

IL TUO MAGAZINE DI VIAGGI

TRAVEL DEVISE

SPECIALE

Natale E CAPODANNO

In questo numero

**I MERCATINI DI NATALE
NEL NORD EUROPA**

DI DEALLA O'CONNOR

**DESTINAZIONI ALTERNATIVE PER
UN CAPODANNO INCREDIBILE**

DI MARCO ALEXANDER

LE CITTÀ PIÙ FESTOSE

DI ROMINA GATTO

**A NATALE A TAVOLA CON IL
SORRISO**

DI NICOLA CALANDRELLA

**LA TUA GUIDA PER AVVENTURE
INDIMENTICABILI E CULTURA
AUTENTICA**

DI MARCO GRIPPA

ALLE ORIGINI DEL NATALE

DI MARIA ELENA GORI

**CAPODANNO PER CHI
AMA STARE DA SOLO**

DI TOMASA ROSA MINUTO

**DUE CAPODANNI IN UNA
NOTTE**

DI EUGENE DOYLE

IO ODDIO IL CAPODANNO

DI ANDREA GIOIA LOMORO

VIAGGIARE IN SICUREZZA

DI LAURA ACETI

ROVANIEMI: L'AEROPORTO

DI BABBO NATALE

DI SABRINA DONATELLA BARIGOZZI

NATALE CON CHI VUOI

DI LAURA ACETI

ora devi solo leggere...

TRAVEL DEVISE
YOUR TRAVEL DESIGNER

DUBLIN (IRELAND) - GENOVA (ITALIA) - ROMA (ITALIA)
SAN JOSÉ (USA) - TOKYO (GIAPPONE)

INFO & PRENOTAZIONI 0039 328 6857182

E-MAIL: INFO@TRAVEL-DEVISE.IE

WEB-SITE: WWW.TRAVEL-DEVISE.IE / WWW.TRAVEL-DEVISE.COM

NATALE 2024

EDITORIALE

di **Andrea Gioia Lomoro**

C'è un momento dell'anno in cui il mondo sembra fermarsi, avvolto da un'aria che lei stessa sembra portare stupende promesse. È il Natale.

Ed è anche il momento in cui dedichiamo tempo al viaggio che assume, però, un significato diverso, più intimo, più profondo. Non è più solo questione di luoghi da visitare, quanto di spazi dentro di noi da riscoprire attraverso il rituale della festa più bella del mondo.

Immaginatevi in un piccolo borgo innevato, lontano dalle strade battute del turismo di massa. Le luci fioche delle lanterne accese lungo le strade strette e tortuose, i suoni attutiti della neve che cade lenta e la presenza silenziosa delle montagne all'orizzonte.

Oppure su una spiaggia deserta, lontano dalle rotte affollate del turismo estivo con l'eco distante degli uccelli che volano sopra l'orizzonte.

Infine immaginatevi in una città antica, lontano dai percorsi più frequentati. Le vie acciottolate illuminate dai lampioni e l'architettura che racconta secoli di storia.

Ovunque c'è pace, dove il tempo sembra rallentare e il respiro del mondo si fa più lento e regolare.

Ciò che rende davvero speciale il Natale, però, non sono le destinazioni fisiche, ma quelle emozionali. Le case piene di voci e risate, il calore del camino e delle persone che amiamo.

Quest'anno, ovunque tu decida di andare, ricorda che il viaggio più importante non è quello verso terre sconosciute, ma verso noi stessi. Natale è l'occasione perfetta per fare una pausa, guardarsi dentro e chiedersi: "Dove sono arrivato e dove voglio andare?".

Buon viaggio, viaggiatori dell'anima. Che il Natale 2024 vi porti non solo alla scoperta di luoghi incantevoli, ma anche di voi stessi.





La Magia dei Mercatini di Natale nel Nord Europa

Durante il periodo natalizio, il Nord Europa si trasforma in un incantevole paradiso di luci, suoni e profumi, grazie ai tradizionali Mercatini di Natale. Questi affascinanti mercatini, che vale la pena visitare, conosciuti per la loro atmosfera suggestiva, attirano ogni anno milioni di visitatori da tutto il mondo.

Germania: il cuore dei Mercatini di Natale

La Germania è la patria indiscussa dei Mercatini di Natale, con tradizioni che risalgono al Medioevo. Il mercato di Natale di Norimberga, noto tra gli abitanti della città come "Christkindlesmarkt", è uno dei più antichi e celebri. Situato nella piazza centrale della città, è famoso per le sue bancarelle di legno decorate, che offrono prodotti artigianali, giocattoli fatti a mano e il celebre pan di zenzero di Norimberga. L'atmosfera è resa ancora più magica dalle melodie natalizie

suonate dal vivo e dall'odore di vin brulé che pervade l'aria.

A Monaco di Baviera, il "Münchner Christkindlmarkt" è altrettanto affascinante, con il suo grande albero di Natale illuminato e una vasta gamma di specialità culinarie, tra cui le salsicce arrosto e le castagne calde. La capitale, Berlino, offre una varietà di mercatini, ciascuno con il proprio carattere unico, dal tradizionale Gendarmenmarkt al moderno Winter World di Potsdamer Platz.



AUSTRIA: ELEGANZA E TRADIZIONE



In Austria, il mercatino di Natale di Vienna, situato davanti al maestoso Municipio, è un'esperienza imperdibile. Con oltre 150 bancarelle, offre una vasta gamma di decorazioni natalizie, dolci tipici come il "Kaiserschmarrn" e l'immancabile punch caldo. La musica dal vivo e le attività per bambini, come il pattinaggio sul ghiaccio, rendono questo mercatino ideale per tutta la famiglia.



Anche Salisburgo, la città natale di Mozart, ospita uno dei mercatini più suggestivi d'Europa. Il "Christkindlmarkt" di Salisburgo, situato nel centro storico della città, è conosciuto per le sue tradizionali decorazioni natalizie e per i concerti di musica classica che si tengono nella vicina cattedrale.

“ I Paesi Bassi: tradizione e innovazione

Amsterdam ospita diversi mercatini di Natale, tra cui il famoso "Ice Village" a Museumplein, dove oltre alle classiche bancarelle è possibile pattinare su una pista di ghiaccio circondata da luci natalizie. Qui si possono trovare regali unici, dalle ceramiche di Delft agli stroopwafels, i celebri biscotti al caramello olandesi.

Maastricht, situata al confine con la Germania e il Belgio, offre un'esperienza unica con il suo "Magical Maastricht". La città si illumina di decorazioni festive, e il mercatino offre una vasta gamma di prodotti artigianali, cibo e bevande locali, oltre a una ruota panoramica che offre una vista spettacolare sulla città illuminata.



Visitare i Mercatini di Natale nel Nord Europa significa immergersi in un'atmosfera unica, dove la tradizione incontra la magia delle festività natalizie. Ogni città offre un'esperienza diversa, ma tutte condividono il comune denominatore di regalare momenti indimenticabili tra luci scintillanti, musica festosa e profumi deliziosi. Se desiderate regali unici, specialità enogastronomiche o semplicemente immergervi nella pura magia del Natale, i mercatini del Nord Europa sono una destinazione imperdibile.



Scandinavia: un Natale da fiaba

I Paesi scandinavi offrono un'esperienza natalizia unica, con i loro mercatini immersi in paesaggi innevati. A Copenaghen, il Mercatino di Natale nei Giardini di Tivoli è una vera fiaba invernale. Le luci scintillanti, le giostre e le bancarelle che vendono oggetti artigianali danesi e dolci tipici, come le "æbleskiver", creano un'atmosfera incantata. In Svezia, il mercatino di Natale di Stoccolma, situato nella storica piazza Stortorget di Gamla Stan, offre una combinazione di tradizioni svedesi e artigianato di alta qualità. Le bancarelle sono ricche di prodotti locali, dai tessuti ai gioielli, e non mancano le specialità culinarie come il "glögg" e i biscotti allo zenzero.

LE CITTÀ PIÙ FESTOSE

Le migliori destinazioni da visitare durante il periodo natalizio e il Capodanno

L'atmosfera natalizia e i festeggiamenti di Capodanno sono momenti magici in cui molte città del mondo si trasformano, offrendo esperienze uniche e indimenticabili.

Dove potremmo trovare, durante il periodo natalizio, luci scintillanti, mercatini incantevoli e celebrazioni spettacolari per vivere un'esperienza straordinaria?

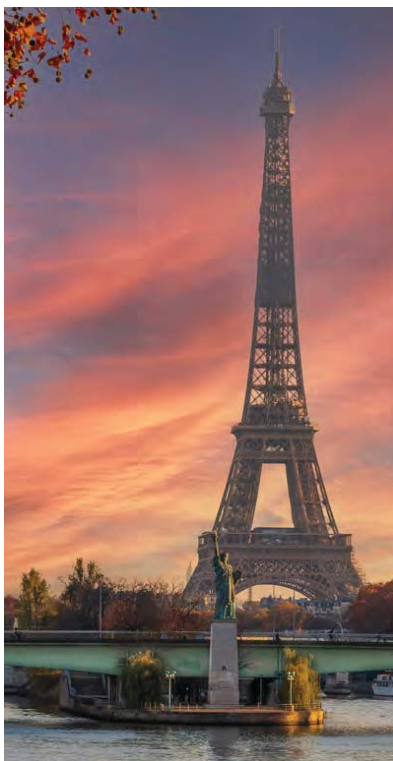
LONDRA, UK

Londra brilla di una luce speciale durante il periodo natalizio. Le strade di Oxford Street e Regent Street sono illuminate da spettacolari luci natalizie, mentre Hyde Park ospita il famoso Winter Wonderland, un parco divertimenti con mercatini, giostre e una pista di pattinaggio. Non perdere il Christmas at Kew, un percorso illuminato nei giardini di Kew che crea un'atmosfera magica. Per Capodanno, i fuochi d'artificio sul Tamigi, con il Big Ben e il London Eye come sfondo, sono uno spettacolo imperdibile, seguito dai festeggiamenti nei numerosi pub e club della città.



PARIGI, FRANCIA

La Ville Lumière diventa ancora più luminosa durante le festività natalizie: gli Champs-Élysées sono interamente decorati con luci scintillanti, mentre la Torre Eiffel e le Galeries Lafayette sono illuminate con decorazioni mozzafiato. Il mercato di Natale a La Défense offre artigianato, cibo e vino caldo. La sera del 31 dicembre, i parigini si riversano sugli Champs-Élysées e intorno alla Torre Eiffel per assistere ai festeggiamenti con musica e spettacoli di luce. I bistrot e i ristoranti offrono cene speciali per l'occasione, rendendo Parigi una scelta romantica e affascinante.



VIENNA, AUSTRIA

Vienna è celebre per i suoi mercatini di Natale, come il Wiener Christkindlmarkt davanti al Municipio, che offre una vasta gamma di prodotti artigianali e prelibatezze locali. Le luci di Natale adornano le strade e gli eleganti palazzi storici, creando un'atmosfera fiabesca. La notte di Capodanno, la città ospita il famoso Concerto di Capodanno della Filarmonica di Vienna, seguito da festeggiamenti nel centro città con danze, musica e spettacoli pirotecnici.



NEW YORK, USA

New York è una delle destinazioni più iconiche per il periodo natalizio e di Capodanno. La città si trasforma in un paradiso invernale con l'albero di Natale al Rockefeller Center, le vetrine decorate di Macy's e Saks Fifth Avenue, e il mercatino di Natale a Bryant Park. Pattina sul ghiaccio al Rockefeller Center e ammira lo spettacolo delle Rockettes al Radio City Music Hall. La notte di Capodanno, Times Square diventa il centro del mondo con la famosa discesa della sfera e i fuochi d'artificio, attirando milioni di persone per un'esperienza unica e vibrante.



TOKYO, GIAPPONE

Tokyo offre una combinazione unica di tradizione e modernità durante le festività. Le illuminazioni natalizie sono particolarmente spettacolari a Shibuya, Roppongi e Marunouchi. L'evento "Tokyo Midtown Christmas" è famoso per le sue luci scintillanti e le installazioni artistiche. Per Capodanno, i templi come il Meiji Jingu attirano folle per il tradizionale Hatsumode, la prima visita al tempio dell'anno, seguita dai festeggiamenti nei vivaci quartieri di Shinjuku e Shibuya.



ROMA, ITALIA

Roma, con la sua ricca storia e le sue tradizioni, è una città meravigliosa da visitare durante le festività. Piazza Navona si trasforma in un vivace mercatino di Natale con bancarelle, giostre e artisti di strada ed è da non perdere l'opportunità di visitare il presepe e l'albero di Natale in Piazza San Pietro, un'esperienza spirituale e suggestiva. Per Capodanno, i fuochi d'artificio illuminano il Colosseo e il Circo Massimo, mentre i romani festeggiano con musica e danze fino alle prime ore del mattino. La città eterna offre una combinazione perfetta di cultura, tradizione e divertimento.

Visitare una di queste città durante il periodo natalizio e di Capodanno ti offrirà un'esperienza indimenticabile, fatta di luci, suoni e tradizioni che celebrano la fine dell'anno e l'inizio di uno nuovo. Sia che ti attragga l'energia di New York, il fascino di Parigi, la storia di Roma o l'eleganza di Vienna, troverai sicuramente la destinazione perfetta per vivere momenti magici e festosi.

DI LAURA ACETI

Natale con chi vuoi



Stanco delle solite feste in famiglia, tra inutili e costosi regali, pranzi luculliani e tombole con gli zii? Sfida lo stereotipo del "Natale con i tuoi" e scegli di distinguerti passando il periodo natalizio lontano dal consumismo e dalla frenesia dei festeggiamenti obbligati. Se in cima alla lista dei tuoi desideri c'è la ricerca del sole e del caldo, la scelta è molto ampia. Dal punto di vista climatico, infatti, questo è un ottimo periodo per visitare tutta la regione caraibica, ma anche le Maldive e i paradisiaci arcipelaghi della Polinesia. E se non vuoi rinunciare del tutto ai festeggiamenti, puoi optare per destinazioni in cui le feste siano altrettanto sentite. Per esempio, alle Hawaii il Natale si celebra con una festa che si protrae per tutto il mese di dicembre, con fuochi d'artificio, parate e canti accompagnati dall'immane ukulele. E Babbo Natale? Non arriva con la tradizionale slitta ma in una canoa rosso fiammante, indossando sandali infradito e camicia aloha.

Alle Bahamas si svolge il Junkanoo, una sfilata simile a quelle del Carnevale in cui gli abitanti, abbigliati con costumi realizzati in cartone e carta crespata, effettuano una parata con musica e balli lungo tutto il percorso. Se vuoi passare l'intero periodo delle festività in costume da bagno e infradito, puoi scegliere una vacanza in barca a vela: tra le mete più adatte ai Caraibi ci sono la Martinica e le isole Grenadine, ma anche le Isole Vergini Britanniche e Saint Martin. Scaldato dal sole e rinfrescato dagli alisei, navigherai nel paradiso dei velisti. Qui, accompagnato dai classici ritmi latino-americani e sorseggiando cocktail con frutta fresca e rum, potrai festeggiare la fine dell'anno con un bagno di mezzanotte. Se non temi i lunghi viaggi in aereo, perché non provare l'Australia? Lì l'estate è alle porte e il sole è assicurato. A Sydney, l'iconica Bondi Beach, paradiso dei surfisti, è famosa per il suo Natale vibrante, celebrato con eventi come il Christmas Day Beach Party, una festa natalizia in costume da bagno.





Qui, oltre alle classiche attività balneari, potrai partecipare a concerti all'aperto e mercatini di Natale. Naturalmente dopo un viaggio così lungo vale la pena di allungare il soggiorno e visitare altre zone dell'Australia, che per la sua varietà di climi e ambienti può essere considerato un continente in un unico Paese. Ma anche più vicino a noi ci sono destinazioni dal clima piacevole anche a fine dicembre, come le isole Canarie, rinomate per il loro clima mite tutto l'anno. A Natale l'isola di Gran Canaria regala una sorpresa agli amanti di questa festa: sulla spiaggia di Las Canteras a Las Palmas, capitale dell'isola, si può ammirare il Belén de arena, lo spettacolare presepe di sabbia scolpito dagli otto migliori scultori di sabbia del mondo. Infine, se stai cercando una vacanza zen, puoi dirigerti a Bali, in Indonesia, e in particolare nella città spirituale di Ubud, un tempo tranquillo villaggio hippie sulle colline dell'isola e oggi epicentro del benessere e delle pratiche yoga. Qui troverai molti ashram, luoghi di meditazione e ricerca interiore lontani dalle distrazioni della vita quotidiana, che offrono anche alloggi semplici e senza pretese, all'insegna di un soggiorno in cui è la spiritualità a essere messa al primo posto. Qui la vita si svolge seguendo i ritmi della natura, i rituali della tradizione yoga e le regole indicate dai maestri. Potrai così scegliere di celebrare la nostra più importante festa religiosa con una meditazione che ti farà tornare in connessione con il vero significato e la gioia del Natale. Qualunque sia la meta prescelta tra quelle che ti abbiamo indicato e le moltissime altre che non siamo riusciti a citare, buona vacanza!





DI MARCO GRIPPA

LA TUA GUIDA PER AVVENTURE INDIMENTICABILI E CULTURA AUTENTICA



*UN SAFARI FOTOGRAFICO INVERNALE IN LAPPONIA:
UN'ESPERIENZA ARTICA INDIMENTICABILE*

Se stai cercando un'avventura invernale che ti porti lontano dai percorsi turistici più battuti, un safari fotografico in Lapponia potrebbe essere esattamente ciò di cui hai bisogno. Questa regione artica offre paesaggi mozzafiato, una cultura ricca e una varietà di attività capaci di rendere ogni momento unico.

Ma dove si trova la Lapponia? Dal punto di vista geografico, la Lapponia si trova all'estremo nord del continente europeo, estendendosi dalla Norvegia alla Russia, attraverso la Svezia e la Finlandia. La maggior parte di questo territorio si trova a nord del Circolo Polare Artico e comprende circa un milione di ettari che fanno parte del patrimonio mondiale naturale protetto dell'UNESCO. Nota come Sameland o Lappland in svedese, e Sápmi in lingua sami, è la terra delle popolazioni Sami.

Questo popolo, un tempo nomade, era tradizionalmente dedito all'allevamento di renne e alci, alla caccia e alla pesca e mantiene tuttora una forte identità culturale. In Lapponia si possono incontrare varie specie di mammiferi, come l'orso bruno, il ghiottone, la lepre artica, la volpe artica, le linci e i lupi. Tuttavia, l'animale simbolo di questa regione è indubbiamente la renna!

Al tuo arrivo, sarai calorosamente accolto dalla guida locale. Dopo un breve momento di presentazione, seguirà un dettagliato briefing su ciò che ti aspetta durante il safari fotografico. Riceverai tutte le informazioni necessarie sulle misure di sicurezza, sull'itinerario e sull'abbigliamento più adatto per affrontare le rigide temperature artiche e godere al meglio di questa straordinaria esperienza.



UNA AVVENTURA ALTERNATIVA

*ESPERIENZE TRAVOLGENTI TRA
PAESAGGI MOZZAFIATO*



NON AVREI MAI PENSATO CHE CI POTESSE ESSERE UN'AVVENTURA INVERNALE CHE PORTASSE COSÌ LONTANO DAI PERCORSI TURISTICI PIÙ BATTUTI.

In Lapponia, il freddo può essere estremo, l'escursione termica tra l'estate e l'inverno è notevole, arrivando facilmente a una differenza di 70 gradi, passando dai -40 °C in inverno ai +30 °C in estate, perciò è essenziale essere ben equipaggiati. La tua guida ti fornirà un completo abbigliamento termico, che solitamente include tute isolanti, guanti imbottiti, stivali resistenti, cappelli e sciarpe. Questo abbigliamento è fondamentale per garantire che tu possa goderti l'esperienza senza preoccuparti delle basse temperature.

La scelta del safari: a seconda della stagione e delle tue preferenze personali, potrai scegliere tra diverse modalità di safari, ognuna delle quali offre un modo unico per esplorare il paesaggio lappone.



ESPLORANDO UN ALTRO MONDO



*I PUNTI PIÙ BELLI DA VEDERE E I
POSTI DA AGGIUNGERE ALLA TUA
LISTA DEI DESIDERI*

Safari con le slitte trainate dai cani husky

Questa è una delle attività più iconiche e amate in Lapponia. Dopo una breve sessione di addestramento su come guidare la slitta, partirai in compagnia di una squadra di entusiasti husky. Attraverserai foreste innevate e ampie distese bianche, ffermandoti di tanto in tanto per ammirare il panorama e scattare foto.

Safari con le motoslitte

Per chi cerca un'esperienza più adrenalinica, il safari con le motoslitte è l'ideale. Dopo un'introduzione su come manovrare questi potenti mezzi, seguirai la guida su sentieri tracciati che attraversano laghi ghiacciati e foreste incantate. È un modo emozionante per coprire grandi distanze e vedere più paesaggi in poco tempo.

Safari con le renne

Se preferisci un'esperienza più rilassante e tradizionale, salire su una slitta trainata da renne è un'ottima opzione. Questa modalità di trasporto ti permetterà di goderti il silenzio e la tranquillità della natura mentre ascolti le storie e le leggende locali raccontate dalla tua guida. Durante il safari, è comune fare una sosta in una tradizionale capanna lappone o in un'area appositamente attrezzata dove potrai ristorarti e consumare un pasto.

Qui potrai riscaldarti con bevande calde come il succo di bacche o il caffè, e assaporare piatti tipici come la zuppa di salmone o il pane lappone. È un momento perfetto per ricaricare le energie e scambiare impressioni con gli altri partecipanti.

Attività aggiuntive

A seconda del pacchetto scelto, il safari può includere una serie di attività aggiuntive che arricchiranno ulteriormente la tua esperienza.

Pesca sul ghiaccio

Prova l'emozione di pescare nei laghi ghiacciati, una pratica tradizionale in Lapponia. Forse avrai la fortuna di catturare una trota artica o un luccio.

Osservazione dell'aurora boreale

Se il safari si svolge di notte, avrai l'opportunità di ammirare uno dei fenomeni naturali più spettacolari: l'aurora boreale. La Lapponia è uno dei posti migliori al mondo per osservare questo incredibile gioco di luci nel cielo.

Visita a una fattoria di husky o renne

Un'altra affascinante attività è la visita a una fattoria locale, dove potrai conoscere meglio gli animali e la cultura lappone. Imparerai come vengono addestrati gli husky o come vengono allevate le renne, e potrai interagire con questi animali straordinari. Al termine, tornerai al punto di partenza dove potrai restituire l'abbigliamento termico e riscaldarti con una bevanda calda.

Un safari in Lapponia è un'avventura magica che offre l'opportunità di vivere la natura incontaminata dell'Artico e di immergersi nella cultura locale. Che tu scelga di esplorare queste terre innevate con una slitta trainata da husky, una motoslitta, una tradizionale slitta trainata da renne o un PICKAMP a quattro ruote motrici, ogni momento sarà ricco di emozioni e scoperte.

SPECIALE
NATALE &
CAPODANNO



"TUTTO È RELATIVO A QUESTO MONDO. CHIEDA UN PO' ALLE OCHE E AI TACCHINI LA LORO OPINIONE SUL NATALE."
PETER WILLFORTH



"IL NATALE È QUEL PERIODO DELL'ANNO IN CUI TORNI A CASA, ANCHE QUANDO CASA NON È IL LUOGO DOVE SEI NATO."
STEPHEN KING

I RICORDI DELLE FESTE
LASCIANO UN LIBRO
CON MOLTE PAGINE DA
SFOGLIARE



MOMENTI DA ASSAPORARE



E RICORDI DA MANTENERE





ALLE ORIGINI DEL NATALE

DA UN PASSATO ANTICO E AFFASCINANTE, IN PARTE PAGANO, IN PARTE CRISTIANO, TRAGGONO ORIGINE LE FESTIVITÀ NATALIZIE

di **Maria Elena Gori**

Numerose tradizioni natalizie sono ormai simili in tutto il mondo, ma andando indietro nel tempo e nella ritualità delle civiltà più antiche e preistoriche, scopriamo che i giorni compresi tra le attuali date 25 dicembre e 6 gennaio erano caratterizzati da grandi feste, banchetti, rituali propiziatori, scambi di doni e dolci, frasche di alberi decorate, accensioni di fuochi e fiaccole...

Sembra infatti che da quando l'umanità passò dalla vita nomade a quella stanziale, cominciando a coltivare, si accorse anche di come cambiava la durata e la posizione del Sole nel cielo nel corso dell'anno e dell'alternarsi delle stagioni: ecco quindi che cominciarono ad essere celebrati l'arrivo della primavera, il culmine dell'estate e quello dell'inverno. Tra tutte le feste la più significativa fu forse quella che celebrava il solstizio invernale quando, a metà inverno, le giornate cominciano ad allungarsi e il Sole ritorna a salire più in alto nel cielo.

PROTAGONISTI: I SIMBOLI

Di Lalupa - Opera propria, CC BY-SA 3.0.
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1128342>



Di Carole Raddato from FRANKFURT, Germany - Saturnalia feast, CC BY-SA 2.0.
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=75230082>



By Rosser1954 - Own work, CC BY-SA 4.0.
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=46315217>

Difficile sapere con esattezza come si svolgessero queste feste, ma pare probabile che fuochi e luci fossero protagonisti, come simboli del nuovo Sole immortale.

Nella Roma pagana, i Saturnali, i grandi festeggiamenti invernali dedicati a Saturno dio dell'agricoltura, celebravano in origine la semina e duravano da metà dicembre alle Calende di gennaio (il giorno 1); si donavano tralci di sempreverde, simboli di buona fortuna, miele, dolci soprattutto ai bambini e oro; le case erano addobbate con foglie di agrifoglio, edera e vischio; in età imperiale evocavano una mitica età dell'oro sotto il regno di Saturno durante la quale tutte le attività erano sospese, lavoravano solo cuochi e panettieri, collera e tristezza erano bandite per legge, i ruoli erano ribaltati, tutti potevano divertirsi tanto che la festa divenne un pretesto per banchetti chiassosi, orge e festini, in seguito proibiti. Ma nell'eterogeneo mondo antico i Saturnali non erano l'unica festa dedicata al solstizio d'inverno...

Nello stesso periodo era diffuso il culto di Mitra, antica divinità indoeuropea assimilata ad Elio o Apollo, associati al Sole; ed il Dies Natalis Solis Invicti, che ne celebrava la rinascita nel giorno del solstizio d'inverno (fissato al 25 dicembre nel calendario giuliano e, invece, al 21 dicembre nel calendario gregoriano tuttora in vigore), era la festa principale dell'anno mitraico.

la disputa per la data finale...



... scopriamo che i giorni compresi tra le attuali date 25 dicembre e 6 gennaio erano caratterizzati da grandi feste

In Germania e Britannia, ultime terre del Nord conquistate da Roma, a metà inverno per la rinascita del Sole si celebrava la Yalka-tid, in onore all'antico padre teutonico degli dei Odino (Wodan), che galoppava attraverso il paesaggio ghiacciato portando doni al suo popolo; i festeggiamenti duravano 12 giorni, si preparavano dolci, abeti e fronde decorate e si bruciava il ceppo più grosso. Una traccia di essa persiste nell'inglese Yule, (dall'anglosassone geola, da Ialkr, uno degli appellativi di Odino) e Yule log, il ceppo natalizio.

Nella difficoltà di stabilire la data esatta della nascita di Gesù per la mancanza di corrispondenza tra diversi sistemi di calcolo del tempo adottati dalle varie civiltà, l'assenza di un calendario codificato universalmente accettato, la persistenza dei festeggiamenti per il solstizio d'inverno a cui la gente era molto legata e l'impossibilità di abolirli del tutto, la chiesa Cristiana non poté fare a meno di trovare un compromesso e stabilire che Gesù era nato il 25 dicembre, cercando di trasformare la festa pagana dei Saturnali, privata però dell'aspetto più

dissoluto, nella Natività cristiana ed associare quella mitraica della nascita del dio Sole invitto alla nascita del figlio di Dio. Fu così che fece propri e adattò parte degli antichi riti dei nuovi convertiti alla Natività cristiana ed assorbì, nel corso dell'evangelizzazione delle varie zone, le sempre più numerose usanze locali e pagane del solstizio d'inverno, ancora oggi associate al Natale. Sebbene i primi cristiani collocassero la Natività il 25 dicembre, vennero proposte altre date più in linea con gli studi astronomici e storici dei censimenti (tra cui il 25 del mese di Pachon nel XXVIII anno di Augusto, circa il 20 maggio odierno). Nella lunga e aspra disputa ci fu anche chi ritenne più importante festeggiare non tanto la Natività, ma l'Epifania di Gesù (che come è noto ricorre il 6 gennaio), quando cioè per i Cattolici riceve la visita dei Re magi, mentre per gli Ortodossi riceve il Battesimo e la sua divinità viene rivelata; è per questo infatti che per alcuni secoli molti cristiani d'Oriente (Armenia, Asia minore, Paesi russi) celebrarono e celebrano tutt'ora il Natale in questa data.



DI MARCO ALEXANDER

DESTINAZIONI ALTERNATIVE PER UN CAPODANNO INCREDIBILE

BURJ AL ARAB DURANTE I FUOCHI D'ARTIFICIO DELLA
GIORNATA NAZIONALE DEGLI EMIRATI ARABI UNITI



HOLIDAY NEWS

Il Capodanno è un'occasione speciale per salutare l'anno vecchio e dare il benvenuto a quello nuovo. Mentre molte persone scelgono di festeggiare in modo tradizionale, altre cercano esperienze uniche e alternative. Ma se desideri un Capodanno fuori dagli schemi, ecco alcune destinazioni affascinanti che offrono celebrazioni indimenticabili.

REYKJAVÍK, ISLANDA: AURORA BOREALE & FUOCHI D'ARTIFICIO

L'Islanda è la scelta perfetta per chi cerca un Capodanno immerso nella natura incontaminata e spettacolare. Reykjavík, la capitale, offre una combinazione unica di tradizione e modernità. La notte del 31 dicembre, i cieli di Reykjavík si illuminano con spettacolari fuochi d'artificio lanciati dai residenti stessi. Inoltre, se il cielo è sereno, c'è la possibilità di ammirare l'aurora boreale, un fenomeno naturale mozzafiato che rende la notte ancora più magica.



Il Capodanno a Edimburgo, conosciuto come Hogmanay, è una delle celebrazioni più grandi e spettacolari al mondo. I festeggiamenti durano tre giorni e includono una fiaccolata, concerti all'aperto, spettacoli di strada e, naturalmente, un impressionante spettacolo pirotecnico sopra il Castello di Edimburgo. Il 1° gennaio, non perdere il tradizionale "Loony Dook", un tuffo nelle gelide acque del Firth of Forth per iniziare l'anno con una sfida rigenerante.



EDIMBURGO, SCOZIA: HOGMANAY



CHIANG MAI, THAILANDIA: CAPODANNO BUDDHISTA

A coloro che cercano un'esperienza culturale diversa, Chiang Mai, in Thailandia, offre un Capodanno unico e spirituale. In questa città del nord, i festeggiamenti includono la partecipazione a cerimonie nei templi, dove i monaci conducono preghiere e rituali per il nuovo anno. Inoltre, i residenti rilasciano lanterne di carta nel cielo, creando uno spettacolo luminoso e sereno. È un'occasione perfetta per riflettere e iniziare l'anno con un senso di pace e rinnovamento.

TOKYO, GIAPPONE: TRADIZIONE E MODERNITÀ

Tokyo è una metropoli che sa combinare perfettamente tradizione e modernità. Durante il Capodanno, o "Oshogatsu", molti giapponesi visitano i santuari per pregare e acquistare amuleti per la buona fortuna. Partecipa alla cerimonia del "Joya no Kane" in uno dei tanti templi buddisti, dove le campane vengono suonate 108 volte per allontanare i peccati dell'anno passato. Per una celebrazione moderna, non perdere i fuochi d'artificio e i festeggiamenti nei quartieri di Shibuya e Shinjuku.



CAPE TOWN, SUDAFRICA: ESTATE E SPETTACOLI PIROTECNICI

Se desideri festeggiare il Capodanno sotto il sole estivo, Cape Town è la destinazione ideale. Questa città vibrante offre numerosi eventi, dai festeggiamenti sulla spiaggia di Clifton Beach alle feste nei numerosi locali notturni della città. Uno dei punti culminanti è lo spettacolo pirotecnico al V&A Waterfront, dove puoi anche goderti concerti dal vivo e una varietà di attività per tutte le età. La Table Mountain offre una vista panoramica incredibile per iniziare l'anno con un'escursione indimenticabile.





DUBAI, EMIRATI ARABI UNITI: LUSSO E MODERNITÀ

Dubai è famosa per le sue celebrazioni stravaganti e il Capodanno non fa eccezione. Gli spettacolari fuochi d'artificio al Burj Khalifa, il grattacielo più alto del mondo, sono un evento imperdibile. La città offre anche una vasta gamma di feste lussuose, cene di gala e concerti di artisti internazionali. Per un'esperienza unica, puoi anche optare per un safari nel deserto e festeggiare sotto le stelle.

Festeggiare il Capodanno in una destinazione alternativa è un modo meraviglioso per iniziare l'anno con nuove esperienze e ricordi indimenticabili. Se sei alla ricerca della serenità della natura, della vivacità di una grande città o della scoperta di nuove culture, queste destinazioni offrono qualcosa di speciale per ogni viaggiatore.

Scegli la tua meta, pianifica il tuo viaggio e preparati a vivere un Capodanno unico e straordinario.

QUEENSTOWN, NUOVA ZELANDA: AVVENTURA E NATURA

Per gli amanti dell'avventura, Queenstown in Nuova Zelanda è la destinazione perfetta. Situata sulle rive del Lago Wakatipu e circondata dalle Alpi Meridionali, Queenstown offre una vasta gamma di attività outdoor, come bungee jumping, escursioni e sport acquatici. I festeggiamenti di Capodanno includono concerti all'aperto, spettacoli pirotecnici e feste che durano tutta la notte, il tutto immerso in uno scenario naturale mozzafiato.



DI TOMASA ROSA MINUTO



DESTINAZIONI
DI CAPODANNO
PER CHI AMA
STARE DA SOLO

Se preferisci celebrare il Capodanno in solitudine, lontano dal trambusto delle grandi feste, ci sono molte destinazioni perfette per trascorrere questo momento speciale in tranquillità e riflessione:

ISLANDA: NATURA E SILENZIO

L'Islanda offre paesaggi mozzafiato e un senso di isolamento che è difficile trovare altrove. Puoi trascorrere il Capodanno immerso nelle acque termali della Laguna Blu, ammirando l'aurora boreale danzare nel cielo. Un soggiorno in una casetta isolata nella campagna islandese ti permette di godere della natura incontaminata e del silenzio, ideale per chi cerca pace e introspezione.

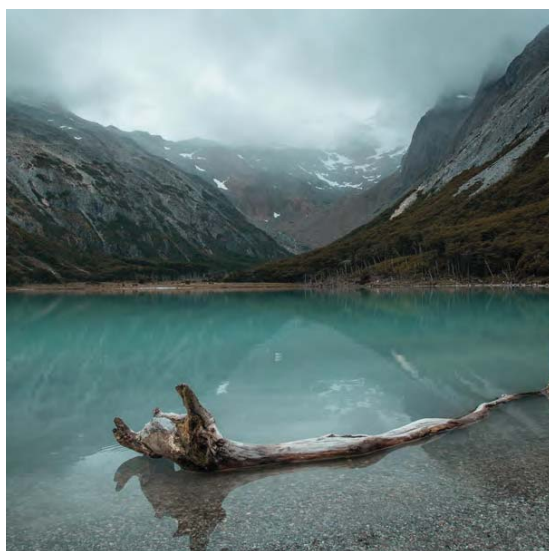


KYOTO, GIAPPONE: TRADIZIONE E MEDITAZIONE

Kyoto è una città ricca di storia e spiritualità e festeggiare qui il Capodanno è un'occasione di riflessione e rinascita. Tra cerimonie tradizionali, come la purificazione nei templi, e momenti di meditazione, ci si prepara ad accogliere l'anno nuovo con serenità. Un'esperienza unica, dove la spiritualità incontra l'essenza della cultura giapponese.

PATAGONIA, ARGENTINA: AVVENTURA SOLITARIA

Per gli amanti della natura e dell'avventura, la Patagonia offre vasti spazi incontaminati e una bellezza selvaggia. Puoi trascorrere il Capodanno esplorando il Parco Nazionale Los Glaciares, con il suo maestoso ghiacciaio Perito Moreno, o facendo trekking nelle montagne di El Chaltén. Il contatto con la natura e la lontananza dalle folle rendono la Patagonia una destinazione ideale per chi cerca solitudine e avventura.





NORVEGIA: FIORDI E LUCI DEL NORD

La Norvegia, con i suoi spettacolari fiordi e l'aurora boreale, è una destinazione perfetta per un Capodanno tranquillo e solitario. Puoi soggiornare in un rifugio isolato nella regione di Tromsø, dove le notti polari offrono la possibilità di ammirare le luci del nord. I paesaggi innevati e il silenzio della natura ti permetteranno di riflettere sull'anno passato e fare progetti per il nuovo anno.

NUOVA ZELANDA: NATURA INCONTAMINATA

La Nuova Zelanda è famosa per i suoi paesaggi spettacolari e la sua tranquillità. Puoi trascorrere il Capodanno esplorando la regione dei laghi di Rotorua, facendo trekking nel Parco Nazionale di Tongariro o rilassandoti sulle spiagge deserte della Bay of Islands. La bellezza naturale e la serenità di questi luoghi offrono un ambiente perfetto per chi cerca una pausa riflessiva dalla vita quotidiana.



Le Highlands scozzesi offrono uno scenario drammatico e solitario, perfetto per un Capodanno tranquillo. Puoi soggiornare in un cottage remoto vicino a Loch Ness o esplorare l'isola di Skye, con i suoi paesaggi mozzafiato e la sua atmosfera tranquilla. Le Highlands sono ideali per lunghe passeggiate nella natura, riflessione e una connessione profonda con l'ambiente circostante.

SCOZIA: HIGHLANDS E ISOLAMENTO



ISOLA DI SKYE, SCOZIA: NATURA E SOLITUDINE

L'isola di Skye è un luogo di straordinaria bellezza naturale, con montagne, scogliere e valli che offrono infinite possibilità di esplorazione solitaria. Puoi trascorrere il Capodanno in una casetta isolata, godendoti il panorama e la tranquillità. Le giornate possono essere passate a camminare lungo i sentieri costieri, mentre le serate sono perfette per riflettere davanti a un fuoco acceso.

SEDONA, ARIZONA, USA: MEDITAZIONE NEL DESERTO

Sedona è conosciuta per le sue formazioni rocciose spettacolari e i suoi vortici energetici, che attirano molti alla ricerca di guarigione e meditazione. Trascorrere il Capodanno in questo luogo tranquillo ti permette di connetterti profondamente con te stesso e con la natura. Le escursioni nei deserti e i tramonti mozzafiato offrono momenti di pura contemplazione e pace.



Festeggiare il Capodanno da soli può essere un'esperienza profondamente arricchente. Scegliere una destinazione che offre bellezza naturale, tranquillità e opportunità di riflessione ti permette di iniziare l'anno nuovo con chiarezza e rinnovata energia. Le meraviglie naturali dell'Islanda, la spiritualità di Kyoto e la solitudine delle Highlands scozzesi offrono esperienze indimenticabili. Ogni destinazione è perfetta per il viaggiatore solitario in cerca di ispirazione.





#12

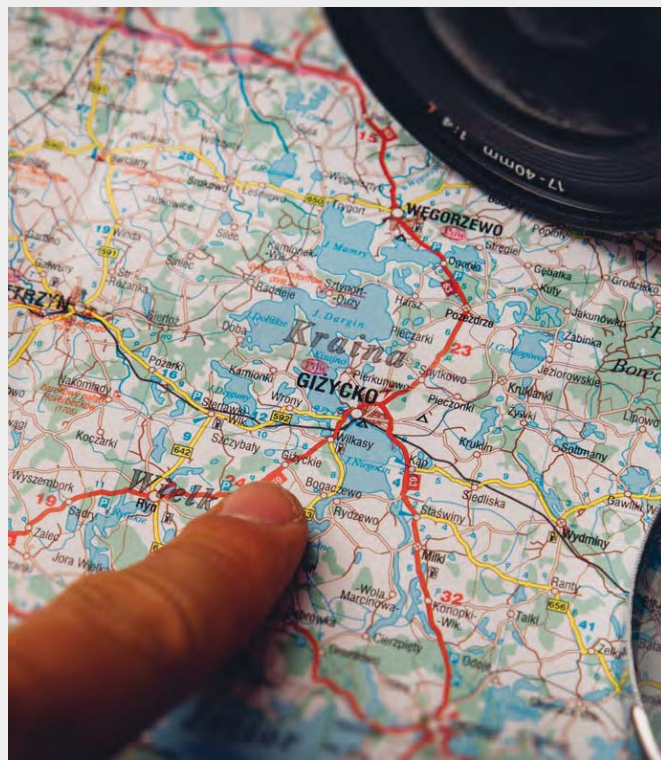
FESTEGGIARE
DUE CAPODANNI
IN UNA NOTTE:
IL SOGNO
DIVENTA
REALTÀ

DI EUGENE DOYLE

LA MAGIA DEI FUSI ORARI

Immaginate di brindare al nuovo anno due volte in una sola notte, vivendo un'esperienza unica e indimenticabile! Festeggiare due Capodanni, trasformando questa straordinaria idea in realtà, è possibile, grazie a un attento calcolo dei fusi orari e a un viaggio aereo ben pianificato. Il segreto per festeggiare due volte Capodanno risiede nei fusi orari che regolano il tempo in tutto il mondo.

Quando inizia il nuovo anno in una parte del globo, in altre parti è ancora il giorno precedente. Questo fenomeno permette ai più avventurosi di celebrare il Capodanno in una città, prendere un volo e festeggiarlo di nuovo in un'altra città situata in un fuso orario più occidentale. Per vivere questa esperienza, è essenziale scegliere le città giuste e pianificare con attenzione il volo.



LE ROTTE PIÙ POPOLARI PER FESTEGGIARE DUE CAPODANNI IN UNA NOTTE:



Sydney ---> a Los Angeles

Sydney è una delle prime grandi città a festeggiare il Capodanno, con spettacoli pirotecnici mozzafiato che illuminano il Sydney Harbour Bridge. Dopo aver brindato al nuovo anno a Sydney, puoi prendere un volo diretto verso Los Angeles, che è 19 ore indietro rispetto alla città australiana. Questo ti permette di atterrare a Los Angeles nel pomeriggio del 31 dicembre, con abbastanza tempo per prepararti a una seconda notte di festeggiamenti.

Auckland --->a Tahiti

Anche questa rotta è perfetta per chi desidera un Capodanno esotico. Auckland, in Nuova Zelanda, è una delle prime città al mondo a celebrare il nuovo anno. Da lì, puoi prendere un volo diretto verso Tahiti, dove il fuso orario è 23 ore indietro. Arriverai a Papeete con abbastanza tempo per esplorare l'isola e festeggiare il Capodanno in stile polinesiano.

Tokyo ---> a Honolulu

Un'altra combinazione affascinante è quella tra Tokyo e Honolulu. Tokyo, una delle metropoli più dinamiche del mondo, festeggia il Capodanno con una varietà di eventi tradizionali e moderni. Da Tokyo, puoi volare verso Honolulu, dove il fuso orario è 19 ore indietro. Atterrerai a Oahu con molte ore a disposizione per rilassarti sulle spiagge hawaiane e prepararti a salutare nuovamente il nuovo anno sotto le stelle tropicali.



Per riuscire a festeggiare due Capodanni, è fondamentale una pianificazione accurata.

Alcuni suggerimenti pratici:

- prenotare in anticipo: I voli internazionali durante le festività possono essere molto richiesti. Assicurarsi di prenotare i tuoi voli con largo anticipo per garantire la disponibilità e ottenere tariffe migliori.
- considerare il tempo di volo e il fuso orario: Verificare attentamente i tempi di volo e la differenza di fuso orario per assicurarti di avere abbastanza tempo per festeggiare in entrambe le destinazioni.
- pianificare i festeggiamenti: in ogni città, informarsi sugli eventi e le celebrazioni disponibili.
- prenotare i biglietti per eventi speciali in anticipo, se necessario.
- preparare il proprio corpo: viaggiare attraverso fusi orari può essere faticoso. Assicurarsi di riposare adeguatamente prima del viaggio e di rimanere idratati durante il volo.

Un Capodanno da ricordare

Festeggiare due Capodanni in una sola notte è un'esperienza straordinaria che permette di vivere il meglio di due mondi. Non solo si può godere delle celebrazioni in due luoghi diversi, ma si ha anche l'opportunità di esplorare nuove culture e costruire ricordi indimenticabili. Con una programmazione attenta e un po' di spirito d'avventura, il vostro Capodanno può diventare una storia incredibile da raccontare negli anni a venire.

E allora buon viaggio e felice doppio anno nuovo!

BASILEA

&

ZURIGO





STRASBURGO & COLMAR

BOLZANO &

TRENTO



CRACOVIA & VARSAVIA

&

CRACOVIA & VARSAVIA



La notte del 5 dicembre, in alcune regioni di Austria e Germania, si celebra la Krampusnacht, durante la quale Krampus, una creatura demoniaca, accompagna San Nicola. Krampus punisce i bambini cattivi, mentre San Nicola premia quelli buoni.

KRAMPUSNACHT



Gavle Goat è una gigantesca capra di paglia eretta ogni anno nella città di Gavle, in Svezia, per celebrare il Natale. È una versione gigantesca della tradizionale capra di Natale scandinava.

GAVLE GOAT



CAGA TIO

Il Caga Tió è una tradizione natalizia della Catalogna. È un tronco di legno con una faccia sorridente, che i bambini "nutrono" fino alla Vigilia di Natale, quando lo colpiscono con bastoni affinché "defechi" dolci e regali.



CAGANER

Il Caganer è un'altra tradizione natalizia della Catalogna, ed è una statua raffigurante una persona accovacciata nell'atto di defecare, che viene nascosta nel presepe.

A Caracas, la capitale del Venezuela, è tradizione andare in chiesa la mattina di Natale su pattini a rotelle.

CHRISTMAS ROLLER SKATING



Nei Paesi Bassi, San Nicola è accompagnato da Zwarte Piet (Pietro il Nero) durante le celebrazioni natalizie.

ZWARTE PIET



KENTUCKY FRIED CHRISTMAS

In Giappone, è diventata una tradizione festeggiare il Natale con un pasto a base di pollo fritto del Kentucky Fried Chicken (KFC).



& GIANT LANTERN FESTIVAL

Nella città di San Fernando, nelle Filippine, ogni anno si tiene il Giant Lantern Festival, dove enormi lanterne intricate vengono create e illuminate in una competizione spettacolare



IO ODIO IL CAPODANNO

◆ *tratto da uno studio semiserio e quasi reale*



Sembra un'affermazione forte, una di quelle che fanno sobbalzare sulla sedia chi ama il conto alla rovescia, i fuochi d'artificio e i brindisi a mezzanotte. Ma se guardiamo più da vicino, non è il Capodanno in sé che mi sta stretto. Odio l'idea che bisogna divertirsi e credo di non essere il solo. È assurdo che in una notte, che non ammette ritardi, tutto debba essere perfetto, all'altezza di aspettative che ci costruiamo da settimane, come se la felicità fosse qualcosa che si può pianificare. Festeggiare il Capodanno è diventata una prova di resistenza al tempo che passa, alla paura di perdersi qualcosa e alla necessità di organizzare la serata perfetta. Per cosa, poi? Perché è l'ultimo giorno dell'anno? È come se il 31 dicembre fosse la scadenza ultima del divertimento, come se dovessimo fare il pieno di gioia per affrontare un nuovo ciclo di giorni tutti uguali.

DI ANDREA GIOIA LOMORO





Il paradosso del divertimento programmato

C'è qualcosa di profondamente innaturale nel dover programmare la felicità. È come voler sorridere a comando. La verità è che il divertimento non dovrebbe essere pianificato. Non è sano, e nemmeno normale. Sano e normale, invece, è allenarci a divertirci ogni giorno, come faremmo con un muscolo che si rafforza poco a poco. Essere pronti a cogliere il momento di gioia quando arriva e non quando ci viene detto che è il momento giusto.

Non siamo tutti uguali e non tutti sentiamo il bisogno di esplodere di entusiasmo in un giorno specifico. Va bene così. È giusto prenderci lo spazio di cui abbiamo bisogno. Il problema è che spesso ci sentiamo giudicati per questo, quasi fossimo dei reclusi incapaci di godere della vita solo perché, per una volta, scegliamo il silenzio invece del caos. Ma la verità è che non c'è niente di sbagliato nel voler stare tranquilli. Anzi, forzarsi a fare qualcosa che non ci rappresenta è la via più breve per il disastro.



La giusta spinta quando serve

Detto ciò, non posso negare una certa ambivalenza. A volte spingere un po' sull'acceleratore serve. Ci sono momenti in cui una lieve forzatura può sbloccare qualcosa dentro di noi, aiutarci a uscire da un'impasse in cui siamo rimasti incastrati troppo a lungo. Capita che siamo tentati di lasciarci andare, di rinunciare a uscire o di non unirvi a una festa, solo per paura di non sentirci a nostro agio o perché quella, ma solo quella, non è la serata giusta. In questi casi, un po' di coraggio e una piccola spinta possono fare miracoli.

Ma è una questione di misura. Se ti accorgi che stai cercando una scusa per evitare il Capodanno, allora forse è il momento giusto per affrontare la serata con leggerezza e concederti quel momento di festa. Non per obbligo, ma perché sentiresti la mancanza del sorriso di un amico o della risata a mezzanotte dopo il brindisi.

Prenditi il Capodanno come un'occasione.



Ritrova il significato

Quello che dovremmo imparare a fare è dare un significato personale a questi momenti. Non importa quanto sia grande o rumoroso il festeggiamento, ma piuttosto chi hai accanto e come ti senti. Se pensi che un Capodanno tranquillo, passato con poche persone care, sia la cosa giusta per te, allora è quello il modo giusto di festeggiarlo.

Non c'è una regola scritta su come si deve chiudere l'anno.

La verità è che, alla fine, il Capodanno è solo un giorno come un altro. Ciò che lo rende speciale è il valore che noi decidiamo di dargli. Non serve strafare, non serve forzarsi. Ma se senti che in quella serata potresti permetterti di divertirti e magari hai solo bisogno di quella spinta in più, allora fallo. Prendila come un'opportunità per celebrare non solo la fine di un anno, ma anche te stesso, i tuoi traguardi, i tuoi momenti belli e quelli difficili. Che sia il trampolino di lancio verso un altro anno pieno di sorprese, ma senza quella folle pretesa di dover per forza essere felice. Ricorda, la felicità è merce rara e impossibile da programmare.

E se proprio non ti va, non c'è nulla di male a spegnere il telefono, chiuderti nel tuo spazio e lasciare che il nuovo anno inizi senza fare rumore. A volte, il miglior modo di festeggiare è semplicemente prendersi il tempo per se stessi.



VIAGGIARE IN SICUREZZA

TRUCCHI E SUGGERIMENTI PER UNA
VACANZA SENZA PENSIERI!



DI LAURA ACETI

Che tu stia programmando una tranquilla vacanza in famiglia, una romantica fuga di coppia o un'avventurosa esperienza in solitaria, ricorda di prepararti molto bene anche dal punto di vista della sicurezza, in particolare se la tua scelta cade su destinazioni molto remote o dove la situazione politica o sociale non è del tutto stabile. Ecco un elenco di consigli per prepararti a viaggiare sicuro:

1. Visita il portale viaggiaresicuri.it

La Farnesina, il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, mette a disposizione di tutti i cittadini il portale Viaggiare Sicuri, dove puoi trovare tante informazioni utili e costantemente aggiornate, a carattere generale o in modo specifico su tutti i Paesi del mondo: sicurezza, situazione sanitaria, vaccinazioni obbligatorie o consigliate, documenti d'ingresso, aree di particolare cautela e molto altro.

2. Registrati sul sito dovesiamonelmondo.it

Dove siamo nel mondo è un altro servizio offerto dalla Farnesina che permette di registrare tutte le informazioni relative al tuo viaggio in modo tale che, nel caso di calamità naturali, crisi politiche o altre situazioni a rischio, il Ministero possa sapere dove ti trovi e fornirti tutta l'assistenza necessaria.

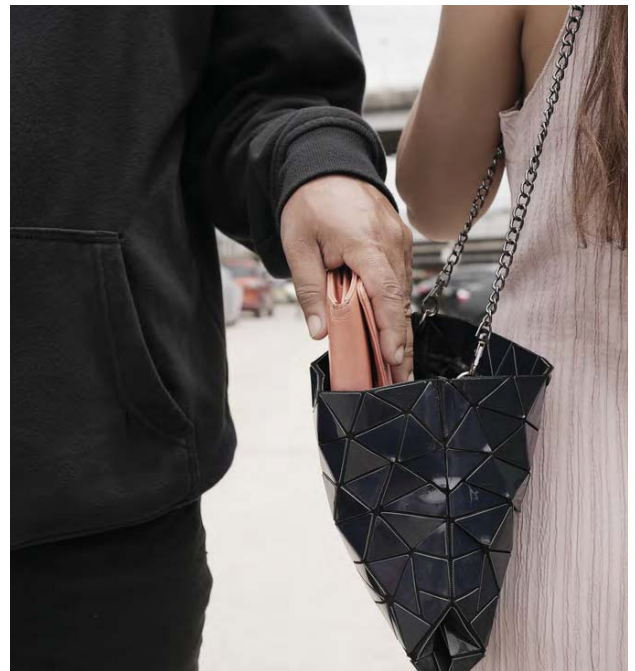
3. Stipula un'assicurazione viaggio

Avere una valida copertura assicurativa è fondamentale per muoversi in sicurezza. Valuta di sceglierne una che, oltre a offrire assistenza sanitaria, copra anche la responsabilità civile e verifica che tutte le attività che andrai a fare siano comprese (immersioni, trekking sopra una certa altitudine, sport invernali).



4. Occupati della profilassi sanitaria

Se stai preparando un viaggio impegnativo dal punto di vista fisico, sia per le attività che andrai a svolgere sia per la situazione climatica e ambientale del Paese che visiterai, fai tutti i controlli necessari per essere fisicamente al cento per cento al momento della partenza. E se stai per recarti in Paesi in via di sviluppo, informati presso l'ambulatorio di Medicina del Viaggiatore della tua azienda sanitaria locale sulle vaccinazioni obbligatorie e i farmaci che è utile portare con sé. Ricorda di prendere informazioni con abbondante anticipo per avere il tempo di eseguire le varie profilassi. Ricorda di portare con te anche un piccolo kit di primo soccorso: puoi comporlo tu o sceglierne uno pronto, in commercio se ne trovano molti.



5. Previene i borseggi

Non tenere mai tutti i contanti in un unico posto, ma dividili in più portafogli o riponili in un portadocumenti da collo o cintura. Porta con te almeno due carte, preferibilmente prepagate in modo da contenere i rischi in caso di furto, e tieni anche queste in posti separati; ricorda di conservarle in portatessere o portadocumenti con blocco RFID, che schermando le onde radio impedirà ai malintenzionati con lettori contactless portatili di carpire soldi e dati. Non portare con te gioielli e orologi di valore ed evita di indossare collane molto appariscenti se non vuoi attirare l'attenzione dei borseggiatori.

6. Salva i tuoi documenti online

Fai una copia digitale di tutti i documenti che porterai con te (passaporto o carta d'identità, patente, tessera sanitaria e carte bancarie) e salva tutto online in un servizio di cloud. Se dovessi essere borseggiato potrai esibire almeno una copia dei documenti alle autorità locali o all'ambasciata.

SA #1234 | DICEMBRE 2024

SPECIALE AEROPORTI

ROVANIEMI: L'AEROPORTO DI BABBO NATALE

di Sabrina Donatella Barigozzi





LA PORTA D'INGRESSO ALLA MAGIA DEL NATALE

Nel cuore della Lapponia finlandese, Rovaniemi è conosciuta a livello mondiale come la residenza ufficiale di Babbo Natale. Ma oltre a questa fama, la città accoglie i visitatori con un'anteprima incantevole del Natale già all'arrivo. L'Aeroporto Internazionale di Rovaniemi è molto più di un semplice punto di transito: è un luogo dove la magia prende vita, e l'atmosfera natalizia si respira tutto l'anno. Situato a circa 8 km a nord dal centro di Rovaniemi, l'aeroporto è il terzo scalo più trafficato della Finlandia e rappresenta un nodo cruciale per chi desidera esplorare la Lapponia. Costruito nel 1940, è stato originariamente utilizzato dalla Luftwaffe tedesca durante la Seconda Guerra Mondiale. Oggi è gestito da Finavia Oyj, una grande società finlandese che amministra 20 aeroporti nel Paese. L'aeroporto, ristrutturato nel 2019, è dotato di un unico terminal che offre numerosi servizi moderni e confortevoli, tra cui connessione Wi-Fi gratuita, negozi duty-free, bar, ristoranti, parcheggio e uffici di autonoleggio. Con oltre 500.000 passeggeri l'anno, gran parte del traffico aereo si concentra nei mesi invernali, grazie all'afflusso di turisti da Scandinavia, Russia, Gran Bretagna e altre parti d'Europa. Non appena si atterra a Rovaniemi, si viene accolti da decorazioni natalizie, luci scintillanti e simboli iconici del Natale. L'aeroporto stesso riflette l'atmosfera festosa, con un design ispirato alle tradizionali baite lapponi e decorazioni che evocano subito lo spirito natalizio. Dalle immagini di Babbo Natale alle renne, ogni dettaglio è studiato per trasportare i visitatori in un mondo incantato. Oltre a essere una porta d'accesso alla Lapponia, l'aeroporto è ben collegato con la Russia nordoccidentale (Murmansk e Arkhangelsk), la Svezia settentrionale (Luleå) e la Norvegia (Lakselv). Inoltre, la sua posizione direttamente sul Circolo Polare Artico lo rende un luogo unico: la linea di latitudine attraversa fisicamente l'area dell'aeroporto.





AIRPORT NEWS

Al Rovaniemi Airport Babbo Natale stesso fa delle apparizioni, rendendo l'attesa un momento magico per grandi e piccoli...

Design e atmosfera

Il terminal è decorato in modo festoso tutto l'anno. Le luci soffuse, il calore del legno e l'abbondanza di immagini natalizie creano un'atmosfera intima e accogliente. Tra le attrazioni principali c'è il Santa's Official Post Office, dove è possibile inviare cartoline con il timbro ufficiale del Villaggio di Babbo Natale. In certi periodi dell'anno, Babbo Natale stesso fa delle apparizioni per incontrare i visitatori, rendendo l'attesa del volo un momento magico per grandi e piccoli.

Collegamenti aerei

L'aeroporto di Rovaniemi è collegato a diverse città europee, soprattutto durante il periodo natalizio, quando il numero di turisti aumenta notevolmente. Tra le compagnie aeree che operano voli diretti ci sono Finnair, che collega Rovaniemi a città come Helsinki, Londra, Parigi e Berlino. Nonostante le sue dimensioni contenute, l'aeroporto è estremamente efficiente, offrendo tutti i servizi essenziali per i viaggiatori.



Finnair: una compagnia storica

La compagnia di bandiera finlandese, è il principale vettore che serve Rovaniemi. Nel 2023 ha celebrato il suo 100° anniversario, confermandosi una delle compagnie aeree più longeve al mondo. Dal suo hub presso l'aeroporto di Helsinki, Finnair opera voli verso circa 100 destinazioni in Europa, Asia, Medio Oriente e Nord America, ed è membro dell'alleanza Oneworld.

Storia e dati tecnici

L'aeroporto di Rovaniemi, costruito nel 1940, ha una pista in asfalto lunga 3002 metri e larga 60, capace di accogliere grandi aeromobili come i Boeing 747. Nel 2019, una grande opera di ristrutturazione ha raddoppiato la capacità del terminal, che ora conta 8 gate. Durante i mesi invernali, il traffico aereo aumenta di molto,

con un periodo di picco che va da fine novembre a metà gennaio, quando numerosi voli charter provenienti da tutta Europa fanno scalo a Rovaniemi. Oltre ai voli passeggeri, l'aeroporto è utilizzato anche dall'aeronautica militare finlandese, con frequenti decolli e atterraggi dei McDonnell Douglas F/A-18 Hornet della Suomen Ilmavoimat (la aeronautica militare finlandese).





SANTA'S EXPRESS SANTA CLAUS BUS

La compagnia Lakkapää Charter gestisce il Santa's Express, una linea di autobus che collega l'aeroporto con il centro di Rovaniemi, il Villaggio di Babbo Natale e altre attrazioni come lo zoo di Ranua e Pello. Fornisce anche servizi charter e taxi per l'intera Lapponia e altri paesi nordici.

Airport Express



AUTO

L'aeroporto dista circa 9 chilometri dal centro di Rovaniemi, e il tragitto in auto dura circa 15 minuti. Presso il terminal è possibile noleggiare auto dalle principali compagnie, tra cui Avis, Europcar, Hertz e Sixt.



CAMBIO VALUTA E LOUNGE

Non è possibile cambiare valuta o accedere a lounge aeroportuali presso l'aeroporto di Rovaniemi, ma i servizi essenziali per i viaggiatori sono comunque garantiti.

Un luogo di magia natalizia l'aeroporto di Rovaniemi non è solo un punto di arrivo o partenza, ma una vera e propria introduzione alla magia del Natale. Tra novembre e gennaio, i visitatori possono vivere esperienze indimenticabili: dal Villaggio di Babbo Natale al Santa Claus Office, fino all'aurora boreale e alle slitte trainate dalle renne, ogni momento trascorso qui contribuisce a rendere questo viaggio unico e speciale.

In definitiva, l'aeroporto di Rovaniemi è un portale verso un mondo incantato, dove la magia delle feste si respira tutto l'anno. Essere in viaggio per incontrare Babbo Natale o per esplorare l'artica Lapponia, l'esperienza inizia da qui.





**Biologo Nutrizionista, direttore del "Centro Nutrizione Dott. Calandrella"
Esperto di nutrizione in programmi TV e radio. Libero docente universitario.**



A NATALE A TAVOLA D NICOLA CALANDRELLA CON IL SORRISO

**COSA FARE PER EVITARE
LE ANGOSCIE DERIVANTI
DALL'INCUBO DELLE
ABBUFFATE NATALIZIE**

**PIÙ CAMMINATE
MENO RINUNCE**

**L'IMPORTANZA DEI
VEGETALI ANCHE A
NATALE**

**COME ORGANIZZARCI
NEI GIORNI CLOUD
DELLE FESTE**

A collage of fresh ingredients including pasta, tomatoes, basil, and spices. The background is a light blue textured surface. In the top left, there are stacks of fresh pasta. In the top center, a wooden bowl contains white salt with black peppercorns and a sprig of rosemary. To the right, there are several bright red tomatoes. In the bottom center, there is a single red chili pepper and a piece of garlic. The overall composition is vibrant and appetizing.

A

NATALE...

Mancano un paio di mesi a Natale, ma con i primi freddi si inizia già a sentire aria di questa festa. E allora siete pronti per le grandi abbuffate? State già pensando a cosa preparare per il cenone della vigilia o il pranzo natalizio? In realtà questo periodo di festività è abbastanza lungo iniziando già con i primi giorni di dicembre e terminando (forse) con l'Epifania che, come dice il proverbio, tutte le feste si porta via. Durante questo lungo lasso di tempo si moltiplicano le occasioni di "sgarro" rappresentate da cene ed aperitivi conviviali con amici e colleghi di lavoro che vanno ad aggiungersi ai tradizionali pasti dei giorni di festa come il cenone della Vigilia di Natale e dell'ultimo dell'anno e il tradizionale pranzo di Natale. Questo "tour de force" alimentare spesso fa mettere da parte ogni buon proposito di mantenere una alimentazione corretta e bilanciata e altrettanto spesso regala dei chili di troppo che se non vengono ben gestiti diventano difficili da perdere successivamente. Inoltre la preoccupazione di non riuscire a mantenere il controllo della situazione, e di perdere in un colpo solo, i risultati faticosamente conquistati nel corso dell'anno con la giusta dieta e con le fatiche in palestra, porta spesso a stati di ansia e sensi di colpa. Questi stati d'animo non fanno vivere appieno quei momenti speciali che solo in quei giorni di festa possono presentarsi e quindi andrebbero sempre trascorsi in felicità anche godendo del buon cibo in compagnia dei propri cari. Le feste di Natale devono essere anche un periodo

E QUINDI COSA FARE PER EVITARE LE ANGOSCE DERIVANTI DALL'INCUBO DELLE ABBUFFATE NATALIZIE E DALLA CONSEGUENTE PAURA DI DOVER FARE I CONTI CON LA BILANCIA DOPO LE FESTE?

condivisione di piacevoli momenti trascorsi intorno ad un tavolo ricco di prelibatezze di ogni genere e di cibi tipici di queste giornate così speciali. E noi non possiamo perderci tutto questo e trasformare una festa in un periodo stressante. Impariamo invece a goderci appieno questo periodo, e a volerci bene anche a tavola, perché non ingrassare durante le feste senza fare troppe rinunce è possibile. Come fare? Intanto può tornare utile prepararsi all'arrivo delle festività, iniziando già da qualche settimana prima a mangiare in modo più equilibrato, magari perdendo anche qualche chilo se necessario. Una corretta alimentazione dovrebbe essere una strategia per mantenersi in forma e in buona salute tutto l'anno, ma quando arrivano le feste e vogliamo concederci qualche peccato di gola in più, ma soprattutto vogliamo evitare le ansie da bilancia, potrebbe essere utile giocare d'anticipo e dimagrire un po', rimettendosi in forma prima del periodo natalizio con la giusta alimentazione. Intanto un'alimentazione sana ed equilibrata consente al nostro organismo di metabolizzare in modo ottimale il cibo e di gestire meglio eventuali sovraccarichi alimentari che possono accumularsi durante i giorni di festa, perché se il nostro metabolismo funziona bene, bruceremo di più e meglio le calorie che introdotte in eccesso durante i pranzi e i cenoni. Quindi non bisogna assolutamente sbilanciare la propria alimentazione nel vano tentativo di controllare l'apporto calorico, bensì bisogna evitare di incorrere in quegli errori comuni, tipici di un approccio "dimagrante fai da te" oppure di quando si decide di dimagrire in vista degli stravizi di Natale.

1. Il primo errore che viene commesso più comunemente, ma assolutamente da evitare, è quello di ridurre eccessivamente l'apporto calorico. Ciò nasce dall'erronea convinzione delle persone che "dieta" significhi "restrizione", o addirittura "punizione". Una dieta energeticamente non adeguata e poco bilanciata crea deficit calorici insostenibili nel medio-lungo periodo, che possono portare solamente a due conseguenze: abbandonare in men che non si dica i buoni propositi dietetici o addirittura piombare in uno stallo metabolico. L'organismo, infatti, abituato ad un certo introito energetico, cerca di difendersi considerando la dieta eccessivamente ipocalorica come una minaccia alla salute. Pertanto, il corpo del paziente sarà costretto a ridurre il proprio metabolismo per far fronte alla penuria di calorie, rallentando prima e bloccando poi il processo di perdita di peso. Pertanto, affinché una dieta ipocalorica venga "accettata" dal nostro organismo, oltre a dover essere bilanciata ed equilibrata, non dovrebbe creare un deficit energetico eccessivo.

2. Un altro errore molto comune quando si decide di perdere peso velocemente, è quello di escludere completamente alcuni cibi dalla tavola. Questa pratica però, non è affatto una buona strategia per dimagrire, perché non esiste alcuna scorciatoia e nessuna soluzione semplice se si vuole ottenere un vero ma soprattutto sano dimagrimento. Se si eliminano intere categorie di alimenti da una dieta, si otterrà sicuramente una restrizione calorica che farà perdere qualche chilo nel breve termine, ma dopo qualche settimana si desisterà, poiché l'eliminazione di quegli alimenti inizierà a pesare molto psicologicamente e la dieta comincerà a diventare insostenibile. Oltre a ciò, si andrà incontro anche a deficit nutrizionali che nel lungo periodo possono portare ad importanti conseguenze per la salute. È importante comprendere che non esistono cibi che fanno ingrassare o cibi che fanno dimagrire e che le diete low-carb, come quelle low-fat, non danno mai i risultati sperati nel lungo periodo. Invece per dimagrire qualche chilo prima delle feste, o in generale quando si decide di mettersi a dieta, se si vogliono ottenere dei risultati soddisfacenti, è importante rispettare il proprio corpo assecondandone le naturali esigenze e quindi somministrando una giusta dose di carboidrati, di proteine e di grassi. Per perdere peso, infatti, è inutile sbilanciare la propria dieta e renderla carente in qualche macronutriente aumentando il rischio di ammalarsi, bensì basta introdurre un apporto chilocalorico un po' al di sotto del fabbisogno giornaliero, creando un piccolo deficit energetico, che produrrà una perdita della massa grassa senza "maltrattare" il nostro organismo, anzi aiutandolo a mantenersi in buona salute grazie a un'alimentazione bilanciata ed equilibrata.

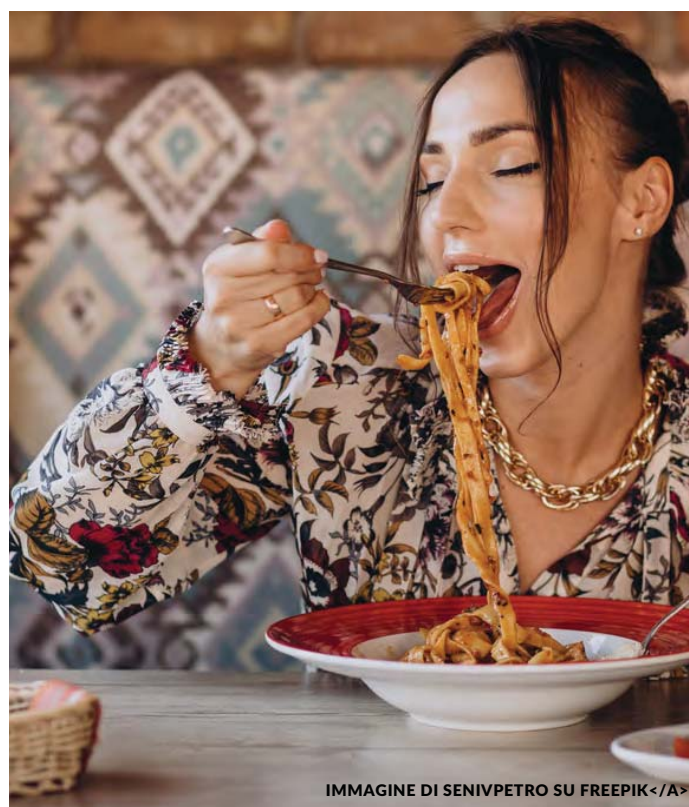


IMMAGINE DI SENIVPETRO SU FREEPIK



I PUNTI DA SEGUIRE

Di seguito riportiamo, a titolo di esempio, uno schema dietetico equilibrato che potrebbe essere adottato nel periodo pre-natalizio. Questo piano nutrizionale apporta ~ 1300 Kcal al giorno ed ha uno scopo esclusivamente informativo, in quanto un apporto energetico adeguato deve essere calcolato e personalizzato caso per caso in base alle reali esigenze del soggetto.

DOTT. NICOLA CALANDRELLA
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	- YOGURT GRECO (125g) - CEREALI CROCCANTI con FRUTTA (40g) - CIOCCOLATO FONDEnte (10g)	- THE VERDE (200g) - FETTE BISCOTTATE DI KAMUT (40g) - RICOTTA VACCINA (30g) - PISTACCHI (15g)	- THE VERDE (200g) - PANE di FARRO (50g) - SALMONE AFFUMICATO (60g) - AVOCADO (100g)	- PORRIDGE con LATTE DI AVENA (150g), FIOCCHI di AVENA (40g) e FRUTTI di BOSCO (40g)	- INFUSO di MELISSA e VERBENA (200g) - PANE di GRANO DURO TOSTATO (50g) - RICOTTA VACCINA (30g) - MIELE di ACACIA (5g) - NOCI (10g)	- YOGURT GRECO (125g) - FIOCCHI di RISO INTEGRALI (40g) - MANDORLE (10g)	- THE VERDE (200g) - FETTE BISCOTTATE DI KAMUT (40g) - CONFETTURA di prugne (15g) - MANDORLE (15g)
SPUNTINO	- PERE (150g)	- YOGURT BIANCO con FERMENTI LATTICI (125g)	- ARANCE (150g)	- KIWI (150g)	- SPREMUTA ARANCIA SANGUINETTO (150g)	- MELOGRANO (100g)	- ANANAS (150g)
PRANZO	- QUINOA con piselli e menta (60g) - ZUCCHINE TRIFOLATE (200g)	- GNOCCHETTI TIMO e ZAFFERANO (70g) - POMODORI GRIGLIATI con prezzemolo (200g)	- INSALATA di FARRO con melanzane, peperoni e basilico (70g) - FUNGHI PORCINI al prezzemolo (200g)	- BIGOLI con zucca e speck (70g) - CIME DI RAPA in padella (200g)	- PANE DI FARRO (50g) - CROCCETTE di CECI (50g) - INSALATA di VALERIANELLA (100g)	- RISOTTO al RADICCHIO con parmigiano (70g) - CAVOLINI di BRUXELLES in umido (200g)	- TAGLIATELLE con SCAMPI e rucola (70g) - CARCIOFI in pinzimonio (200g)
SPUNTINO	- KIWI (150g)	- ANANAS (150g)	- MELONE INVERNALE (150g)	- MELE Granny Smith (150g)	- YOGURT BIANCO con FERMENTI LATTICI (125g)	- PERE (150g)	- MACEDONIA INVERNALE (150g)
CENA	- ZUPPA FAGIOLI e cavolo nero (100g) - RADICCHIO ROSSO al forno con MOZZARELLA (100g) - PANE DI FARRO (30g)	- ACCIUGHE alla pizzaiola (150g) - INSALATA di SONGINO e limone (100g) - PANE di SEGALE (50g)	- VELLUTATA di FAVE SECCHIE (50g) - UOVA alla COQUE (60g) - BROCCOLETTI al VAPORE (200g) - PANE di GRANO DURO TOSTATO (30g)	- SEPIOLINE in umido (180g) - INSALATA di CAVOLFIORE al vapore con coriandolo e cannella - PANE di SEGALE (50g)	- SPIEDINI di TOFU (150g) - PASSATO DI VERDURA (100g) - PANE di KAMUT TOSTATO (50g)	- INVOLTINI DI PESCE SPADA (130g) - MELANZANE GRIGLIATE con prezzemolo e aglio (200g) - PANE di SEGALE (50g)	- TAGLIATA DI MANZO (100g) - PATATE in padella e aromi (150g) - INSALATA DI INDIVIA BELGA (100g)
Condimento (olio evo)	20g	20g	15g	30g	20g	20g	25g

N.B. Il peso indicato nelle ricette e riferibile alla parte edibile (ossia crudo e al netto dello scarto) dell'alimento principale.

Ad esempio per l'INSALATA di FARRO con melanzane, peperoni e basilico, prevista per il pranzo del mercoledì, i 70 g indicati si riferiscono al farro crudo.

E INVECE COME POSSIAMO ORGANIZZARCI NEI GIORNI CLOU DI NATALE?

Intanto anche qui partirei con un errore assolutamente da non fare, ossia evitare digiuni preventivi o compensatori, pre e post abbuffate di Natale. Infatti spesso, in previsione di un pranzo impegnativo o per compensare una cena abbondante, si saltano uno o più pasti pensando in questo modo di limitare i danni. Questo è uno degli errori dietetici più dannosi in assoluto. Sebbene possa sembrare un trucco astuto per perdere qualche chilogrammo, in realtà si tratta di un risultato illusorio: saltare i pasti non solo non porta a un vero dimagrimento, ma anzi aumenta il rischio di ingrassare e può causare gravi effetti per la salute. Questo è dovuto a una serie di fattori fisici, come l'abbassamento del glucosio nel sangue e la condizione di digiuno rilevata dall'organismo. Il glucosio rappresenta la fonte di energia più rapidamente spendibile dal corpo. Quando questo scarseggia, l'organismo è portato a introdurlo in modo tale da far fronte ad un eventuale altro digiuno futuro. Per questo motivo si è portati a mangiare di più durante il pasto successivo, spesso senza nemmeno rendersene conto. Lo stato di digiuno, inoltre, modifica il metabolismo dell'organismo e il suo equilibrio ormonale per poter affrontare la mancanza di cibo nel modo migliore. Gli esseri umani si sono evoluti affrontando e superando molteplici periodi di carestia e per sopravvivere a questi periodi

e a queste condizioni di carenze nutrizionali, il corpo e il cervello mettono in atto delle strategie per risparmiare energia, riducendo al minimo tutte le funzioni corporee; questo può portare a un importante decadimento fisico, alla perdita della massa muscolare e anche ad una riduzione delle funzioni del sistema immunitario. C'è, infine, un aspetto psicologico negativo collegato al saltare i pasti, ossia l'accumulo di ansia alimentare, cioè un aumento di quella che viene definita "fame emotiva", che porta a sgranocchiare piccole quantità di "cibo spazzatura", con il risultato di accumulare grasso in eccesso senza nemmeno accorgersene. Invece nella giornata di Natale, dove ci aspetteremo un pranzo imponente o nei giorni dove parteciperemo a cenoni come l'ultimo dell'anno, potrebbe essere utile organizzare l'alimentazione relativa agli altri pasti della giornata senza escludere nessun macronutriente, ma magari riducendo un po' le porzioni e soprattutto inserendo una quota importante di vegetali. Ad esempio nell'attesa del cenone di Capodanno potremmo iniziare la giornata con un infuso, qualche fetta biscottata integrale un velo di marmellata e un paio di noci, proseguire con uno spuntino di frutta a metà mattina, mangiare a pranzo un'insalatona ricca di verdure diverse con un po' di salmone affumicato ed una fetta di pane integrale, ancora un po' di frutta fresca nel pomeriggio, e poi BUON CENONE !!!



L'IMPORTANZA DEI VEGETALI ANCHE A NATALE

In generale per quanto riguarda i vegetali, quando consumati regolarmente, oltre ai noti effetti sulla salute, derivanti dalle loro capacità di aiutarci a difendere da malattie come il diabete, il cancro, l'infarto e l'ictus, essendo tra gli alimenti per eccellenza più ricchi in fibre, aiutano anche a raggiungere più facilmente un senso di sazietà, riducono l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, e svolgono un'importante azione prebiotica fornendo nutrimento ai microrganismi intestinali, indispensabili per la nostra salute.... Ma anche per non ingrassare! Il microbiota infatti è in grado di determinare quante calorie assorbire dagli alimenti ingeriti; questa capacità del microbiota viene chiamata "effetto del secondo pasto", ossia se ad un pasto vengono mangiate molte fibre prebiotiche che nutrono abbondantemente il nostro microbiota, al pasto successivo non verrà richiesto un assorbimento massiccio di calorie. Al contrario, se nel pasto precedente non viene introdotta un'adeguata quantità di fibre prebiotiche, le calorie degli alimenti mangiati nel pasto successivo verranno assorbite quasi completamente. Quindi anche durante le feste, frutta e verdura non devono mai mancare sulle nostre tavole.

PIÙ CAMMIMATE, MENO RINUNCE

Nonostante però, tutti questi accorgimenti, vista l'inevitabile quantità di eventi ai quali si partecipa durante il periodo natalizio, sicuramente ci capiterà di introdurre più calorie di quante ne consumiamo; e allora la soluzione è veramente semplice: se non possiamo ridurre l'introito calorico nei giorni di festa basta inserire un po' di attività fisica e quindi aumentare il dispendio calorico per riportare in equilibrio la bilancia energetica tra "entrate ed uscite". E basta davvero poco: soprattutto dopo i pranzi abbondanti, evitiamo di rimanere sdraiati sul divano ad annoiarci, invece magari per favorire la digestione, bruciare un po' di Kcal e stimolare il metabolismo, facciamo delle belle passeggiate per le strade dei nostri borghi, vivendo l'atmosfera tipica del Natale. Ad esempio con un'oretta di camminata o di pedalata si possono bruciare, a seconda dell'andatura mantenuta, dalle 200 alle 300 Kcal che ci aiuteranno a bilanciare almeno in parte, le calorie in eccesso introdotte con il pranzo oppure con la tradizionale fetta di panettone.

IL NATALE DEVE ESSERE VISSUTO PIENAMENTE...

Detto questo però, il Natale deve rimanere come abbiamo detto un momento di festa, di condivisione e di calore familiare. Purtroppo però molto spesso questo periodo di feste porta anche una buona dose di stress, derivante dai tanti impegni da gestire, dall'enorme quantità di cose da fare e dalle molteplici situazioni conviviali caratterizzate da una grande abbondanza di cibo. E allora proviamo a capire cosa fare per vivere un Natale sereno anche a tavola gestendo al meglio queste festività prendendoci cura di noi stessi, piuttosto che accumulando ansia e sensi di colpa. In primo luogo non dobbiamo mai aver paura del cibo e dobbiamo concederci di mangiare con tranquillità le delizie che ci verranno proposte, perché come dicevano i latini: "Semel in anno licet insanire" ossia a una volta all'anno è lecito fare pazzie, ma quando mangiamo questi cibi, impariamo a scegliere e a mangiare solo quello che ci piace e che desideriamo davvero, e non a rimpinzarsi in continuazione soltanto perché in questo periodo il cibo è ovunque. Non bisogna entrare in quel circolo vizioso che ci porta a mangiare in continuazione ogni volta che ci viene proposto qualcosa di commestibile anche se in realtà non ci piace così tanto o non abbiamo fame; quindi concediamoci quello che realmente desideriamo, perché non ci sono "cibi buoni" e "cibi cattivi", ma impariamo ad ascoltare anche il nostro corpo per capire quale cibo veramente vuole. Ad esempio, invece di bere bevande zuccherate, potrebbe diventare una buona abitudine in queste giornate, per migliorare la digestione e contrastare la formazione di gas intestinali ed il gonfiore, bere una gradevole tisana di anice, finocchio e cumino, una miscela meravigliosamente equilibrata, piacevolissima senza l'aggiunta di zuccheri, che unisce alle note vivaci e piccanti del finocchio e del cumino, la dolcezza dell'anice.



... ma anche consapevolmente.

Ecco alcuni semplici e pratici consigli utili per mangiare in modo più consapevole e che si possono applicare ogni giorno e anche nel periodo delle feste:

1. Mangiare con attenzione: quando ci si siede a tavola per mangiare bisogna fare solo quello, e bisogna farlo lentamente e senza troppe distrazioni, perché in questo modo si avrà la possibilità di dare la giusta importanza al pasto e si riuscirà a viverlo come una vera esperienza.

2. Mangiare in modo consapevole: occorre mangiare utilizzando tutti e cinque i sensi, non solo il gusto ma anche il tatto, la vista, l'odore e perfino l'udito, ascoltando e apprezzando i diversi rumori dei cibi quando li prendiamo tra le mani e poi li mangiamo. In questo modo è possibile imparare ad apprezzare i sapori, i profumi del pasto, i colori delle verdure, le piacevoli consistenze al palato, riscoprendo quanto sono straordinariamente intensi. Quando si riesce a sintonizzare i sensi con il cibo che viene mangiato si riesce a gestire con maggiore consapevolezza la sensazione di fame, le emozioni e i pensieri legati all'alimentazione e a riconoscere il senso di sazietà.

3. Imparare a riconoscere la fame: quando si avverte fame è bene aspettare qualche minuto prima di assumere del cibo, per capire se davvero si ha bisogno di mangiare. Imparare, cioè, a distinguere tra la fame vera, quella fisiologica, e quella emotiva.

4. Imparare a volersi bene: i sensi di colpa e i giudizi spietati su se stessi, dopo un pranzo ed una cena importante, non sono solo inutili, ma hanno esattamente l'effetto opposto a quello sperato e indurranno ancora più errori soprattutto in un periodo in cui il cibo ci viene offerto in ogni momento. La soluzione, invece, sta proprio nel ritornare ad apprezzare se stessi e il cibo, a volersi bene e far in modo che il mangiare diventi un'esperienza sensoriale ricca di scoperte e di emozioni positive.

Pertanto rilassiamoci, godiamoci le feste in compagnia delle persone a cui vogliamo bene, mangiamo tutto quello che realmente desideriamo ma facciamolo in modo consapevole.

Buone Feste e Buon appetito!
Dott. Nicola Calandrella



NdR

Ognuno di noi ha due bussole, quella magnetica che indica, in modo inequivocabile, il Nord e che accompagna i nostri spostamenti e quella istintiva che ci attira, di più e meglio di un magnete, verso una precisa meta.

Ci sono quindi due modi per muoversi, pensare a una gita, come spostamento di una persona verso un posto dove DEVE andare o il viaggio, ovvero quell'insieme di emozioni che accompagnano la persona anche oltre il tempo del ritorno.

Il VIAGGIO è SEMPRE E SOLO ciò che noi vi consigliamo, con tutto il nostro cuore.

la Redazione di Travel Devise

PER QUEL CHE MI RIGUARDA, IO VIAGGIO NON PER ANDARE DA QUALCHE PARTE, MA PER ANDARE. VIAGGIO PER VIAGGIARE. PER ME L'UNICA COSA È MUOVERSI.



GO

"Tutti gli sforzi sono stati fatti per garantire l'accuratezza delle informazioni pubblicate. Tuttavia, non si garantisce l'assenza di errori."

"Le immagini sono utilizzate solo a scopo illustrativo e non intendono violare i diritti d'autore, siamo comunque disposti a segnalare, nel numero successivo, i proprietari dei diritti di riproduzione delle immagini pubblicate in questo magazine, che non siamo riusciti a raggiungere durante le fasi di preparazione dello stesso."

"Il giornale declina ogni responsabilità per eventuali danni derivanti dall'uso delle informazioni contenute in questa pubblicazione."

"Eventuali errori segnalati saranno prontamente corretti. Per inviare una rettifica, contattare l'indirizzo email in copertina."

"Il giornale aderisce a una politica editoriale indipendente e non subisce influenze da parte di sponsor o inserzionisti."

**“Chi ha bisogno di
più di una valigia è
un turista, non un
viaggiatore.”**

IRA LEVIN