

MONDO DONNA

Voglia di "me-time"

La solitudine che fa bene

Quello che gli americani chiamano "me-time" è quel bisogno di stare a volte un po' sole con sé stesse e che per vari motivi non si riesce a soddisfare. La vita quotidiana con i suoi ritmi, gli impegni di lavoro, la famiglia non ci lascia spazio e spesso un po' di solitudine ci manca. Cercate di ritagliarvi uno spazio tutto per voi, all'interno della giornata o della settimana, uno spazio solo vostro in cui



nessuno può entrare. Non reprimete l'esigenza di trascorrere del tempo con voi stesse, di fare shopping da sole, di starvene in casa a leggere un libro e fate capire l'importanza di questa esigenza alle persone che vi stanno vicino (partner, amiche, famiglia, colleghe) senza preoccuparvi delle pressioni che sicuramente vi arriveranno.

Prima scrittrice e poi donna

Katherine Mansfield

Potevano lasciarsi così? Come potevano? Lui si fermò sulla soglia e lei appena dentro, con la mano sulla maniglia. Ora non pioveva.

"Mi hai ferita - ferita", diceva il suo cuore. "Perché non te ne vai? No, non andartene. Resta. No - va". E guardò fuori nella notte. Vide la bella scalinata, il giardino buio fasciato d'edera lucente, dall'altro lato della strada gli enormi salici nudi e, sopra, il cielo grande e lucente di stelle. Ma lui naturalmente non avrebbe visto nulla di tutto ciò. Era superiore a queste cose. Lui - con la sua meravigliosa visione "spirituale"!

È il brano di uno dei numerosi racconti che ci ha lasciato Katherine Mansfield, scrittrice neozelandese, una delle voci narrative più innovative del Novecento. Trasferitasi giovanissima a Londra, ebbe una vita inquieta e avventurosa ed anche molto breve: morì infatti a soli 35 anni per la tisi. Sotto la cura di Maura Del Serra, insegnante di Letterature Comparate all'Università di Firenze, poetessa, traduttrice e critico letterario, è uscita per la Biblioteca Economica **Newton** la raccolta di tutti i suoi racconti in versione integrale. Un corposo volume con una ricca e accurata biografia che permette di scoprire la ricchezza dell'opera della Mansfield, che si definiva "prima scrittrice e poi donna".

Katherine Mansfield

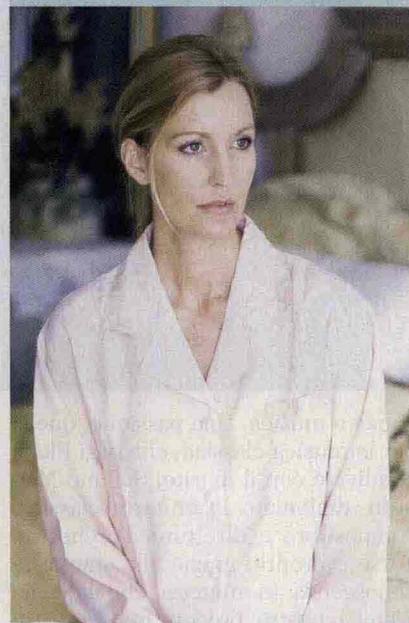
Tutti i racconti

Newton Compton Editori

528 pagine - 7 euro



Igiene intima



La scelta del detergente

La scelta del detergente intimo è molto importante per una corretta igiene e per preservare la salute dei genitali. Un buon detergente intimo dovrebbe avere determinati requisiti:

- avere un pH intorno a 5, per rispettare la naturale acidità ambientale. Molti prodotti attualmente in commercio sono a base di acido lattico e risultano essere adeguati alle esigenze fisiologiche;
- svolgere una moderata azione antiseptica;
- possedere un'azione deodorante e rinfrescante, non essenziale dal punto di vista della salute, ma significativa per il benessere della donna;
- contenere, quando necessario, estratti vegetali, per esempio equiseto o camomilla, che hanno un'azione lenitiva;
- essere utilizzabile anche in circostanze particolari, per esempio in luoghi dove non è possibile disporre di acqua. Esistono allo scopo sostanze detergenti nebulizzate, che posseggono, oltre ai requisiti di qualità, anche la praticità d'uso.