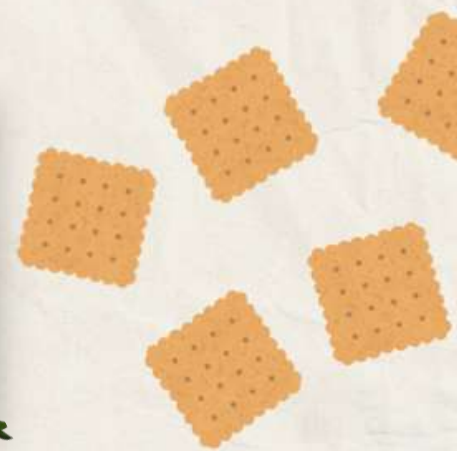
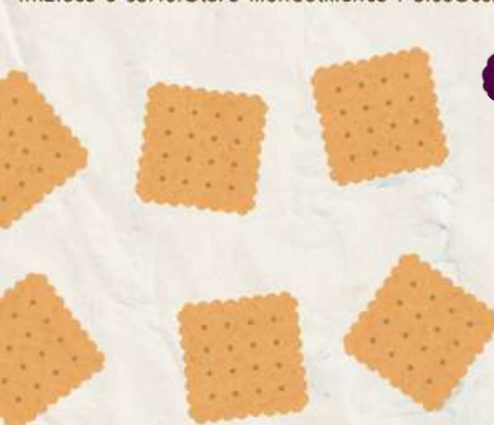


PROCEDIMENTO:

Prendete il frutto scelto e iniziate a tagliarlo in piccoli cubetti (verrà poi utilizzato come topping per la nostra cheesecake) e mettetelo da parte.



Prendere un contenitore della grandezza scelta per la vostra cheesecake (noi abbiamo riutilizzato i contenitori dello yogurt greco) e iniziate a sbriciolare manualmente i biscotti all'interno.



Successivamente prendete lo yogurt greco e iniziate a distribuirlo sopra i biscotti in modo uniforme così che copra completamente la superficie biscottata. Infine ponete sopra lo yogurt il topping, precedentemente preparato, come più vi piace. Servite il vostro dessert freddo e gustatelo in compagnia, godendo di ogni cucchiata di questa delizia semplice ma raffinata. Buon appetito!!!

OROSCOPO DELLA FENICE

♈ ARIETE

♥ Amore: Agosto parte vivace. Potresti sentirti particolarmente sicuro di te, forse anche un po' troppo. Se qualcuno ti piace, fai una mossa. Se non ti piace più, evita magari di comunicarlo con la delicatezza di una ruspa.

♣ Benessere: Hai tanta energia, ma non sei obbligato a usarla tutta nello stesso giorno. Ogni tanto fermarti non significa perdere tempo.

♉ TORO

♥ Amore: Hai voglia di tranquillità, coccole e persone affidabili. Insomma, niente drammi inutili. Se qualcuno ti crea più stress che piacere, potresti iniziare a chiederti se ne vale davvero la pena.

♣ Benessere: Agosto ti invita a rallentare. Goditi le cose semplici: un pranzo tranquillo, una giornata senza orari e magari anche un pisolino strategico.

♊ GEMELLI

♥ Amore: Le stelle provano a scombussolarti un po'. Potrebbe arrivare qualcuno capace di farti cambiare programma. Sopravviverai.

♣ Benessere: Non trasformare anche agosto in un mese di obiettivi e cose da spuntare. Riposare è un'attività valida, anche se non puoi inserirla nel curriculum.

♋ CANCRO

♥ Amore: Agosto ti rende un po' più romantico del solito. Cerca solo di non costruire un intero film mentale partendo da uno sguardo durato tre secondi.

♣ Benessere: Hai bisogno di calma, persone fidate e qualche momento tutto per te. Se senti che qualcosa ti pesa, non devi per forza portartelo dietro fino a settembre.

♌ LEONE

♥ Amore: Sei nel tuo periodo migliore e si vede. Attiri attenzione facilmente, ma ricordati che non tutte le persone che ti guardano sono già innamorate di te. Anche se sarebbe comodo.

♣ Benessere: Energia buona, voglia di uscire e divertirti. Cerca solo di non arrivare a fine mese con la batteria sociale completamente distrutta.

♍ VERGINE

♥ Amore: Potresti ricevere una sorpresa da qualcuno che non avevi considerato. Prova a non analizzare ogni parola, virgola e tempo di risposta.

♣ Benessere: Hai bisogno di staccare dalla modalità "devo sistemare tutto". Alcune cose possono tranquillamente restare imperfette.

♎ BILANCIA

♥ Amore: Qualcuno potrebbe attirare la tua attenzione, ma prima di decidere se ti piace davvero passerai probabilmente attraverso sette opinioni diverse.

♣ Benessere: Agosto ti chiede equilibrio tra socialità e riposo. Non devi dire sì a tutto solo per paura di perderti qualcosa.

♏ SCORPIONE

♥ Amore: Mese intenso, ovviamente. Potresti vivere emozioni forti, ma cerca di non investigare ogni dettaglio come se stessi conducendo un interrogatorio.

♣ Benessere: Ti serve scaricare un po' di tensione. Movimento, mare, musica o qualsiasi cosa ti faccia uscire dalla testa almeno per un po'.

⚠ Le stelle consigliano una cosa semplice: non trasformare tutto in una questione personale. Almeno fino al 31 agosto.

♐ SAGITTARIO

♥ Amore: Voglia di libertà e nuove esperienze. Potrebbe nascere qualcosa proprio da una situazione improvvisata, magari una serata iniziata con "facciamo solo un salto".

♣ Benessere: Cambiare aria ti farà bene. Non serve partire dall'altra parte del mondo: a volte basta anche una gita decisa mezz'ora prima.

♑ CAPRICORNO

♥ Amore: Potrebbero arrivare nuove conoscenze e conversazioni interessanti. Il vero problema sarà ricordarti a chi avevi raccontato cosa.

♣ Benessere: Hai mille idee e zero voglia di stare fermo. Cerca almeno di non trasformare ogni giornata in una maratona sociale.

♒ ACQUARIO

♥ Amore: Agosto potrebbe portarti persone insolite e situazioni poco prevedibili. Praticamente il tuo ambiente naturale.

♣ Benessere: Hai bisogno di stimoli nuovi, ma anche di silenzio ogni tanto. Alterna giornate piene a momenti in cui non devi intrattenere nessuno.

♓ PESCI

♥ Amore: Sensibilità altissima e fantasia ancora di più. Cerca di distinguere quello che sta davvero succedendo da quello che hai già immaginato nei minimi dettagli.

♣ Benessere: Hai bisogno di leggerezza. Cerca persone che ti fanno stare bene e situazioni in cui puoi essere te stesso senza pensarci troppo.



Come affrontare la paura dei cavalli

Per noi è strano parlare di paura perché quello che ci lega ai nostri cavalli è la fiducia, però nella nostra esperienza abbiamo incontrato molte persone che ci facevano sempre la stessa domanda: "ma come fate? non avete paura dei cavalli?...sono così grandi, oppure: "vorrei tanto montare un cavallo ma ho paura". **Bene, questo è la pagina che fa per voi .**

Superare la paura dei cavalli non sarà semplice ma come tutte le paure vanno **AFFRONTATE**; noi siamo qui per aiutarvi in questo. Ma partiamo dalle basi:

Il cavallo in natura è una preda perciò non ha l'indole di attaccare ma ben si di scappare , inoltre sentono le nostre emozioni: se noi siamo agitati o in ansia loro lo saranno di conseguenza. Vediamo come mettere in pratica.



Muoversi lentamente attorno al cavallo.



Farci annusare prima di accarezzarlo .



Essere tranquilli.

Dobbiamo partire dalla consapevolezza che più ci agitiamo più essi si agitano in quanto animale ipersensibile. Fare un bel respiro, allungare la mano verso di lui, farsi annusare e accarezzarlo piano piano e vedrete che vi tranquillizzerete e vi fiderete uno dell' altro. Da quel momento in poi, il gioco sarà fatto...potrete iniziare a giocarci sempre di più: il cavallo diventerà il vostro MIGLIORE AMICO.

Ovviamente come ogni percorso c'è bisogno di tempo...ma **MAI MOLLARE!**



By Ila e Vio.





LA REDAZIONE:

**Rachele
Bianca
Elena
Lara
Ilaria
Viola
Gaya
Jannat
Greta
Noemi
Maria Laura
Caterina H.
Caterina V.
Martina M.
Federica
Agnese
Emma
Ginevra**

“LA VOCE DELLA FENICE” è una pubblicazione realizzata dalla redazione del centro DCA “La Fenice”, di cui fanno parte tutte le ragazze.

La redazione ringrazia tutti i lettori per l'interesse e l'attenzione dedicati a questa pubblicazione.



L'appuntamento è al prossimo numero: non mancate, abbiamo già tante novità da condividere con voi!