

# **Andare in vacanza fa bene.**

Scopri i vantaggi delle pause annuali per la salute cardiaca e mentale. Studio dimostra riduzione del rischio di malattie cardiache nel 32% degli uomini di mezza età. Viaggi frequenti stimolano creatività e benessere mentale. Una pausa regolare previene lo stress e migliora il bilanciamento lavoro-vita. Scopri come migliorare il tuo benessere con piccoli cambiamenti.

---

# **10 Strategie Efficaci per Imparare una Lingua velocemente**

Il testo offre 10 preziosi consigli per imparare una lingua in modo rapido ed efficace, basati sull'esperienza di Olly Richards, un esperto poliglotta che ha imparato otto lingue con successo.

---

# **Il potere del 'no': Come dire di no può migliorare la produttività e il successo.**

Saper dire no è essenziale per aumentare la produttività e concentrarsi sulle priorità. Eliminare ciò che non conta

permette di raggiungere il successo e mantenere il focus.  
#Produttività #Focus #Decisioni

---

## **La leadership è una questione di scelta.**

La leadership è l'arte di ispirare e guidare gli altri verso un obiettivo comune.

---

**“L'Equilibrio delle Azioni:  
come le nostre scelte  
definiscono il nostro futuro”**



---

di Alessia Montalto\_

Il Karma è una legge universale in cui ogni azione ha una reazione corrispondente.

Newton lo sapeva bene quando disse: *“ad ogni azione corrisponde anche una reazione uguale e contraria.”*

Secondo questa logica, le azioni umane generano energia positiva o negativa, che poi ritorna alla fonte di partenza.

Le azioni negative, purtroppo, hanno un impatto maggiore e richiedono maggiori sforzi per essere bilanciate da azioni positive.

Il concetto di Karma, presente anche nella filosofia indiana, implica che ogni nostro comportamento o pensiero ha delle conseguenze e contribuisce a creare equilibrio o disequilibrio nelle nostre vite.

Il ciclo delle rinascite, noto come Samsara, è una manifestazione di questo processo di riequilibrio.

Per agire secondo il principio del Karma, dobbiamo agire spontaneamente e empaticamente verso gli altri, senza misurare in modo egoistico gli effetti delle nostre azioni.

Questo ci permette di bilanciare continuamente il nostro karma e vivere in uno stato di grazia, orientato verso gratificazioni interiori ed umane, anziché seguire logiche competitive e materialistiche.

Riflettiamo sulla nostra sensibilità verso gli altri, evitando azioni negative e cercando di contribuire positivamente alla nostra vita e quella delle persone con le quali condividiamo il nostro tempo.

Solo così possiamo creare un'energia benefica e influenzare positivamente il nostro destino.

---

**“Barbie di Greta Gerwig: Un Manifesto Femminista Con Sfumature di Rosa”**



---

di Redazione Online\_

Barbie di Greta Gerwig è finalmente arrivato al cinema a partire dal 20 luglio, colorando il mondo di rosa e suscitando grande interesse, meme e una vasta campagna pubblicitaria.

Ora, vale la pena affrontare questa osannata pellicola dopo tutta questa attesa?

Se siete appassionati della celebre bambola, probabilmente sì. Tuttavia, se vi aspettate una commedia spensierata e divertente, potreste rimanere delusi, forse anche un po' arrabbiati.

La sceneggiatura, creata da Greta Gerwig e Noah Baumbach, moglie e marito, è piena di amore per i dettagli, generando situazioni paradossali e battute perfette per diventare virali.

Gli attori, sia i protagonisti Margot Robbie (Barbie) e Ryan Gosling (Ken), sia i comprimari come Allan (interpretato da Michael Cera) e Gloria (interpretata da America Ferrera), offrono delle interpretazioni magistrali.

Tuttavia, ciò che potrebbe essere problematico è la satira sociale che permea l'intero film. Scherzando si può dire tutto, anche la verità, ma nutriamo qualche dubbio sul fatto che il mondo sarebbe migliore senza gli uomini.

Questa fragilità sottostante permea l'intera narrazione.

Barbie è un film in cui gli uomini sono rappresentati come i villain, non perché commettano azioni malvagie oggettivamente, ma semplicemente perché sono uomini. Nel "perfetto" mondo di Barbieland, tutti i Ken (chiamati tutti con lo stesso nome, ovvero Ken) sono considerati degli imbecilli buoni a nulla.

All'inizio, questa rappresentazione può risultare divertente, ma a lungo andare diventa stancante.

Mentre Barbie ricopre ruoli come presidente, medico, netturbina, astronauta e vincitrice di un Premio Nobel, Ken si riduce alla semplice definizione di "spiaggia", credendo persino che sia un lavoro. Ken è solo muscoli, birra e risse, non sa fare altro. Non ha nemmeno una casa, o se l'ha, nessuno ha mai pensato a dove possa abitare. È praticamente insignificante.

D'altro canto, tra le Barbie, il supporto reciproco è sempre al massimo livello.

Fatta eccezione per Barbie Stramba, che ha perso la sua bellezza a causa di un passato difficile, e Barbie incinta, considerata una sorta di paria da tutte a causa della sua pancia.

Quando la bravissima Margot Robbie, nei panni di Barbie Stereotipo, si trova a fronteggiare una crisi di nervi insospettabile nonostante la sua vita apparentemente perfetta, è costretta a fare un viaggio nel mondo reale insieme a Ken, che la corteggia da sempre e lei tratta con nonchalance e sorrisi sublimi.

Nel mondo reale, entrambi si confrontano con il patriarcato. Questa esperienza è una pessima notizia per lei, ma per lui è un risveglio dell'anima, finalmente capisce di poter essere qualcosa di più, o addirittura di poter comandare.

Con l'aiuto di due donne umane, una madre e sua figlia, Barbie torna nel suo universo con un forte mal di testa e si trova costretta ad affrontare il temibile "patriarcato".

Ne scaturisce una guerra tra maschi e femmine, in cui i primi sono rappresentati come stupidi e le seconde come estremamente intelligenti, per natura. Non c'è animosità né rivalità tra le donne, che siano bambole o umane, si sostengono sempre a vicenda.

Non vedremo mai attriti tra Barbie veterinaria e Barbie surfista californiana, perché il vero nemico è l'uomo.

**Il messaggio del film, al di là della trama, sembra essere: aspirate a essere "donne ordinarie, felici di arrivare a fine giornata, possibilmente da sole e senza la zavorra di un Ken tra i piedi".**

Barbie va oltre l'esagerazione tipica della satira e promuove la grande, grandissima solitudine come unico modello di vita vincente.

Questa solitudine estrema, quasi aggressiva, mira a sopprimere qualsiasi relazione sentimentale in nome di un bene più grande: combattere il patriarcato.

E per farlo, bisogna combattere contro tutti gli uomini, illuderli, ingannarli e considerarli poco più che accessori decorativi, spesso fastidiosi e pacchiani, poiché, anche se non se ne rendono conto, sono solo degli inutili imbecilli.

Sia Barbie che Ken cercano il proprio posto nel mondo, uno scopo che li faccia sentire completi. Sarebbe stato bello, e anche utile, se entrambi si fossero aiutati a comprendere

quale potesse essere la loro strada, partendo dalla stessa situazione iniziale: entrambi sono bambole, non umani.

Invece, Ken è condannato e Barbie è eletta regina, per nascita.

Barbie rappresenta un manifesto femminista distorto, con l'aggiunta di glitter, battute e canzoncine catchy.

Se cercate di spegnere il cervello per due ore, allora Barbie è sicuramente il film adatto a voi.

Che il "pinkwashing" vi accompagni lieve.

---

## **Zendaya**





---

*di Redazione Online\_*

Zendaya è una delle figure più influenti a livello mondiale, sia nel mondo dell'intrattenimento che in quello della moda. Attrice, cantante, modella e attivista, questa giovane donna ha dimostrato di avere un talento eccezionale e una

personalità magnetica che la rendono una delle personalità più ammirate e seguite al mondo.

Nata a Oakland, in California, nel 1996, Zendaya Maree Stoermer Coleman ha iniziato la sua carriera all'età di soli 8 anni come modella per Macy's, prima di approdare alla televisione nel 2010 con un ruolo nella serie Disney "Shake It Up". Da allora, Zendaya ha continuato a conquistare il pubblico con la sua bellezza, la sua versatilità e il suo impegno sociale.

Una delle caratteristiche distintive di Zendaya è la sua capacità di affrontare temi sociali importanti attraverso la sua arte e la sua attivismo. Ha sempre utilizzato la sua piattaforma per parlare di questioni importanti come il razzismo, la disuguaglianza di genere, la rappresentazione dei neri nell'industria dell'intrattenimento e molto altro. Inoltre, è un'attivista del movimento Black Lives Matter, e si è impegnata per sostenere la comunità LGBTQ+ e altre minoranze.

Oltre al suo attivismo, Zendaya ha dimostrato di essere una talentuosa attrice, vincendo il premio Emmy per la sua interpretazione nella serie "Euphoria" del 2019. Ha anche recitato in film come "Spider-Man: Homecoming" e "The Greatest Showman", dimostrando la sua versatilità come attrice.

Ma Zendaya non è solo una talentuosa attrice. Ha anche conquistato il mondo della moda con il suo stile unico e audace. È stata scelta come testimonial di molte campagne pubblicitarie, come quella di Lancôme e Valentino, ed è stata invitata a sfilare sulle passerelle di marchi prestigiosi come Tommy Hilfiger e Marc Jacobs.

Inoltre, Zendaya ha dimostrato di essere un'icona di stile, con un guardaroba che spazia dal casual al glamour, e che ispira molte donne in tutto il mondo. Ha lanciato anche la sua linea di abbigliamento, chiamata Daya by Zendaya, che mira a

offrire una moda accessibile e inclusiva per tutte le donne.

In sintesi, Zendaya è una figura influente a livello mondiale grazie alla sua arte, al suo attivismo e al suo stile. Ha dimostrato di essere un'artista poliedrica, capace di affrontare temi importanti attraverso la sua arte e di ispirare molte persone in tutto il mondo. Con la sua forza e la sua determinazione, ha conquistato il cuore di molte persone, e ha dimostrato di essere una fonte di ispirazione per molte giovani donne in tutto il mondo.

---

**Perché oggi dilagano le teorie “complottoiste”?**



Immagine generata da DALL-E2 - ]  
<https://openai.com/dall-e-2/>] in base a Key Words estrapolate dall'articolo.

---

*di Redazione Fuori Online*

Ci sono molte ragioni per cui le teorie del complotto stanno diventando sempre più diffuse in molti paesi del mondo.

Alcune di queste ragioni includono:

**Diffusione delle informazioni:** Grazie alle tecnologie digitali e ai social media, le informazioni possono essere condivise rapidamente e facilmente. Questo può portare alla diffusione di teorie del complotto e false informazioni, spesso senza alcuna verifica o verifica dei fatti.

**Diffidenza verso le istituzioni:** In molte parti del mondo, le

persone hanno perso la fiducia nelle istituzioni e nei media tradizionali. Questa diffidenza può portare le persone a cercare spiegazioni alternative per gli eventi, spesso abbracciando teorie del complotto.

**Incertezza e paura:** In periodi di incertezza e paura, come ad esempio durante una pandemia o una crisi economica, le persone possono cercare di trovare spiegazioni semplici per i problemi complessi. Le teorie del complotto offrono una spiegazione semplice, anche se spesso inaffidabile, per gli eventi.

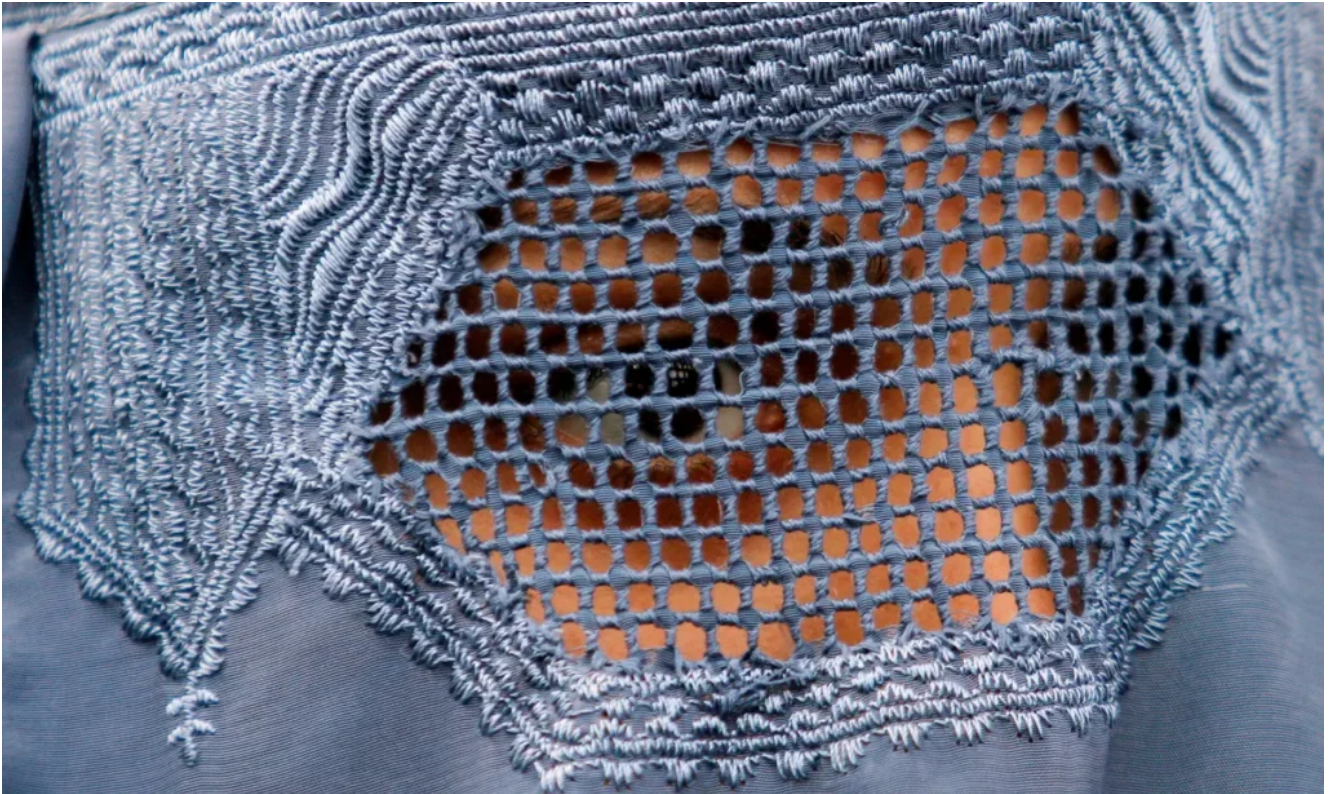
**Credenze personali e ideologie:** Le persone possono essere influenzate dalle loro credenze personali e dalle loro ideologie politiche o religiose, spesso cercando di adattare gli eventi alla loro visione del mondo. In alcuni casi, questo può portare all'accettazione di teorie del complotto.

Tuttavia, è importante ricordare che le teorie del complotto non sono supportate da prove concrete e spesso danneggiano la società e la fiducia nelle istituzioni.

È importante mantenere un atteggiamento critico nei confronti delle informazioni e delle fonti, cercando sempre di verificare la loro affidabilità prima di accettarle.

---

## **“I love Allah”**



---

[Mullah Neda Mohammad Nadeem, ex governatore e comandante militare](#), nonché esponente della linea dura religiosa, è stato nominato responsabile dell'Università lo scorso ottobre e sin da subito aveva espresso la sua ferma opposizione all'istruzione femminile, definendola non islamica e contraria ai valori afghani.

Sin dal loro arrivo al potere, i talebani, dopo aver di fatto impedito alle donne di lavorare e aver imposto il velo integrale che deve lasciare scoperti solo gli occhi (ma con il burqa vanno nascosti anche quelli), nel marzo scorso avevano disposto la chiusura delle scuole femminili, in attesa di nuove direttive in accordo con la legge islamica.

Direttive mai emesse, senza contare che senza aver frequentato le scuole superiori è di fatto impossibile accedere all'università.

In questo contesto, tre mesi fa migliaia di ragazze e donne avevano potuto sostenere gli esami di ammissione all'università in tutto il paese, anche se nell'ambito di

radicali restrizioni sulla scelta dei corsi di studio, con veterinaria, ingegneria, economia e agricoltura vietate, e giornalismo severamente limitato.

fonte : [www.ansa.it](http://www.ansa.it)

---

---

**Siamo perbenisti con i pensieri degli altri. Pronti a giudicare, senza mai guardare quella trave. La nostra.**

---



---

Ci sono momenti, nella vita di tutti noi accade inevitabilmente, in cui ci si trova nella situazione in cui scegliere fra il vivere un momento della propria vita in maniera piena, intera, completa, o piuttosto atteggiarsi in un falso, corretto, formale atteggiamento che, tutto il resto del mondo, perbenista ed ipocrita, gli chiede di vivere.