

DONNE DI OGGI

business & life

Periodico online iscritto in data 12 aprile 2022
al n. 48/2022 del Registro Stampa del Tribunale di Roma

96.8 FM
RID

**Musica, Arte
Benessere
Life Style**

intervista a
Giusy Ferreri
a pagina 22

intervista a
**Claudia
Gerini**

a pagina 5



RID



RID



RID



RID



RID



RID



RID



RID



RID



RID



RID



La nostra editrice Michelle Marie Castiello è una talent scout che mira a esaltare prodotti e attività di eccellenza inserendoli nelle trasmissioni che permettono la massima contestualizzazione e valorizzazione. Dalle mamme al green, dallo sport all'attività olistica, dal mondo culinario alla nutrizione insieme a tantissime altre realtà, per scegliere il modo migliore per promuovere la propria attività. RID 96.8 FM nasce dall'esperienza quarantennale di Radio Incontro Italia. Un connubio di successo che rende RID 96.8 una realtà unica, basata sulla passione di professionisti che scelgono la radio per parlare al grande pubblico.



ARRIVA
L'ESTATE
BOLLENTE
DI RID 96.8



N.450 spot
dal 1 giugno 2022 al 31 agosto 2022

€ 199+ iva al mese

Creazione e registrazione
spot OMAGGIO

1.2.3. ALZA IL VOLUME,
È TEMPO DI SENTIRTI IN RADIO!!

1.2.3. ALZA IL VOLUME, E'
TEMPO DI SENTIRTI IN RADIO

www.rid968.com

EDITORIALE

PAROLA ALL'EDITORE *di Michelle Marie Castiello*



Care lettrici, con molta curiosità vi starete domandando il perché di questa rivista. Con la sua realizzazione vorrei lasciare un segno ed essere un sostegno al mondo femminile dando consigli e supporto alle donne che vogliono dare una svolta alla propria vita. Desidero creare una lettura di riferimento dove ogni donna possa trovare risposte concrete ed è per questo che ho coinvolto Janet De Nardis, una donna da prendere come esempio e che ammiro molto. Con lei continuerò la mia missione iniziata già cinque anni fa con Radio Incontro Donna, essendo stata io in primis una donna che è partita da se stessa per realizzarsi ed aiutare altre donne a fare lo stesso. Con una testata giornalistica tutto resta nero su bianco e il rifugio per il mondo rosa, che cerco di realizzare, può avere una forte concretezza. Voglio lasciarvi un messaggio importante: noi donne dobbiamo intraprendere un lavoro che ci dia indipendenza e soddisfazione e di conseguenza sentirci sicure di noi stesse. Solo così, ogni donna sceglierà liberamente chi avere al proprio fianco e trasmetterà i giusti valori ai propri figli. E' vero, siamo mamme, ma prima di tutto siamo donne e non lo dobbiamo mai dimenticare. La mia missione con questa rivista è semplice, ma allo stesso tempo ambiziosa: vorrei che leggendo "donne di oggi" ognuna di voi possa trovare uno spunto o un esempio per essere stimolata e fare qualcosa di grande. Grazie alla collaborazione di donne realizzate, di professioniste e di uomini che camminano mano nella mano con le donne della loro vita, possiamo dare le giuste risposte alle vostre domande. E' per questo che nelle nostre rubriche vi imbatteverete in interviste a donne di successo nel mondo dell'imprenditoria femminile, spaziando dalla donna manager, all'avvocato, dalla preside alla sociologa, dalla mamma creativa all'artista di successo, fino al green, così da dare consigli e informazioni utili alla vita di tutti i giorni. Ovviamente uno spazio importante sarà dedicato anche alla musica, all'arte e allo sport, perché molte donne si sono affermate in questi campi, con grande tenacia. I miei progetti non terminano qui e in mente ho di aggiungere una tv diversa da quella mainstream, in modo da dare a 360 gradi, alle donne, un luogo dove potersi sentire a casa, capite e sostenute. Di questo, però, parlerò meglio più avanti. Concludo il mio intervento dandovi io il primo consiglio dalle pagine di "Donne di Oggi": quest'estate sotto l'ombrellone, mentre ascolterete Rid 96.8 e starete sfogliando la nostra rivista, pensate ad un progetto o a quell'idea che non avete mai avuto l'opportunità o il coraggio di realizzare. Rid vi aiuterà a portare avanti il vostro progetto, se lo vorrete. Le "donne di oggi" sono qui per voi. Le donne per le donne!



PAROLA AL DIRETTORE

UN PIZZICO DI NOI *di Janet De Nardis*

Inizio con un "Grazie" e lo dedico all'editrice Michelle Marie Castiello (per questa grande opportunità), a tutta la squadra di RID 96.8, ma anche ai partner e ai professionisti che hanno scritto per questo primo numero o che si sono lasciati intervistare da noi. In un momento in cui regna il "monopensiero", dirigere un magazine dedicato alle donne è un privilegio e mi rende orgogliosa in quanto professionista e madre. Credo che ogni individuo, in questo contesto storico, si senta spaesato e insicuro guardando al futuro. Guerre all'orizzonte, pandemie attraversate e annunciate, governi instabili, cattivi che si travestono da buoni e viceversa, tutti contro tutti... Le giornate a cantare insieme sui terrazzi sembrano lontanissime e quando vedo attacchi durissimi nei confronti di imprenditrici come Elisabetta Franchi, capisco che qualcosa non va. Ho ascoltato con attenzione l'intervista sotto accusa (l'ho guardata 3 volte) e con rammarico vedo grandi strumentalizzazioni. La Franchi critica l'Italia che non ha welfare, e da imprenditrice (che ha l'80% delle dipendenti donne), ammette di avere trovato il modo per ovviare al problema della mancanza di supporto dello Stato per le mamme. Come? Inserendo nei ruoli dirigenziali donne che hanno superato i 40 anni, così che possano avere la serenità (e aggiungo la grande opportunità che la maggior parte delle aziende italiane fatte di uomini non dà) di dedicarsi al lavoro senza l'ansia di rinunciare a qualcosa. Da donna e da madre, ma anche da libera professionista e in alcune situazioni da imprenditrice, vi dico che il ragionamento non fa una piega. E se gli imprenditori non possono puntare su donne ventenni o trentenni ai vertici aziendali, la colpa è dello Stato e di una società lontanissima dal welfare dei Paesi del Nord Europa. Non è del singolo imprenditore! E' demagogia e arroganza, oltre che ignoranza voler fare finta di non sapere che l'Italia sia un Paese che non consente alle donne di "Essere Madri", senza l'ansia di perdere tutto quello che hanno costruito fino a quel momento. Io auspico che emergano donne, uomini, imprenditori, come la Franchi, che sono donne in carriera, ma anche madri, che costruiscono imperi che esportano il Made in Italy assumendo l'80% dei dipendenti donne e che scelgono le donne come manager, semplicemente con un'attenzione a quelle che già hanno avuto il coraggio di realizzarsi come persone, come madri, come mogli. Spero che con questo magazine riusciremo a mostrare tutti gli aspetti belli di chi "fa" e non di chi "dice". Vogliamo aiutare le donne a realizzarsi e a trovare soluzioni laterali a problemi reali, vogliamo accompagnarvi in un cammino in cui ci sono tanti punti di vista e nessuna verità assoluta se non quella che ogni individuo merita di essere felice!

- Pag. 5**
INTERVISTA A CLAUDIA GERINI
- Pag. 6**
IL SOGNO
- Pag. 8**
IL DRAMMA DEI COMPITI
- Pag. 9**
IL DIRITTO DELLE MAMME AD ESSERE DONNE
- Pag. 11**
RELAZIONI EDUCATIVE EFFICACI
- Pag. 15**
PLURALITÀ DI BELLEZZA
- Pag. 18**
BACI STRAPPATI ALL'AGRICOLTURA
- Pag. 20**
QUANDO LA MUSICA È UNA QUESTIONE DI GENERE
- Pag. 22**
INTERVISTA A GIUSY FERRERI
- Pag. 24**
VITE CONNESSE
- Pag. 26**
L'ILLUSIONE È DONNA
- Pag. 28**
INTERVISTA A FRANCESCA CASSIA
- Pag. 32**
LA PELLE CHE ABITO
- Pag. 33**
LA BELLEZZA AL SOLE
- Pag. 34**
IL BENESSERE RICETTIVO
- Pag. 35**
ACNE E NUTRIZIONE
- Pag. 37**
SUSTAINABLE BUSINNES E FINANZA ETICA
- Pag. 40**
L'ESTETICA DEMOCRATICA
- Pag. 41**
INTERVISTA A EMANUELE TORNABONI
- Pag. 43**
LE ROSE DEL BENESSERE
- Pag. 44**
LO SPORT È VITA
- Pag. 45**
REVENGE SPORT
- Pag. 46**
GREEN È BELLO
- Pag. 47**
INTERVISTA A FEDERICO FARAGALLI
- Pag. 48**
VIVAI FLEMING
- Pag. 49**
L'ARTE DEL BUON BERE
- Pag. 50**
INTERVISTA A CHEF NATALE
- Pag. 51**
MAISON SAN FILIPPO
- Pag. 52**
OROSCOPERÒ



POIGNEE S.r.l.



Intervista a

CLAUDIA GERINI

di Tiziana Campanella



Il titolo del tuo prossimo film sarà "Tapirulàn", ma scritto "male". Ti riferisci al "tapis roulant" che usiamo per correre? Ho voluto scrivere "tapis roulant" in modo errato perché il

vero protagonista è la corsa, come se fosse un vero personaggio... che però alla fine è rappresentato da Emma, una runner, la cui vita si svolge grazie alla sua attività fisica. La sua occupazione è la psicologia online mentre si allena.

Durante la pandemia ci siamo scoperti molto più attenti alla nostra esteticità, ma anche al nostro lato interiore; ci hai parlato di "Tapirulàn" come uno strumento tramite il quale diventare belle sia dentro che fuori, cosa mi sai dire al riguardo?

Noi dobbiamo stare bene dentro la nostra pelle ed è vero perché, ora dico una cosa che sembra una banalità, non possiamo stare bene fuori se non stiamo bene dentro.

Io dico sempre "mens sana in corpore sano": è fondamentale l'essere dediti anche al proprio benessere, non in modo narcisistico ed egoista, ma nel senso di avere cura di se stessi e di volersi bene.

Dopo due anni di pandemia ci siamo anche un po' indeboliti, siamo più fragili emotivamente e quindi la psicologia online, che comunque è un aiuto, serve a tutti noi.

Com'è stato passare dallo stare davanti la macchina da presa al dirigere le riprese stesse?

È stato entusiasmante e stimolante perché



io non ho mai seguito la direzione di un film dall'inizio alla fine: per me è stata un'esperienza totalmente nuova che mi ha dato l'opportunità di essere creativa a 360 gradi.

Quando fai l'attrice, invece, quanto ti serve immedesimarti nel personaggio che vai ad interpretare e qual è il personaggio che hai amato ed odiato di più?

Parto dall'ultima domanda: se odi un personaggio non puoi interpretarlo.

Quando interpreti un personaggio in qualche modo lo comprendi e lo ami.

Riguardo il personaggio che ho amato di più è stato quello di Iris Blonde, con Carlo Verdone, perché la figura di Iris Blonde mi rappresenta molto: ama la poesia, la musica ed è un po' disordinata sentimentalmente.

Il tempo che ci metto per immedesimarmi in un personaggio è relativo: dipende se mi ci devo immedesimare fisicamente, mentalmente, o entrambe.

Con chi ti piacerebbe recitare?

Beh con... Johnny Depp!

E quanto sei affezionata a Carlo Verdone?

Carlo è una parte fondamentale di me: dopo tanti anni si è instaurato proprio un rapporto vero di amicizia ed affetto, che parte sin da quando ero solo una ragazzina, praticamente da sempre.



AD HOC SOLUTION
COMUNICAZIONE | EVENTI | GRAFICA | WEB

WWW.ADHOC.SIT

Rubrica: guida facile per imprenditrici complesse



IL SOGNO

di Lucia De Grimani



«Ogni sogno a cui rinunci è un pezzo del tuo futuro che smette di esistere»

Steve Jobs

Osservando con dovuta attenzione la storia dell'industria italiana, si nota che l'imprenditorialità femminile è un fenomeno recente. Le donne, da sempre, sono state una minoranza nel tessuto imprenditoriale del nostro paese perché la società con la sua cultura patriarcale, le ha incoraggiate ad essere esclusivamente mogli e madri casalinghe. Fortunatamente, questa condizione, oggi si sta modificando, sia grazie al cambiamento culturale in atto, sia per merito dei progressi tecnologici che rendono più facile per le donne avviare una propria impresa ed anche, volendo, lavorare da casa. Nonostante le condizioni di svantaggio in cui sono state relegate negli anni passati, le donne hanno trovato il coraggio e la motivazione per avere un ruolo determinante nella società: oggi, quando decidono di intraprendere un'attività, lo fanno con grinta e con successo.

Negli ultimi decenni c'è stato un grande aumento dell'imprenditoria femminile.

Le donne hanno capito che essere un'imprenditrice può essere la soluzione più efficace per avere il controllo della propria carriera ed al tempo stesso continuare ad occuparsi della famiglia e dell'educazione dei figli, grazie alla maggiore flessibilità e autonomia che si ha a disposizione rispetto al lavoro dipendente. Sfavorite nelle attività economiche e sottovalutate dal mondo del lavoro per troppo tempo, le donne hanno sviluppato una maggiore propensione a rischiare, con una carriera da imprenditrici, per realizzare i propri obiettivi ed avere successo nel mondo del business.

Essere capaci di sognare è il primo passo del lungo e tortuoso percorso che porta una donna a fare impresa. L'imprenditorialità è una scelta rischiosa, stimolante e gratificante, spesso determinata dalla necessità di mantenere un ragionevole equilibrio tra lavoro e vita privata.

Il sogno però è più forte della paura di non farcela, perché porta dentro di sé il seme dell'idea e l'istinto dell'azione. E quando ogni domanda è stata fatta e sviscerata, quando ogni strada è stata liberata dagli ostacoli, è proprio in quel momento che una donna inizia a sognare liberamente e a creare la sua vision e la sua mission.

Il percorso che noi chiamiamo Creazione d'Impresa non è una strada asfaltata ma, è un sentiero tortuoso, accidentato, in salita, dove a volte è possibile procedere in staffetta ma la maggior parte delle volte è una gara in solitaria, contro noi stesse, contro tutto quello che ci hanno fatto credere sulle nostre capacità e sulla nostra forza.

Secondo i dati dell'ultimo rapporto del Global Entrepreneurship Monitor, oggi nel mondo ci sono 274 milioni di donne che si occupano di progetti di startup, 139 milioni di imprenditrici e 144 milioni di donne investitrici. Ognuna di queste donne sta portando contributi importanti all'economia e alla società globale. Infatti, gran parte della crescita economica, dell'innovazione e dell'occupazione trae la sua origine nella creazione di nuove imprese.

Le imprese al femminile sono più attente alla sostenibilità sociale, a quella ambientale, a tutti quei temi che oggi sono importantissimi, soprattutto in funzione dell'agenda ONU 2030, un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità.

E' chiaro che esiste un'interdipendenza tra l'imprenditoria femminile e lo sviluppo economico così come è chiaro che esiste una correlazione tra l'empowerment femminile e la riduzione del gender gap.

Fare impresa per una donna non è però una cosa semplice, sono tantissimi gli ostacoli da affrontare e superare. Il primo, come già accennato all'inizio, è sicuramente la



Grimaldi
IMMOBILIARE

cultura, che purtroppo ancora oggi vede le donne relegate al ruolo di caregiver: secondo un'indagine condotta dalla Commissione Europea, per la formulazione della Strategia per la parità di genere, il 44% dei cittadini europei ritiene che il compito principale di una donna sia dedicarsi alla casa e alla famiglia!

Anche l'accesso al credito si rivela essere un grosso ostacolo: un recente rapporto di Unioncamere ci dice che il credito bancario rappresenta solo l'11% delle fonti di finanziamento femminile, a fronte di un elevato ricorso al capitale proprio, perché gli istituti di credito creano molte più barriere alla partenza per le imprese femminili rispetto a quelle maschili.

Non ultimo, abbiamo anche l'ostacolo delle competenze digitali: oggi, le aree che presentano maggiori possibilità per fare impresa e crescere sono quelle legate alle tecnologie digitali, ovvero, tutti quei settori in cui le donne rappresentano ancora una minoranza.

È quindi arrivato il momento di cominciare ad investire seriamente sulla formazione intesa come Up-skilling e Re-skilling, per pianificare una strategia che abbia come obiettivo l'educazione ed il rafforzamento delle donne dal punto di vista finanziario, economico e digitale. Ciò vuol dire metterle nella condizione di lavorare per il proprio empowerment e sfruttare, così come indicato dalle stime dell'International Labour Organization (ILO), il loro potenziale produttivo sottoutilizzato.

Le donne sono un'enorme risorsa per lo sviluppo del nostro paese ed è arrivato il tempo di metterle nella condizione di poter esprimere a pieno tutto il loro talento.

Purtroppo, i dati che abbiamo a disposizione ci danno informazioni molto diverse da quelle che potremmo desiderare: il 50% delle neo-imprese fallisce nei primi 5 anni di vita, non perché le idee imprenditoriali non siano valide, ma perché manca la conoscenza di cosa voglia dire fare impresa.

La maggior parte delle donne che si avvicinano ad un'attività imprenditoriale non sanno cosa aspettarsi, sono completamente concentrate sulla competitività della loro idea progettuale e non si preoccupano minimamente di come strutturare, gestire e sostenere finanziariamente l'attività in toto. Ecco perché nasce questa rubrica dedicata all'imprenditoria femminile: per prendere per mano ogni donna che ha il suo sogno



nel cassetto, aiutandola ad organizzare le conoscenze necessarie, indicandole un metodo di lavoro e supportandola 360° per superare la difficoltà di passare dal dire al fare!

RID96.8 ha accettato la sfida anche questa volta. Questo nuovo progetto imprenditoriale, questo magazine innovativo è uno strumento in grado di trasferire cultura, conoscenza ed intrattenimento di livello, mantenendo vivo ed intatto lo spirito che fa di RID96.8 la radio più amata dalle donne.

Bene, io non voglio divagare, ma voglio tornare a parlare di sogni!

È il sogno per me di essere qui a scrivere per le donne, a parlare d'impresa, a studiare argomenti e strategie per renderle libere, per renderle sicure, per fare capire ad ognuna di loro quanta bellezza e quanto potere è racchiuso nel loro talento nascosto.

Cominciamo a camminare insieme, fermo restando che questa rubrica non è la mia, ma è la vostra! Questo è il vostro spazio, qui dovete mandare le vostre lettere, piene di tutto, di dubbi, di domande, di curiosità. Qui troverete sempre una risposta.



Rubrica mamme di oggi

IL DRAMMA DEI COMPITI

Consigli di sopravvivenza per mamme con figli in età scolare

di *Francesca Silvi*



E' il dramma di ogni pomeriggio e soprattutto di ogni weekend, compiti a non finire, richiami da ogni stanza, in base al numero di figli.

Come scamparla? Facile dire i compiti si fanno da soli!

Mi faccio una domanda...perché abbiamo tutta questa ansia dei compiti? Pare che tutto dipenda dalla nostra educazione, vorremmo che i nostri figli crescessero perfetti: sono il nostro maggiore investimento e anche la maggiore fonte di preoccupazione, e in quest'ansia di perfezione, c'è anche che debbano andare a scuola con il compito finito e svolto benissimo. Non esiste una formula magica, purtroppo, altrimenti l'avremmo già postata...quindi ecco dei consigli, da mamma a mamme.

-Delimitare il tempo: I compiti si fanno da quest'ora a quest'ora del pomeriggio o, nel caso del weekend: il sabato, altrimenti la domenica dopocena rischiamo di doverlo aiutare a colorare il disegno, o a studiare la pagina passata all'ultimo minuto sul gruppo whatsapp della classe.

-Aiutarlo ad organizzarsi: Leggiamo i compiti sul diario, calcoliamo le ore a disposizione e vediamo come suddividere le varie materie, mettendo come prime le più difficili, facendo però in modo che dopo resti tempo per andare al parco o fare venire un amichetto a casa. Il fatto di avere uno schema da seguire e una prospettiva allettante, lo invoglierà ad impegnarsi.

-Vietato sedersi accanto a lui: Sarebbe come firmare la nostra condanna, capirebbe che siamo a sua disposizione e non ci mollerebbe più.

-Stare nei paraggi, ma a debita distanza: Se ci chiede un chiarimento, controlliamo (in piedi) che abbia capito il compito. Diamogli qualche dritta per rimetterlo sul binario giusto, dopodiché torniamo alle nostre faccende.

-Il "mordi e fuggi". Ci chiama per chiedere aiuto? Rispondiamo al suo dubbio, poi diciamogli che abbiamo una cosa da fare, più o meno urgente, suggerendogli di provare nel frattempo a fare da solo.

-Si al rinforzo positivo: Diciamogli "bravo"



quando fa bene e "guarda meglio" se sta sbagliando, ma senza correggere la frase o risolvere l'operazione al posto suo.

-Sgombrare il "campo di battaglia": Spegnere la tv, liberare la scrivania da tutto ciò che non serve, compresi i video giochi. Sono distrazioni che ledono la sua concentrazione, e la capacità di fare da solo.

-Alla larga dal fratellino! Se c'è in casa un fratellino, durante i compiti teniamolo occupato in un'altra faccenda, altrimenti va a finire che il piccolo gli stropiccia i quaderni o peggio, impara la poesia a memoria prima di lui!

-Non dilungarsi in discorsi inutili: Si lamenta per i troppi compiti, perché non ha tempo per giocare, non ha voglia e via di seguito? Meglio tagliar corto: comprendiamo il suo stato d'animo, ma non "demonizziamo" le maestre; se hanno assegnato quei compiti vuol dire che è in grado di farli da solo, e se un concetto non è chiaro, l'indomani la maestra lo rispiegherà.

-Se sbaglia, pazienza! A volte i figli ci chiedono aiuto perché percepiscono la nostra ansia che il compito sia impeccabile. Lasciamo che la scuola si occupi dell'insegnamento della disciplina: non ha completato il compito? Se la vedrà domani con la maestra, d'altronde non abbiamo detto che lo volevamo più autonomo?



IL DIRITTO DELLE MAMME AD ESSERE DONNE

di Flavia Munafò



Una delle domande più frequenti e dalle risposte più complicate è, senza dubbio, quella che riguarda il conciliare l'essere una "brava mamma", quindi attenta, presente, premurosa - e nell'immaginario collettivo, infallibile - con l'essere donna, quindi conservare una sana dose di libertà e relazioni sociali, oltre che una posizione lavorativa stabile. Senza dubbio, come sempre accade, a noi donne spettano i compiti e le avventure più difficili, sia da un punto di vista gestionale che emotivo.

Se è vero che, nel momento in cui si diventa mamme, la nostra vita viene completamente trasformata, e quelle che fino al giorno prima erano le nostre priorità, vengono sostituite in un momento, da bilancia per neonati e latte in polvere, non è assolutamente automatico

pensare, e non dovrebbe mai esserlo, che, una donna debba prendere le sembianze di una balia appendendo al chiodo il proprio abito preferito, o l'agenda con gli appuntamenti.

Una donna, che fino a quel momento è stata una imprenditrice di successo, una studentessa fuori corso, una commessa o anche un ingegnere meccanico, non ha alcun obbligo a trascurare se stessa e la propria carriera, sempre che non scelga autonomamente (e questo è un altro tipo di riflessione) di dedicare la propria vita alla famiglia, escludendo l'ambito lavorativo.

La differenza, sostanziale, a mio avviso, sta nella scelta: in quel meraviglioso meccanismo individuale, che consente all'essere umano, di scrivere e descrivere il proprio percorso di vita. Ma, sempre nella libertà di scelta, scevra da ogni tipologia di giudizio, la donna può arbitrariamente abbandonare la ventiquattre sostituendola con una borsa da carrozzina, o può indossare entrambe le sacche.

A mio avviso, per quanto possa sembrare difficoltoso, risulta essere la scelta migliore.

Ed è proprio nella sinergia di queste azioni che la donna trova la sua vera essenza e la sua completezza.

Se la storia ci ha insegnato qualcosa, è che "il personale è politico" e non va sottovalutato; le donne hanno lottato per anni, hanno reclamato giusti diritti e principi di equità e uguaglianza, e non devono cedere alla catalogazione di "casalinga" o "top manager", come se un termine escludesse l'altro.

Nella nostra fluida modernità, dovremmo ragionare proprio su questo: si hanno tutti gli strumenti per poter essere performanti e soddisfatte, per portare avanti famiglia e carriera e dover rinunciare ad un ambito, soffrendo e sacrificando(sì) non è cosa che ci appartiene.

Una donna che ha studiato una vita intera, il più delle volte sgomitando per ottenere un



lavoro che le permettesse non solo di vivere dignitosamente, ma anche di raccogliere un risultato di autostima non indifferente, perché dovrebbe considerare la maternità un punto e virgola su cui fermarsi?

Vale la pena aprire una parentesi dialettica a riguardo: il diritto insindacabile dell'essere umano, di scegliere in che modo condurre la propria esistenza, è appunto, insindacabile, fino a che la scelta non limiti la libertà altrui, ma nello stesso identico modo, la scelta di essere una figura con ruoli complementari, come donna e mamma, non può e non deve essere messa in alcuna maniera di fronte al giudizio.

Quando si mette al mondo un figlio, una donna non rinuncia alla propria femminilità, non mette nel cassetto la propria laurea e non deve in alcuna maniera sentirsi "o uno o l'altro"; deve acquisire, e questo è un discorso culturale prima di tutto, la consapevolezza della difficoltà di conciliare entrambi gli ambiti, ma deve anche essere fiera di poterne fare parte a trecentosessanta gradi.

Il primo comandamento di mamma è (e non "dovrebbe essere"): sii una donna – e di conseguenza una mamma – realizzata.

E non esiste nulla di più dannoso che una mamma frustrata, incompleta, non serena nell'accudire un figlio, con il pensiero che

CINECITTA'
World

Il Parco divertimenti del Cinema e della TV

vaga verso ciò che ha lasciato e di cui si è pentita.

La donna ha in sé il miracolo della vita e come testimone di questo, deve considerare la genitorialità (seppur difficile, spesso faticosa e con infiniti problemi che aumentano in maniera esponenziale) come un plus nella propria esistenza. Un figlio è quel salto verso l'assoluta completezza del sé (qualora si scelga di diventare genitore) e non deve essere visto come un pit-stop prima della vecchiaia, come se fosse il trillo dell'orologio biologico.

Una buona mamma è, prima di tutto, una donna realizzata e non frustrata, che sia a capo di un impero o che sia una Nonna Paperina 2.0, ma l'importante è che quella scelta sia stata fatta con il cuore al primo posto, sempre.



Rubrica cari genitori

RELAZIONI EDUCATIVE EFFICACI

Quali problemi deve affrontare la scuola

di Elisamarzia Vitaliano, Dirigente scolastica dell'IC Nitti di Roma



Le riflessioni che seguono sono dettate dalla esperienza e non hanno la pretesa di essere esaustive rispetto ad una tematica così complessa!!

Lavoro nel mondo della scuola, prima come docente e successivamente come Dirigente Scolastico, da ben 37 anni.

Un tempo infinito durante il quale la società è stata coinvolta da trasformazioni sociali e culturali importanti che hanno avuto delle conseguenze anche e soprattutto nel mondo della scuola.

Ma cosa è oggi la scuola?

Qual è la sua funzione educativa nella società fluida? (secondo la teoria di Zygmunt Bauman)

Quali sono le caratteristiche della relazione scuola famiglia (entrambe agenzie educative)?

Cominciamo dalla prima domanda

La scuola oggi diremo che è un luogo di incontri, di relazioni importanti, nonché luogo di apprendimenti e di acquisizione di competenze fondamentali.

Il raggiungimento di questi obiettivi in futuro sarà la condizione imprescindibile per poter assicurare ai ragazzi e alle ragazze che la frequentano, un ruolo attivo, da protagonisti.

Si muoveranno in una società che non ha più confini e le differenze culturali e linguistiche saranno fonte di arricchimento (basti pensare al valore dei Programmi Erasmus)

Quindi, potremmo dire che la scuola oggi è un Laboratorio: attraverso la progettazione educativa e didattica i docenti intendono far acquisire ai loro alunni apprendimenti significativi e permanenti .

I docenti, inoltre, non dovranno solo trasmettere contenuti (la logica lineare dell'apprendimento è ormai superata dalle moderne teorie pedagogiche e psicologiche) ma essere dei leader educativi, valorizzando

i diversi talenti degli alunni che si esprimono attraverso i vari linguaggi (verbali e non verbali).

Al centro del percorso educativo e didattico di ogni scuola c'è l'alunno/a, con le sue caratteristiche individuali e con le sue potenzialità .

I docenti , quindi, a cui è affidato per mandato istituzionale il compito fondamentale di istruire , formare ed educare i futuri cittadini, definiranno collegialmente il progetto educativo e didattico .

Per poter rispondere in maniera adeguata a questo compito istituzionale, i docenti devono rivedere continuamente il loro modo di fare scuola : aggiornare le competenze sul piano pedagogico e didattico , e conoscere l'evoluzione sul piano psicologico dei processi di apprendimento .

Sicuramente l'approccio educativo e didattico di dieci anni fa è oggi inadeguato perché i bisogni degli alunni e delle alunne sono diversi .

E qui bisogna fermarsi un attimo per riflettere ed individuare i principali cambiamenti sociali e culturali .

Il primo cambiamento sociale è avvenuto nell'ambito della famiglia: spesso i genitori sono separati e vivono la separazione in modo conflittuale .

Questa situazione di fragilità sul piano emotivo e affettivo ha importanti ripercussioni sul piano degli apprendimenti.

BagnoFacile®
LA VASCA CON SPORTELLO

Come si può apprendere (operazione complessa) se dentro di noi siamo devastati?

Un altro fenomeno da non trascurare e che in Italia è diventato significativo a partire dagli anni 90, è caratterizzato dalle nuove immigrazioni. All'interno delle nostre scuole abbiamo accolto e inserito bambini e bambine provenienti da varie parti del mondo. Il confronto tra le diverse etnie è sicuramente arricchente, ma richiede la definizione di Piani di lavoro personalizzati.

Altro elemento, che sta assumendo cifre rilevanti, è caratterizzato dall'aumento dei disturbi specifici di apprendimento, tanto che è stata definita una legge specifica che tutela gli alunni e alunne con queste difficoltà).

Potremmo quindi dire che questi nuovi bisogni (fragilità emotiva, diversità e difficoltà di apprendimento) richiedono quotidianamente ai docenti nuove competenze: gli alunni chiedono alla scuola SOSTEGNO sul piano affettivo, perché sono diventati più fragili e pretendono ASCOLTO ATTIVO.

In altre parole ogni docente ma anche ogni dirigente scolastico deve sintonizzarsi sui bisogni degli alunni e delle alunne. Solo attraverso il dialogo abbiamo la misura di quanto i nostri studenti sono pronti ad ascoltarci, a far domande, a proporre, a risolvere situazioni problematiche.

Attraverso la relazione quotidiana all'interno dell'Aula didattica (che è luogo di relazioni e di apprendimento), dobbiamo affascinare i nostri studenti.

La relazione "empatica" tra gli educatori (tutte le figure professionali presenti all'interno della Comunità educante) e gli studenti, è la chiave per assicurare il successo formativo.

Gli studenti e le studentesse, se ben supportati superano le difficoltà, acquistano fiducia nelle loro capacità e raggiungono buoni livelli di competenza disciplinare, relazionale, sociale.

Gli elementi fin qui analizzati definiscono il ruolo della scuola nella società moderna evidenziandone le caratteristiche fondamentali.

Ma questa analisi non sarebbe completa se non parlassimo dell'altra Agenzia educativa (la famiglia) a cui compete per mandato costituzionale il dovere di istruire i propri figli.

Abbiamo accennato alle profonde

trasformazioni avvenute in seno alla famiglia che da patriarcale (fine anni sessanta) è diventata nucleare (pochi figli, al massimo due) e oggi diremo (a seguito delle separazioni e nascita di nuovi nuclei familiari) allargata.

Ogni trasformazione sociale e culturale deve essere sempre accompagnata da una presa di coscienza delle modifiche e dei nuovi significati.

Se tradizionalmente l'istruzione dei figli era affidata alla scuola, negli anni settanta con l'introduzione dei Decreti Delegati nasce il concetto sociale di "scuola comunita": gli organi collegiali introducono la partecipazione attiva dei genitori.

Sono stati anni fecondi per la crescita del nostro Paese: attraverso il confronto di idee tra genitori e scuola sono state portate avanti sperimentazioni e attività importanti che hanno trasformato la scuola da luogo di trasmissione dei saperi a luogo di alfabetizzazione culturale.

Le caratteristiche di questa stagione fortemente positiva, dal mio punto di vista, era sicuramente il rispetto dei ruoli, la consapevolezza che la scuola progetta la propria attività in modo intenzionale, mentre la famiglia offre una educazione naturale. Altre parole chiave erano la fiducia e la comunicazione efficace.

Dove siamo oggi e cosa sta succedendo alla scuola?

Oggi siamo in una situazione poco delineata, spesso c'è confusione dei ruoli, intromissione nella didattica, difesa estrema dei propri figli anche davanti all'inevitabile. Questa cornice ha delle conseguenze negative perché crea ambivalenza e spesso i ragazzi rallentano il proprio processo di crescita perché non sono spinti verso l'autonomia (categoria madre) del pensiero, all'assunzione di responsabilità,





alla partecipazione. Spesso, nella mia quotidianità, devo fare da intermediaria in situazioni conflittuali tra docenti e alunni. Quasi sempre, decontestualizzando l'evento perché le famiglie hanno una visione di parte dell'evento. Invece di acquisire elementi confrontandosi con gli altri educatori (i docenti), inneggiano all'ingiustizia subita. In altre parole, secondo questa lettura, i propri figli sono vittime. Questa situazione è resa ancora più grave dall'uso improprio dei gruppi whatsapp dei genitori che io definisco "arme letali".

I messaggi vengono amplificati, il contesto viene deformato, allontanandoci non solo dalla realtà, ma innescando anche un meccanismo distorto che di educativo ha poco. Se potessi lanciare un appello ai genitori italiani direi di prestare maggiore attenzione a ciò che dicono, a ciò che fanno a ciò che scrivono. Se vogliamo raggiungere traguardi importanti dobbiamo creare un'alleanza scuola - famiglia forte in un



dialogo continuo che presuppone fiducia e rispetto della Istituzione.

Ecco alcuni suggerimenti :

1. E' fondamentale parlare in maniera positiva della scuola, degli insegnanti e dell'istruzione in generale.
2. Impariamo ad ascoltare ogni messaggio nella sua interezza, prestando attenzione al contenuto verbale e a quello non verbale, mostrando partecipazione e senza giudicare, partendo dall'assunto che esistono posizioni diverse dalla nostra, altrettanto legittime.
3. Proviamo a descrivere in maniera obiettiva i nostri figli evitando al contempo di essere eccessivamente protettivi nei loro confronti o di colpevolizzarli oltre misura.
4. Cerchiamo di discutere spesso con i nostri figli di argomenti di attualità, focalizzando l'attenzione sulla società e sugli aspetti del mondo giovanile.
5. Sforziamoci di essere un modello culturale/etico per i nostri figli. Dove non si riescono a dare stimoli in termini didattici, proviamo a dimostrare impegno e rispetto nei confronti della Istituzione scolastica.
6. Mostriamo interesse per il rendimento scolastico dei nostri figli: aiutiamoli con i compiti a casa, cerchiamo di predisporre per loro un ambiente in cui poter studiare con serenità e facciamoci promotori di un'atmosfera positiva.
7. Partecipiamo con interesse alle riunioni e alle attività che avvengono nella scuola e poi discutiamone con i nostri figli. Se ne abbiamo la possibilità, prendiamo parte alle associazioni di genitori.
8. Sentiamoci parte in causa nelle decisioni che riguardano i figli a diversi livelli sia di comunità scolastica (consigli di classe e di istituto) sia in termini di collaborazioni e condivisione all'interno della comunità del territorio.
9. Assicuriamoci che i nostri figli abbiano sempre libri da leggere e sfogliare, oltre alla possibilità di avere accesso a strumenti informatici sicuri per agevolare i processi di apprendimento.
10. Accertiamoci che i nostri figli seguano un'alimentazione sana, abbiano la possibilità di compiere attività fisica e premuriamoci che dormano a sufficienza.

PASSEGGIATA FOTOGRAFICA AL CENTRO DI ROMA

PHOTO TOUR DISPONIBILI:

- 1) DAL COLOSSEO A FONTANA DI TREVI
- 2) DAL GIARDINO DEGLI ARANCI ALL'ISOLA TIBERINA
- 3) DA SAN PIETRO A PIAZZA NAVONA

SHOOTING TIME ROME

by Fabrizio Vinti fotografo



PER PRIVATI E AZIENDE

Sarete ritratti da un fotografo professionista di fronte ai luoghi più caratteristici del percorso in uno shooting fotografico indimenticabile! Privati, aziende o team building ecco la passeggiata più aggregante e originale mai creata a Roma!

SHOOTING TIME ROME BY FABRIZIO VINTI

Via Saturnia 37 - 00183 Roma
info 3480406088
www.shootingtimerome.com

Rubrica diamo voce al cuore

PLURALITÀ DI BELLEZZA

di Antonella Simona D'Aulerio

Socia fondatrice e direttivo Curvy Pride - Aps



L'Associazione CURVY PRIDE-APS promuove la pluralità della bellezza e dell'essere contro ogni forma di stereotipo, bullismo e discriminazione. In collaborazione con RID96.8

per diffondere la Diversity&Inclusion Revolution e dare voce a chi non l'ha mai avuta o non ha mai avuto il coraggio di farla sentire.

Oggi "ascoltiamo la voce" di Elisa Picconi. COSÌ USCIMMO A RIVEDERE...LE PIANTE, GLI ALBERI E LA STRADA.

"Quante volte avete vissuto nella vostra vita? Forse molti penseranno "Ma che domanda è?". Io sinceramente non le ho contate, ma sono state molte.

La sveglia suonava, mi alzavo, mi vestivo, bevevo solo un caffè per colazione ed uscivo di casa per andare a scuola, l'ultimo anno del liceo. La giornata a scuola procedeva come sempre: spiegazione noiosa, ricreazione noiosa, uscita noiosa. Ritornavo a casa e pranzavo al volo per sbrigarmi a fare i compiti. Era talmente tanta la fretta che mi bastava anche una mela per pranzo. Finiti i compiti mi rifugiavo nel mio mondo. Era un mondo stupendo, ascoltavo musica per lo più deprimente sul mio letto e guardavo il soffitto. Beh, in realtà non guardavo letteralmente il soffitto ma tutti i miei pensieri che proiettavo lì in alto. Oggettivamente non era un mondo così tanto stupendo ma lo era per me, perché potevo finalmente essere me stessa, senza nessuno che si intrometteva con domande o argomenti di vario genere. Per cena un boccone (o forse bocconcino come lo avrebbero definito i miei) e poi di nuovo in camera. La sera era la parte che preferivo di più perché chiudevo gli occhi e i pensieri si fermavano. La mia vita in quel momento si bloccava. Sembrava come se finisse e la mia mente cancellava tutto quello che avevo visto o vissuto. Forse vissuto non è nemmeno il



termine appropriato dal momento che vivere è tutt'altra cosa. Insomma, passava la notte e poi...di nuovo sveglia. Mi alzavo e facevo tutto quello che avevo fatto il giorno precedente ma in un modo totalmente nuovo. Era come se la strada che percorrevo sempre l'avessero costruita durante la notte: avevo la sensazione che era la prima volta che posavo i piedi su quell'asfalto. Così come anche tutti gli edifici, le piante, gli alberi...Tutto!

Ed ecco qui che vivo la mia seconda vita. Anche se in realtà non si può definire vivere. Era tutto noioso, piatto, inanimato. Semplicemente perché i miei occhi erano inanimati e non avevo nessun tipo di entusiasmo nel fare le cose. Quindi anche il mio cuore era inanimato. Ero praticamente una persona cieca con un cuore di latta. Mi sentiva strana in questo mondo come se non mi appartenesse. O forse ero io che non appartenevo a lui. Beh qualcuno era sbagliato e visto che non mi sentivo accettata da nessuno, nemmeno dalle emozioni, pensai che fossi io il problema. Così decisi di far scomparire tutto il mondo dalla mia vita. Allontanai gli amici e persino la felicità, l'amore, la soddisfazione... Soprattutto decisi di scomparire io. Scompare, nel vero senso della parola. I miei pasti già non erano molto abbondanti. Ero particolarmente nervosa e il nervoso mi faceva passare l'appetito. Così non mi era rimasto così difficile scomparire. Riempio il mio stomaco di rabbia e nervoso e più mi guardavo allo specchio più ero convinta che qualcosa in me era sbagliato. Non riconoscevo più il mio volto riflesso.

Salivo sulla bilancia e ogni settimana vedevo il numero che si abbassava di mezzo kilo. Era diventata una sfida contro me stessa. Più dimagrivo più scomparivo. Poi le persone cominciarono a notarmi, ma per la mia magrezza. Da una parte ero soddisfatta perché volevo diventare invisibile (fisicamente) ma d'altra parte non volevo essere invisibile (emotivamente). Avrei voluto che qualcuno guardasse il mio stomaco pieno di tante piccole mine esplosive, ma soprattutto volevo che qualcuno notasse il mio cuore di latta e lo cambiasse con un cuore vero. Il problema più grande è che avevo talmente tanto casino in testa, troppi pensieri che non sapevo da dove cominciare a sistemare le cose dentro di me. Così scelsi la strada più semplice: rimanere in silenzio aspettando che qualcuno mi capisse. Semplice no? Anche perché non ero in grado di spiegare tutto quello che avevo dentro e speravo che qualcuno comprendesse quel mucchio di emozioni dolorose e taglienti come lame. Non fu però così tanto semplice come speravo. Le mie mille vite noiose passavano, giorno dopo giorno, e io mi guardavo sempre di più allo specchio notando il veloce cambiamento che avveniva nel mio fisico. Era incredibile che un corpicino così piccolo dentro conteneva una bomba a orologeria.

Ogni volta che mi mettevo a tavola mi guardavano tutti strano e osservavano quante forchettate mettevo in bocca, per non parlare della quantità di cibo in ogni forchettata. Ogni volta nei volti dei miei genitori sembrava esserci stampato sopra "Beh? Solo quello?". Per evitare gli sguardi costanti decisi pure di mangiare lontano dalla famiglia, in tempi diversi: il mio pranzo era alle 12 mentre la mia cena alle 19. Sempre e solo insalata o frutta. Poi ero anche controllata da medici, il che non migliorava molto le cose: ero costretta a rispettare una dieta che non mi piaceva proprio ma non per la qualità del cibo piuttosto per la quantità. Io volevo solo



scomparire e lo volevo fare da sola. Non capivo perché gli altri me lo impedivano. Avrei solo fatto un favore al mondo intero visto che non mi accettava. Una volta prima di andarmi a pesare dal medico bevi non si sa quanta acqua. Tutto questo per pesare qualche etto in più, anche se ero diventata un acquario vivente. Avevo barato, però riuscii ad arrivare il mio scopo. Il grande Macchiavelli diceva "Il fine giustifica i mezzi!" e se dobbiamo imparare dalla storia io sono una brava allieva.

Beh tutto cambiò il 18/7/2015 quando ero a pranzo in famiglia per festeggiare il mio compleanno. Come sempre mettevo il limone ovunque. Avevo questa fissa del limone perché avevo la convinzione che mi aiutasse a digerire quelle poche cose che ingerivo. Quindi anche quel giorno misi il limone sulle patate lesse. Fu allora che mio padre batté un pugno sul tavolo e cominciò a gridarmi contro. In pochi minuti aveva descritto tutte le mie mille vite malnutrite. Ma non fu questo che mi sconvolse. Fu il suo tono di voce e soprattutto il suo sguardo. Era, sì, arrabbiato ma nella sua voce si sentiva qualcosa di rotto, qualche parola che non riusciva a buttarmi addosso perché aveva un magone in gola. Poi lo guardai e i suoi occhi non erano così tanto arrabbiati ma tristi e molto preoccupati. Vedevo quella luce di tristezza che non avevo mai visto in mio padre. Una luce che rese i suoi occhi bagnati anche se il fiume delle sue emozioni non straripò. Così oltre al magone in gola vidi tutto il peso nel suo cuore, un ammasso di paura, nervoso, tristezza... tutto

quello che avevo io dentro lo vedevo nel suo cuore. Io lo avevo a causa del mio posto sbagliato nel mondo e lui lo aveva per causa mia. Eravamo più simili di quello che avessi pensato. Non potevo sopportare che il dolore che non tolleravo più dentro di me lo avevo creato anche alle persone che più amavo. Lo avevo creato io! Ero così delusa da me stessa che mi alzai e me ne andai in camera. Dopo qualche minuto sola e rinchiusa nelle mie quattro mura, arrivarono a turno mio nonno, mia nonna e mia madre. Vidi in loro lo stesso dolore straziante che vidi in mio padre.

Pensavo che avevo già toccato il fondo, ma quello fu un teletrasporto negli abissi dell'oceano. Non so come, ma tutto mi fu più chiaro. Mi accorsi del mondo intorno a me, lo sentivo. Percepivo intorno a me un campo arido e ghiacciato del nord Europa, con quel silenzio inquietante e il fruscio del vento che ti terrorizza. Quello scenario lo potevo cambiare solo io e lo volevo fare da subito. Scegliere la strada più semplice dell'invisibilità aveva solo peggiorato le cose. Se volevo una vita, UNA sola vita e viverla con un cuore vero dovevo cambiare me stessa, dovevo io mettere ordine dentro di me senza avere fretta di sistemare tutto e subito. Ho cominciato a sistemare un po' di pensieri con l'aiuto delle persone che amo. Dopo aver messo ordine

Viola's Charme

By A7 Design

un po' di roba dentro di me dovevo solo fare un piccolo passo: dare voce a quei pensieri. Solo così me ne sarei liberata del tutto. Così parlai con una psicologa e iniziai a vivere, senza limiti, ogni istante facendolo diventare la mia filosofia di vita: vivere l'infinito nel finito. E poi riuscii a vedere finalmente le piante, gli alberi e la strada che percorrevo ogni giorno". L'anoressia non è un capriccio, è una malattia. E come tale va seguita da specialisti. Non dimenticando, però, di far sentire il proprio affetto, di aprirsi all'ascolto e alla condivisione, di cercare lo straordinario nella quotidianità.

La voce di Elisa ci racconta di un grande dolore che può trasformarsi in un'incontenibile gioia di vivere. C'è sempre un motivo per essere felici e non bisogna mai smettere di cercarlo.

Adesso tocca a te far sentire la tua, di voce. Scrivici a info@curvypride.it



Niente panico: come sopravvivere alla paternità

BACI STRAPPATI ALL'AGRICOLTURA

di Patrizio Cossa - autore, scrittore, formatore

Mio padre non è mai stato un uomo troppo affettuoso.

Badate bene, non mi ha fatto mai mancare nulla, dimostrava il suo affetto in altri modi, ma sicuramente la parte fisica non è mai stata il suo forte.

Ora che sono cresciuto il nostro rapporto è sereno ma distaccato.

L'altro giorno sono andato dai miei genitori e, poco prima di uscire, mio padre mi ha abbracciato. E' stato come nei film quando i robot tentano un approccio umano ma non ci riescono perfettamente. Ecco, la scena era praticamente quella.

Io fermo, senza sapere cosa fare, lui che mi abbraccia e mi da due pacche sulla spalla con la mano aperta.

Ci siamo staccati, senza imbarazzo, ma con la sensazione che qualcosa non fosse andato nel verso giusto.

Mi sono immaginato mio padre che guarda video tutorial su youtube per "come si abbracciano le persone" e che fa le prove col cuscino, prima di farlo con me.

Ok, forse esagero, ma è giusto per far capire la situazione.

Crescendo tutti noi dobbiamo fare una scelta, se emulare i nostri genitori o andare in direzione contraria.

Io ho scelto la seconda strada.

Da quando è nata mia figlia Selina, io e lei abbiamo un rapporto molto pomicioso.

Ci bacciamo sempre ed ogni occasione è buona per farci le coccole.

Credo che il contatto sia fondamentale per la crescita di un bambino e che il pudore arriverà, ma fino a quel momento mi godo la naturalezza e la purezza di tutti i nostri piccoli gesti.



L'altro giorno ero a passeggio con lei mano nella mano.

Ad un certo punto mi sussurra:

"Papà, devo dirti una cosa"

E si mette un dito davanti la bocca.

Io mi inginocchio e la guardo negli occhi.

"Quanto sei bono!"

E mi stampa un bacio infinito sulla bocca!

Per me la vita poteva finire qui, avevo raggiunto l'infinito e oltre.

Ci stacciamo e lei sorride e a me si scioglie il cuore.

Solo che sento una presenza dietro di me.

Mi giro e ci sono due signore sulla panchina che ci guardano.

Parlottano tra di loro e fanno evidenti cenni di no con la testa.

Mi guardo intorno per capire se sono io il soggetto della discussione.

Siamo soli.

Direi di sì.

Mi avvicino e chiedo: "Scusi, c'è qualche problema?"

Le signore avvampano, come succede





sempre a chi è forte quando gli altri non vedono.

Faccio per andarmene.

"Non si dovrebbero fare queste cose in mezzo alla strada" borbotta la pila di fagioli seduta sulla panchina.

Mi fermo.

"In che senso, scusi?"

"Niente. Niente."

"Non dovrei baciare mia figlia in pubblico? E perchè?"

"I figli si baciano di notte. E poi lei è il papà." dice con il tono di chi sta dicendo che il cielo è ovviamente blu.

"Quindi solo le mamme baciano?"

Farfugliano qualcosa.

Decido di andarmene, prima di diventare volgare.

"Papà che succede?"

"Niente amore, purtroppo devi sapere che ci sono delle persone tristi, che vedono tutto scuro e che non vogliono che gli altri siano felici"

"Perchè?"

"Perchè è più facile essere tristi"

"E noi dobbiamo essere tristi?"

"No amore, noi siamo forti. E poi c'è papà, a che serve essere tristi?"

"Quanto sei bono"

E mi da un altro bacio.

Perchè nel 2022 dobbiamo ancora sentire questi commenti?

Perchè un padre non può manifestare in pubblico il proprio affetto per la figlia?

Perchè se devo portare mia figlia in bagno, quello per i bambini lo trovo solo nel bagno delle donne?

Torno a casa dei miei genitori, neanche il tempo di aprire la porta e vado verso mio padre.

Lo abbraccio forte.

Lui non capisce, poi si lascia andare e mi abbraccia anche lui.

Mi sussurra solo "scusami".

Io piango e insieme a me piange il bambino che non ha ricevuto gli abbracci.

E in quelle scuse ci ritrovo la mancanza di strumenti per capire, l'assenza di un linguaggio per parlare di emozioni.

Sembra un abbraccio infinito, che prende tre generazioni e anche di più.

Non lesinate abbracci, non vi fate condizionare dagli altri, da quello che magari dirà la gente.

La gente dirà di aver visto un uomo che baciava un bambino.

Io dirò di aver visto un padre innamorato, che bacia una figlia innamorata del padre.

www.patriziocossa.com

www.assettoteatro.it

www.barpapa.it



QUANDO LA MUSICA È UNA QUESTIONE DI GENERE

di Tiziana Campanella



Se nella stessa frase pronunciamo la parola musica e genere pensiamo subito al Pop, al Rock, all'indie e tanti altri, in queste righe invece ne facciamo una questione di sesso, sì, perchè anche il mondo discografico non è esente dal gender gap, anzi, se parliamo di numeri negli ultimi anni risulta a tratti imbarazzante il micro ruolo che le donne ricoprono nel settore musicale.

In Italia l'anno si apre con il Festival di Sanremo e si chiude con l'analisi delle classifiche e degli ascolti streaming dove la musica declinata al maschile prende il sopravvento ed i numeri non portano niente di soddisfacente:

Le donne registrano meno musica, le donne non cantano a San Siro (solo Laura Pausini 15 anni fa conquistò il tempio del pop e a Luglio 2022 sarà la volta di Alessandra Amoroso), le direttrici d'orchestra a Sanremo si contano sulle dita di una mano, i tecnici donne del settore non arrivano al 5%.

I numeri parlano chiaro, il 2021 si chiude con una sola artista tra i primi 10 album della classifica italiana, Madame (nel 2020 bisognava scorrere oltre il 20° posto per trovare Elodie). Il 2022 si apre con una sola direttrice d'orchestra, Francesca Michielin, che come Andrea Mirò qualche anno fa è riuscita a conquistare l'Ariston.



L'attenzione alla questione gender gap negli ultimi anni è sicuramente cresciuta così come la volontà di invertire la rotta e di impegnarsi verso un trattamento più equo sia salariale che di inclusione e nel 2021 è nata anche Equaly, la prima realtà italiana ad occuparsi della parità di genere nell'industria musicale. Una community che include cantautrici, interpreti, musiciste, producer, foniche, tour manager, direttrici di produzione, addette stampa, promoter, a&r, legal, product manager, licensing manager, e chi vuole fare rete per far sentire la propria voce contro ogni discriminazione, contro ogni divario di genere. Dobbiamo smettere di pensare che il gender gap del settore musicale derivi da una mancanza di talento femminile, ma accettare che si tratta di una questione culturale la cui inversione di rotta è nelle nostre mani e deve rientrare nell'agenda progettuale di ciascun individuo.

E' ora di tornare ad ascoltare musica universale, e allora provate a selezionare i brani di Patty Smith, Florence & the Machine, PJ Harvey, DitoNellapiaga, Madame, Elodie, Elisa, Fiorella Mannoia e tante altre: dopotutto il cambiamento inizia sempre da noi.

#musichasnogender
#musicadiognigenere





Rubrica mamme in musica

LA MUSICA SALVERÀ IL MONDO?

Intanto, forse salva noi

di *Francesca Silvi*



Chi lo ha detto che il lavoro più difficile è fare il genitore? Lo diciamo noi, che lo siamo...e il genitore di figli adolescenti? Non ne parliamo...ma cosa può "salvarci" e aiutarci a comprendere il loro mondo, quello che una volta è stato anche il nostro, e che ora ci sembra così lontano? Una maniera ci sarebbe, avvicinarci al loro modo di vedere le cose, attraverso la musica. Quanti genitori hanno cercato di capire cosa i figli volessero comunicare attraverso le parole di alcune canzoni? Io personalmente ho sentito rapper sconosciuti, con nomi impronunciabili, che avevano tutti un minimo comune denominatore...la voglia di urlare e sottolineare le problematiche sociali, l'inutilità della classe politica, la lontananza con il mondo degli adulti. Molti portano messaggi sbagliati, da censurare, ma la musica è comunicazione ed espressione, condivisibile o meno. Quindi, armiamoci di pazienza e cominciamo ad esplorare il fantastico mondo del Trap, del Rap e del nuovo pop, o musica leggera che dir si voglia. **Come fare? C'è un App, chiamata TIK TOK, un Social che permette ai suoi utenti, che sono ormai milioni, di realizzare brevi video con nuove e divertenti imitazioni di coreografie, reinterpretazioni di scene di film e serie TV, il tutto accompagnato dalle canzoni del momento, ma anche quelle più popolari negli anni. "Lost on you" di LP(2016) "Who that's Chick?" di Rihanna(2009), sono solo due titoli... ma, sorpresa !Troviamo anche un video di "Maledetta Primavera" della Goggi.... mi spiegano le mie figlie (di 17 e 15 anni), che questa App, si usa quasi esclusivamente per fare "siparietti" divertenti, insomma, per mettersi in mostra... non per ascoltare musica. Allora la nostra ricerca continua, e ci porta su Spotify, un servizio musicale svedese che propone lo streaming on-demand di brani di varie case discografiche ed etichette. Così,**

cerco insieme a loro musica "neomelodica" napoletana e.... ebbene sì, amano anche quella, e ci perdiamo in un mondo che avevo dimenticato, quello della spensieratezza, dell'amore per sempre e a tutti i costi. I ragazzi, per quanto si possa pensare, vanno alla ricerca di novità, non dettate solo dal Mainstream, dai molti Talent, sono curiosi e hanno ad oggi, tutti gli strumenti per "navigare" nell'immenso mare di informazioni. Non si possono bombardare facilmente, hanno un loro senso critico e sanno bene, che tutto ciò che viene proposto, ha vita breve. Scopro che stanno insegnando a me, che hanno un universo colorato di dolci melodie, ancora, forse per poco, lontano dai condizionamenti dettati dalla vita.

Mi sono dimenticata di fare una premessa, forse importante ed indicativa, sono una mamma musicista, faccio la cantante da circa vent'anni, le mie figlie hanno ascoltato ogni tipo di musica, sin da quando sono state concepite... perché negli anni ho capito, che la musica è di tutti e non importa da quale cetto sociale o parte del mondo vieni. I nostri figli saranno sempre un'entità a noi sconosciuta, e poche volte riusciremo a star loro vicino come vorrebbero, o come vorremmo noi. Quello che possiamo fare è sempre e solo... ascoltarli ...ascoltare i loro silenzi e le loro parole, la musica che li descrive. Detto ciò, consiglio un buon Tik Tok a tutti, e mi raccomando, il prossimo video che postate, vi voglio vedere in prima linea... ad oscurare le sinuose movenze delle vostre figlie!



STUDIO BELLUCCI
odontoiatria & estetica

Intervista a GIUSY FERRERI

Una stella graffiante

di Maria Rita Marigliani



Dopo cinque anni Giusy Ferreri è tornata al Festival di Sanremo con il brano "Miele", singolo di lancio del suo nuovo album intitolato "Cortometraggi". Dopo tante hit estive, è tornata al suo vecchio amore: il pop. Oggi abbiamo il piacere di ospitare tra le nostre pagine questa grande artista, di origini palermitane, lanciata nel 2008 dal talent-show X-Factor che ci racconta il suo momento d'oro sul fronte professionale e le nuove consapevolezze legate alla sfera familiare.

"Miele" è il titolo del brano che hai presentato all'ultimo Festival di Sanremo cosa rappresenta per te?

Questa canzone rappresenta una parentesi musicale romantica dal sapore retrò. Ogni volta che la canto mi sembra di vivere uno spostamento spazio-temporale, un viaggio dolce e magico nell'attesa del ritorno di un amore. L'utilizzo del megafono nautico, con il suo suono vintage, rimanda a un mondo retrò, lo stesso che si trova nel mio album.

Giusy, il tuo nuovo disco si intitola "Cortometraggi", come nasce l'idea di questo album?

Mi piace molto giocare con la mia voce e spaziare tra i vari generi musicali, Cortometraggi è nato da uno studio, da una ricerca mirata. Come nei film, la mia idea è di raccontare delle storie attraverso la musica.



C'è un brano di questo album al quale sei particolarmente legata?

Sono legata a diversi pezzi: "Miele" per il suo fascino, la sua magia, ma anche "La forma del tuo cuore" che è un brano introspettivo, poi c'è "Il diritto di essere felice" scritto da Marco Masini e "Cuore sparso" di Giovanni Caccamo. C'è anche una canzone scritta con Diego Mancino, un omaggio a Federico Fellini. Sono molto legata a "Gli Oasis di una volta" dove non mi riferisco solo alla bellezza della musica degli anni '90 ma più a come hanno vissuto il loro rapporto tra fratelli, un po' incostante nonostante fosse un legame di sangue, diciamo che questo brano è una ballad malinconica. Tutti i pezzi di questo album, è come se fossero tanti piccoli cortometraggi, con sapori e atmosfere differenti, colori, stili, generi e intensità diverse. Insomma, è un album di cui vado davvero molto fiera.

Sei tornata a Sanremo dopo cinque anni, come hai vissuto questo festival?

Ho vissuto quest'ultimo Festival con grande





entusiasmo, immaginando mia figlia che mi guardava da casa con maggiore consapevolezza di quello che stava accadendo.. devo ammettere che è stato molto bello...emozionante. Mia figlia mi ha dato la grinta e l'energia necessarie per affrontare il tutto nel migliore dei modi. È stato un privilegio poter essere su quel palco, da cui mancavo da cinque anni, con un nuovo progetto che ha rappresentato l'inizio di un nuovo capitolo della mia vita.



Nella serata dei duetti sei stata accompagnata sul palco da Andy dei Bluvertigo, interpretando "Io vivrò (Senza te)", celebre brano del 1969 di Lucio Battisti. Come mai questa scelta?

Ho scelto di cantare questo brano perché ritengo sia tra i più belli ed espressivi del repertorio della musica italiana. È una canzone che sento fortemente e l'ho da subito immaginata suonata dai musicisti che mi accompagnano solitamente durante i miei live, contribuendo così alla ricerca del suono con gli arrangiamenti di Enrico Brun.

Hai voluto un arrangiamento particolare per questo brano di Battisti. Come ci hai lavorato?

Ho desiderato e voluto la presenza del Maestro Enrico Melozzi per aggiungere e curarne la giusta fusione tra il suono rock della band e la musica classica orchestrale. Andy è una figura artistica completa, siamo molto amici, abbiamo un grande feeling sul palco ed essendo una canzone intima ha dato una fusione di suono in più con la sua piattaforma di mellotron, synth e sax e si è creata una magia sonora ricercata.



Rubrica Digital Mum

VITE CONNESSE

di Janet De Nardis



Le nostre vite sono costantemente "connesse" a smartphone, tablet, pc: utilizziamo questi strumenti quotidianamente. Adulti e bambini sembrano avere perso i riferimenti di base per affrontare la vita, basti pensare alla dipendenza da applicazioni come google map. Se ci fermiamo a riflettere su come erano le vite dei nostri antenati ci rendiamo conto di tutti i benefici che la scienza e la tecnologia hanno portato alla nostra esistenza, migliorando le condizioni di vita, ma la digitalizzazione contemporanea sta portando ad un cambiamento di paradigma che può essere molto pericoloso. Negli anni 90 i computer connessi in rete erano centinaia di milioni e internet era sinonimo di "globalizzazione". L'universo web ha influenzato positivamente il livello di istruzione, ampliando le opportunità di conoscenza, ma semplificando i termini di approfondimento. Abbiamo visto come in questo periodo di Pandemia grazie a internet i nostri ragazzi potevano continuare a seguire le lezioni attraverso la didattica a distanza e i giovani a laurearsi da remoto. Ma queste lauree avranno lo stesso valore sostanziale (in termini di conoscenza e capacità di elaborazione dei contenuti) rispetto a quelle del passato? Un grande vantaggio della tecnologia è la facilità nel reperire informazioni, testi o notizie grazie ai motori di ricerca; in passato per attingere alle informazioni ci si recava nelle biblioteche,

si consultavano le enciclopedie. Oggi in pochi secondi, comodamente da casa o ovunque, grazie al proprio smartphone si riesce a trovare tutto. Se qualche anno fa per comunicare si usava solo la rete telefonica o quella postale, ora con internet puoi raggiungere chi vuoi, ovunque e in tempo reale. Educazione e quindi cultura, ma anche arte e professionalità nei settori più disparati, tutti, hanno subito cambiamenti grazie allo sviluppo tecnologico. Internet ha reso la conoscenza "accessibile", ma ha anche semplificato i concetti, ha reso superficiali le informazioni... o meglio, gli uomini hanno scelto di fare tutto questo attraverso l'uso del web. Quello che oggi l'arte riesce a fare e come riesce ad arrivare a milioni di persone è anche merito di internet, eppure di contro tutti sanno poco di molte cose. Persino l'arte oggi



incorpora la tecnologia nei suoi processi, basti pensare a tutto il mercato in espansione della digital art edegli NFT, fino alle app per visitare i musei, alle mostre multimediali. Pensiamo al cinema, la nuova rivoluzione dell'industria cinematografica è la realtà virtuale che riesce ad aumentare nello spettatore la sensazione di immersione fornita dai film e il loro realismo. Grazie a questo sviluppo è nato con esso la figura dell'Artista digitale, colui che qualunque sia il suo campo specifico (musica, arte, danza...) usi l'innovazione e la sperimentazione a supporto della sua creatività.

Stiamo per entrare nell'era del metaverso e da mamma sono spaventata del futuro virtuale che aspetta le nuove generazioni. La vita è una realtà che merita di essere vissuta pienamente e non sostituita da qualche foto in movimento. Parliamo quindi anche di alcune conseguenze dell'abuso della tecnologia come il "technostress", (stress indotto dalle nuove tecnologie). In Italia se ne sentì parlare solo nel 2006 quando furono riconosciuti a dei dipendenti di call center i danni causati sul luogo di lavoro dall'uso prolungato dei dispositivi elettronici. Un altro disturbo è l' "information overload addiction" (un sovraccarico di informazioni causato dal nostro cervello con le prime ricerche compulsive che si facevano nei motori di ricerca.). Non posso evitare di citare la sindrome da "multitasking", una tensione continua provocata dall'uso di tecnologie digitali. Non ultimo e ben più grave la "dipendenza da internet" (Internet Addiction Disorder). Sono molti, soprattutto i bambini a soffrire di questa dipendenza. I sintomi si verificano quando lo stato psicologico di una persona, l'attività scolastica o lavorativa e le sue interazioni sociali vengono danneggiate dall'uso eccessivo dei dispositivi tecnologici.

In alcuni recenti studi (dove hanno analizzato bambini dai 10 ai 15 anni) hanno scoperto che molti di loro soffrivano di forti disturbi di ansia e stress e una parte aveva addirittura idee suicide. Il disturbo di questa dipendenza assume diverse forme:

- Cybersex addiction, dipendenza da sesso virtuale

- Cyber relational addiction, tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia con persone conosciute on-line

- Computer addiction, giochi interattivi virtuali in cui i partecipanti interagiscono tra di loro (shaffer et al., 2000)

- Net gaming o net compulsion, dipendenza dai giochi in rete, compreso il gioco d'azzardo patologico, i videogame e lo shopping compulsivo

Un altro disturbo, comparso all'inizio in Giappone e arrivato negli ultimi anni anche in Italia riguarda gli hikikomori. Questo termine significa letteralmente "colui che sta in disparte" e viene usato per indicare chi decide di ritirarsi dalla vita sociale e comunitaria per lunghi periodi, chiudendosi in casa e smettendo di avere contatti con l'esterno. E' un fenomeno che purtroppo riguarda soprattutto i giovani dai 14 ai 30 anni. Anche in Italia sono molti gli sportelli che offrono aiuti psicologici alle famiglie che stanno combattendo con questi tipi di disturbi. Oltre agli interventi di aiuto e cura è importante agire anche nell'ambito della prevenzione, soprattutto nelle scuole. Infine non posso evitare di citare il cyberbullismo ovvero un uso "violento" della rete, attraverso la quale il cyberbullo vessa e compie atti di prepotenza verso soggetti più deboli (come l'invio in rete di messaggi, video o foto in cui prende in giro un soggetto che diventa una vera e propria vittima). Per contrastare questo fenomeno si dovrebbe partire con interventi pedagogici di prevenzione realizzati in sinergia tra le famiglie e gli istituti scolastici.

Per essere veri e propri cittadini del web si devono conoscere i limiti e capire come usarlo in modo consapevole nel rispetto della privacy degli altri.



L'ILLUSIONE È DONNA

e si chiama Elenora Di Cocco, la “princess of magic”

L'unica donna illusionista italiana.

di *Francesca Silvi*



Mi piace immaginare che quando nasciamo, ci venga donato un talento, ognuno di noi ne ha uno, e penso che questo, debba essere messo a servizio della società in cui viviamo.

Il “compito” del talento che ho avuto il piacere di incontrare, ha un nome, Eleonora Di Cocco, in arte la “Princess of Magic”, e come una vera principessa delle favole, mi accoglie con il suo dolce e rassicurante sorriso; il suo compito, è quello di portarci in un mondo fatto di illusioni, dove tutto può cambiare, apparire e scomparire in un attimo, come per magia.

Eleonora, la “Princess of Magic”, illusionista, prestigiatrice, trasformista e mentalista, sei tutte queste cose, ma da dove nasce la tua passione per la magia, e perché hai deciso di chiamarti... “The Princess”?

Fin da bambina ero attratta dal mondo dello spettacolo, all'età di sei anni muovevo i primi passi sul palcoscenico del teatro Artemisio di Velletri, mia città di origine.

Il mio estro artistico era già decisamente sviluppato infatti la mia attività artistica non si limitava alla sola frequentazione della scuola di danza, ma organizzavo costantemente nel garage condominiale, dei piccoli spettacoli pomeridiani che coinvolgevano “forzatamente” tutti i condomini con tanto di biglietto a pagamento. La danza sulle punte è durata per ben dieci anni, quando all'età di sedici, iniziai la mia avventura in una scuola di spettacolo sita in Latina, che mi ha poi indirizzata a numerose esperienze nel settore della moda. In questo susseguirsi di attività artistiche incontrai la prestigiazione e ne rimasi folgorata. Ho iniziato quindi il mio avventuroso viaggio nel mondo della magia. Inizialmente, per circa un anno ho lavorato come assistente, poi in coppia con un'altra prestigiatrice, per poi arrivare alla mia affermazione con spettacoli in tutto il mondo

tra cui il Magic Castle di Hollywood (uno dei teatri di illusionismo più importanti al mondo) e a Lido di Parigi

Il nome Princess nasce dal fatto che amo tutto ciò che brilla e luccica.

Era un soprannome con cui mi chiamava il mio fidanzato, così è diventato un nome d'arte.

Hai partecipato a vari programmi televisivi, “Uno mattina”, “Striscia la notizia”, “Buona domenica”, “Maurizio Costanzo Show”, “Italia's got talent” fino a “Voglio essere un mago” un reality andato in onda questo inverno su Rai Due, c'è un aneddoto in particolare del quale vuoi parlarci, un'esperienza che ti ha colpito più delle altre?

Sono state tutte delle esperienze molto importanti, costruttive e meravigliose.

“Voglio essere un mago” il talent/reality mi è rimasto particolarmente nel cuore in quanto la location dove è stato girato, un castello dell'800, era veramente suggestiva e magica. Sono rimasta lì un intero mese.

Sono stata molto orgogliosa di far parte di questo nuovo format completamente dedicato alla magia un'arte molto complessa che richiede una preparazione ampia, che non prevede un'attinenza solo nella tecnica magica, ma anche nella psicologia e nella presenza scenica.

E' necessario sapere un po' di tutto ciò che riguarda lo spettacolo: musica movimento del





corpo , teatro ,luci scenografia ogni elemento è importante per creare quella magia che ti lascia a bocca aperta.

In questo talent sono stata la prof. di grandi illusioni. Sono l'unica donna in Italia, forse per questo sono stata scelta? Scherzo...

Nel reality "Voglio essere un mago",avevi quindi il compito di insegnare le tecniche dell'illusionismo...non è la tua prima prova come docente di magia.

In TV è stata la mia prima prova come docente , ma nella vita reale no, insegno Magia nelle scuole e nella mia Accademia per lo spettacolo "Teatro Magico " sita ai Castelli romani Velletri. Nel 2017 ho aperto questa Accademia dello spettacolo, dove insegno illusionismo, ma ci sono molti altri insegnanti ognuno con la propria materia, essendo una scuola di musical.

I frequentatori della mia scuola sono sia adulti che bambini , tutti hanno in comune una grande passione per lo spettacolo.

Sei l'unica donna illusionista italiana, come è stato lavorare in un ambiente prettamente maschile? Hai trovato difficoltà e pregiudizi nel tuo percorso artistico?

Inizialmente ho trovato molte difficoltà e pregiudizi , ma poi nel corso del tempo mi sono conquistata la stima e la complicità

dei miei colleghi, vincendo nel 1998 il titolo di Campionessa Italiana di Magia di Scena. Ad oggi, non sento più la pressione di essere l'unica donna prestigiatrice

Leggevo che hai dieci cani e cinque gatti... questa la tua altra passione?

Sono innamorata di tutti gli animali, soprattutto quelli in difficoltà, infatti aiuto spesso le volontarie della mia zona organizzando spettacoli il cui ricavato va devoluto a queste associazioni. Oltre la magia, questa è l'altra mia più grande passione.

I miei progetti per il futuro sono sempre molteplici , non mi fermo mai, anche se sono completamente soddisfatta del mio percorso, il mio obiettivo costante è comunque arricchirmi e crescere professionalmente sempre di più .

Il mio attuale spettacolo viene portato in tournée in Italia costantemente, e se ne sto preparando uno nuovo che debutterà prossimamente nei Teatri.

Per finire, un consiglio a chi si vuole avvicinare al meraviglioso mondo della magia. Qualche suggerimento?

Frequentare ambienti magici come scuole, accademie e club in presenza, non solo sui social.

La Magia è un'arte meravigliosa che può donare molto non solo nello spettacolo ma anche nella vita reale e va' vissuta completamente.

Il consiglio che dò a chi si avvicina a questo mondo è quello di portare avanti sempre i propri sogni e passioni e non farsi scoraggiare dalle difficoltà , che in realtà sono quelle che ci formano.



ALESSIA AL FLEMING

estetica & bellezza

Rubrica Yoga appassionante, intervista a

FRANCESCA CASSIA

di Alessia degli Angioli



Come e' nata in te l'esigenza di dare vita allo "Odaka Yoga"?

In realtà questo processo è accaduto naturalmente a partire dalla esperienza di Roberto Milletti, campione

di arti marziali e dalla mia nel mondo del fitness. Lo yoga è per entrambi strumento di auto osservazione e di ascolto per esplorare l'unione di corpo, mente ed emozioni.

Sperimentare e integrare le tecniche tradizionali dell'hatha e bhakti yoga, da dove veniamo, rendendo i movimenti circolari tipici delle arti marziali come il movimento dal centro per far circolare il ki (prana) e l'utilizzo della biomeccanica nell'esecuzione delle varie posture yoga, è stato un processo naturale.

Questo stile, infatti, attraverso le sequenze di pose Yoga e il fluire dell'energia interiore mutuato dalle arti marziali, rende la transizione importante tanto quanto la posa. Il movimento fisico in Odaka esprime sia il centro di gravità, stabile e fluido, che la flessibilità emotiva, aprendoci a possibilità infinite. Una delle principali differenze dai tradizionali stili di Yoga potremmo quindi dire che è l'attitudine del guerriero a vivere l'istante presente attraverso il muoversi in modo circolare, partendo sempre dalla centratura fisica e mentale, movimento favorito dall'approfondimento della biomeccanica corporea.

La possibilità, nel rispetto profondo della tradizione, di rendere ogni asana adattabile alle diverse configurazioni anatomiche degli studenti e di tutti noi, ci ha indirizzato sul concetto di adattare la posa alla persona e non viceversa. Inoltre, l'utilizzo del movimento circolare, mutuato dalle arti marziali ha arricchito la pratica con la sua capacità di tenerci nel qui ed ora.

Il corpo fisico, il nostro strumento sul mat, ci riporta sempre al qui ed ora, mentre la mente

tende a viaggiare tra il passato ed il futuro creando, a volte, stati di depressione o ansia del futuro.

In cosa, questa tecnica, è innovativa rispetto alle altre esistenti?

Odaka Yoga è uno stile di yoga innovativo nato da oltre trent'anni di ricerca e sperimentazione.

Io e Roberto Milletti abbiamo dato vita ad un nuovo concept, "Live Centred, Liquefy your Limits, Embrace the Power", che trova ispirazione dall'osservazione del moto dell'oceano e delle sue onde, dove nel fondere il Bushido (la via del guerriero), lo zen e lo yoga, si esprimono fisicamente ed emozionalmente i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. I ritmi naturali del moto ondoso vengono riprodotti dal corpo durante la pratica, così da fargli acquisire la cedevolezza dell'acqua. La Biomeccanica ed il movimento fluido del Guerriero Odaka, permettono di vivere centrato nel bel mezzo del caos.

Un approccio dinamico e di flessibilità, nel quale grande importanza viene posta su allineamento e consapevolezza del gesto per rendere la posa adatta ad ogni tipo di esigenza.

L'adattabilità è un costrutto molto caro a Odaka Yoga. Duttile e fluidi come la capacità non solo di plasmare e modellare il nostro fisico, ma soprattutto i nostri pensieri e le nostre emozioni.



BEAUTYGLAM

Attraverso la ripetizione della pratica, nel rispetto delle abilità di ciascuno, al fine di valorizzare l'espressione e la crescita personale dell'individuo entriamo in contatto con la parte più intima di noi stessi.

Ci fa conoscere la magia che nasce dal desiderio di condividere qualcosa che va oltre il gesto e l'immagine, qualcosa che nasce dal cuore, o meglio, dalla pancia, e poi si trasforma in movimento; coltivare la cultura del fisico e la capacità di adattarsi, è una forma d'arte, l'arte di far parlare il corpo, di renderlo comunicativo, morbido e forte nello stesso tempo, capace di raccontare storie ed emozioni.

Ogni volta che pratichiamo ci adattiamo, come l'acqua, alla posa perfetta per il nostro corpo (ogni corpo è diverso e non esiste una posa perfetta e uguale per tutti), possiamo entrare in un'altra dimensione. Lasciamo andare la coltre di condizionamenti vari, ci liberiamo delle nostre paure per esprimere al meglio la nostra vera essenza, la meraviglia che siamo. Non servono schemi o dogmi, quando ci esprimiamo adattandoci, sveliamo la nostra vera natura, nella consapevolezza di un impegno e di una ricerca artistica ed umana che ne demarcano il percorso sempre volto al benessere e alla valorizzazione della dignità della persona. Lo Yoga è il processo attraverso il quale sviluppare la consapevolezza corporea e promuovere



gfarma
Gruppo Farna | Più di una farmacia, una famiglia

l'integrazione corpo-mente.

È espressione profonda, è il linguaggio celato dell'anima. La pratica ci consente di rilevare il nostro io più profondo e recondito, esprimendo al meglio ciò che siamo e ciò che percepiamo. Attraverso lo Yoga entriamo in contatto con le nostre emozioni, con la parte più intima di noi stessi.

Cultivare la pratica dello Yoga, della cultura del fisico e la capacità di adattarsi è libertà, è apertura mentale, visione interiore che trascende i limiti condizionanti spazio-temporali. Il corpo è solo uno strumento, ma grazie alla gestualità e all'espressione del nostro essere adattabile, liberiamo la nostra anima e le diamo la possibilità di raccontarsi.

Quali sono i benefici di questa tecnica? E quanto pensi possa aiutare le persone?

Gli esseri umani sono un'unità di elementi molteplici e complessi in continuo cambiamento e trasformazione a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale, sottile e spirituale; padroneggiare il proprio benessere psicofisico, coltivando la cultura del corpo e la capacità di adattarsi, significa raggiungere l'armonia. Se si unisce il rispetto del corpo alla conoscenza, si accede a un nuovo livello esperienziale dove tutto diviene possibile e si possono sviluppare tutte le potenzialità inespresse.

La pratica dello Yoga è un mezzo incredibilmente efficace per trasformare l'attitudine,

abitudini e carattere, una modalità sempre più diffusa per aiutare a sviluppare potenzialità e qualità latenti, liberare blocchi, stimolare risorse, migliorare la modalità di essere e vivere con noi stessi in relazione con l'ambiente.

Gli studi su esseri umani e animali indicano che, mantenersi in forma, migliora il modo



in cui il corpo gestisce lo stress, poiché l'esercizio fisico cambia le risposte ormonali, influenzando i neurotrasmettitori (come la dopamina e la serotonina) che modificano umore e comportamenti.

Quindi, ogni volta che srotoliamo il nostro mat e pratichiamo con consapevolezza stiamo ricalibrando il nostro sistema nervoso, i nostri pensieri e le emozioni, oltre a lavorare su un gran benessere fisico.

“Liquefy your limits” è uno dei motti della tua tecnica, cosa sono per te i limiti?

«Sì. Questo messaggio significa che quello che in apparenza sembra un limite, in realtà può essere il tuo regalo più grande. Spesso nel nostro tessuto connettivo rimangono cristallizzati pensieri, emozioni, dubbi o anche le nostre fragilità o i nostri punti di forza. E talvolta attribuiamo un peso eccessivo a questi ultimi.

“Liquify your limits” significa ritornare fluidi come quando siamo nati, significa vedere le cose senza giudizio. Anche un ostacolo può essere considerato un limite, ma in

seguito, grazie allo yoga – ispirandoci al flusso dell'oceano – e grazie anche all'accettazione di sé, il limite si può sciogliere».

In questo momento di crisi dell'umanità dopo essere usciti dalla Pandemia ora viviamo in apprensione per la guerra, come lo yoga può aiutarci a superare la situazione?

“Go with the flow” è una frase che va molto nello yoga e noi tutti la ripetiamo spesso: l'universo è stato così generoso che ha detto “vediamo come la incarnate questa frase?”.

In realtà, le situazioni accadono e quando accadono, non è tanto importante la situazione in sé, piuttosto è come noi reagiamo alla situazione. Lo yoga ci può sostenere molto. Il nostro consiglio è quello di non affrontare questo periodo come una battaglia, ma di trovare un punto stabile dentro ognuno di noi per divenire centrati. Quando siamo lucidi e centrati sicuramente possiamo trovare il modo per trasformare la situazione. Non dico che ci deve piacere per forza,

ma non dobbiamo vedere l'evento come qualcosa che subiamo, come un nemico; piuttosto, come dice Krishna, “non attaccarti ai frutti dell'azione, ma cerca di far sì che l'azione fluisca con quello che c'è intorno”. D'altronde questa è la situazione, quindi la paura e l'ansia proiettano la mente oltre l'istante presente. Il corpo invece vive il qui e ora. Noi sul tappetino viviamo questa grande opportunità di essere presenti a noi stessi e quando sei presente a te stesso non



c'è paura, non c'è ansia. Cerchiamo di essere presenti a noi stessi e di vivere il qui e ora senza combattere quello che accade, perché tanto sta accadendo»

Nelle donne in gravidanza è consigliabile praticare yoga? E per le donne in generale, può essere d'aiuto a trovare il proprio posto in questa società?

Lo Yoga è benefico per tutti e ancor di più durante la gravidanza, quando la futura mamma fa l'esperienza di grandi cambiamenti ormonali, anatomici e biologici che possono causare stress fisico ed emotivo. Praticare yoga in gravidanza, con i dovuti accorgimenti e con l'approvazione dello staff medico può aiutare la donna non solo a ridurre i fattori di stress ritrovando calma e serenità, ma anche a rafforzare il corpo, eliminare tensioni al bacino in preparazione per il parto e ad aumentare l'ossigenazione e l'energia.

Lo yoga può aumentare il livello di sicurezza personale e stimolare l'intuizione e l'istinto materno. Queste componenti agevolano un parto veloce e senza complicanze. Le tecniche di respirazione, pranayama, aiutano la mamma ed il feto a ricevere maggior ossigenazione. Inoltre, durante il travaglio aiutano la futura mamma a mantenere un senso di focalizzazione sul respiro e sul suo utilizzo durante le contrazioni e le doglie.

In generale la donna, attraverso la pratica yoga ritrova una profonda connessione con se stessa, con tutte le sue sfaccettature, da quella accidentata a quella di difesa di sé e del proprio spazio.

Imparare a credere in se stesse e saper affermarsi senza troppa enfasi o passività è un gran regalo che riceviamo dalla pratica.

C'è un'età massima e una minima per iniziare a praticare lo yoga? E Con che frequenza e per quanto tempo consigli di praticarlo?

In realtà non c'è un'età minima o massima.

L'importante è trovare il corso adatto alle nostre esigenze del momento. Una buona frequenza va dalle due alle tre volte a settimana per vedere buoni risultati che possano essere duraturi.

Ci racconti un aneddoto del tuo percorso come insegnante, da quando hai iniziato fino ad oggi?

Eravamo nel team insegnati a Rishikesh la capitale dello yoga mondiale, e alle nostre lezioni partecipavano tantissimi indiani. La cosa ci sorprendevo parecchio. Incuriositi abbiamo deciso di chiedere perché fossero così interessati alle nostre classi. La risposta fu: "date un punto di vista diverso a concetti così antichi e intrinseci della tradizione. Questo ci aiuta a portarli nella vita di tutti i giorni". Fu un momento molto importante per noi!

Qual è secondo te l'obiettivo principale di un insegnante di yoga?

Ascoltare il proprio intuito e mettersi all'opera in ciò che si ama, donare gioia e realizzazione. Per questo un insegnante dovrebbe condurre all'ascolto interiore, favorire la scoperta e lasciare all'individuo la capacità di trovare la sua direzione, libero da dubbi e paure.

La pratica così va intesa come patrimonio di conoscenze, competenze e abilità umane, relazionali e professionali, va resa accessibile a chiunque, perché soltanto agendo su di noi e sul nostro miglioramento, saremo realmente messi nelle condizioni di far sbocciare il nostro TALENTO.



Rubrica donne belle dentro e belle fuori

LA PELLE CHE ABITO

di Stefania Santoro



"La pelle che abito" è il titolo di un film di Almodovar uscito nel 2011, un 'thriller fantascientifico per palati post-moderni'. Questa fu una delle definizioni che gli diede la critica.

In realtà, la nostra pelle è tutt'altro che fantascientifica perché tutti l'abitiamo e tutti ci teniamo, sia donne che uomini, ma di certo per noi che facciamo parte dell'universo femminile, ha un'importanza fondamentale e questa importanza parte da quando siamo molto giovani. Già da adolescenti, controlliamo, valutiamo, guardiamo con attenzione la nostra pelle davanti allo specchio.

La cute è il rivestimento più esterno del corpo di noi vertebrati.

Nei mammiferi e in particolare nell'uomo, è l'organo più esteso dell'apparato tegumentario e protegge i tessuti sottostanti: muscoli, ossa e organi interni. E' costituita da una serie di tessuti di origine ectodermica e mesodermica, che può avere varia colorazione, struttura fisiologica ed organica che va incontro a processi d'invecchiamento più o meno visibili.

Man mano che la pelle invecchia, diventa sempre più sottile e fragile, le rughe sono una conseguenza della diminuzione dell'elasticità della pelle e non solo dell'invecchiamento, perché è possibile avere delle rughe anche da molto giovani, in quanto si formano dove avvengono i movimenti muscolari più importanti che richiedono appunto un'elasticità particolare.

I trattamenti naturali per la pelle sono tanti; in molti casi, io amo consigliare l'acido ialuronico, molecola che si trova naturalmente nel nostro corpo, riveste infatti un ruolo importante nella composizione del tessuto connettivo e ha lo scopo di idratare e proteggere i tessuti. Stimola la funzionalità cellulare e dona alla pelle compattezza e luminosità. Si può utilizzare sotto forma di siero, applicando poi sopra una crema idratante; in questo caso è importante che il prodotto abbia l'acido ialuronico in tutti i suoi tre pesi molecolari, in modo da avere il massimo beneficio. Se poi avete desiderio di potenziare l'effetto, allora vi suggerisco di assumerlo anche sotto forma di integratore, in polvere o in compresse e vi assicuro che i risultati non tarderanno ad arrivare!





Rubrica donne belle dentro e belle fuori

LA BELLEZZA AL SOLE

di Stefania Santoro



Vi è mai capitato di vedervi con un velo di abbronzatura addosso e pensare: "che bello, non ho più quel colorito verde!" A me sì, tante volte, e se siete come me vuol dire che amate il sole, perché sentiamo di averne bisogno, perché il sole è luce, perché ci fa sentire bene, perché ci fa ancora più belle!

Ci dicono però che dobbiamo stare attente, che il sole non è più quello di una volta, che la pelle del nostro viso può rovinarsi, il nostro décolleté macchiarsi...

Allora ho iniziato a studiare qualche piccolo accorgimento per preparare la pelle ed evitare che s'invecchi velocemente perché io no, al sole proprio non voglio rinunciare. Ecco qui: vi indico 5 consigli per la nostra pelle al sole che possiamo applicare da subito, senza perdere tempo!

1) Facciamo uno scrub. Un semplice gesto che possiamo dedicare alla pelle per prepararla al sole e all'abbronzatura è lo scrub esfoliante, che aiuterà ad eliminare le cellule morte e a rigenerare la pelle. Esistono tante ricette per realizzare in casa scrub naturali per il viso, e scrub naturali per il corpo, ma se non avete tempo o non vi fidate del fai-da-te, andate in erboristeria e lì sapranno consigliarvi al meglio.

2) Idratiamo il corpo. L'idratazione della pelle inizia dall'interno. Per prevenire la secchezza durante l'esposizione al sole, dobbiamo bere acqua o tisane durante il giorno e poi utilizzare sempre, dopo il bagno o la doccia quotidiana, una buona crema o un buon olio, che faremo assorbire bene.

3) Arricchiamo la nostra alimentazione con gli acidi grassi. Basterà mangiare qualche mandorla ogni giorno per mantenere la pelle sana e aiutare a sviluppare correttamente le cellule.

4) Aumentiamo l'assunzione di betacarotene



nella nostra dieta, quindi mangiamo carote, insalate, pomodori, peperoni, cavoli e se proprio non ci basta, aiutiamoci con un integratore alimentare.

5) Pronti, via! Abbronziamoci gradualmente, ed aiutiamo la nostra pelle ad abituarsi ai raggi solari. Basteranno delle esposizioni graduali, non nelle ore più calde e con una buona crema protettiva. La nostra pelle ci ringrazierà e non solo, anche il nostro umore!



Intervista alla Dott.ssa Laura Melis

IL BENESSERE RICETTIVO

di Maria Rita Marigliani

Oggi abbiamo intervistato per voi la dott.ssa Laura Melis, Direzione Generale Nuova Villa Claudia.

Da quando è direttrice della Casa di Cura Nuova Villa Claudia qual è il bilancio della sua attività?

Sono ormai 20 anni che mi occupo, insieme a mio marito, della direzione della Casa di Cura. In questi 20 anni, insieme ai nostri storici collaboratori ed a quelli nuovi che sono arrivati nel corso degli anni, abbiamo trasformato la struttura in un punto di riferimento per il territorio.

Quali sono secondo lei i punti forza della sua struttura?

Essere medici ci ha spinto sempre ad orientare le nostre scelte basandoci sulle esigenze e le necessità del paziente. Noi vediamo la clinica sempre come un punto di cura, dove medici come noi, supportati dalle migliori strumentazioni e tecnologie, possono seguire il paziente in tutto il suo percorso, dalla prevenzione alla diagnosi, alla cura. Abbiamo anche sempre immaginato di aiutare i pazienti, come vuole il giuramento di Ippocrate da noi letto il giorno della Laurea, pensando ad una sanità sostenibile economicamente, dalle famiglie che si rivolgono a noi.

Quali sono gli ambiti specialistici e i servizi che Nuova Villa Claudia offre ai suoi pazienti?

Villa Claudia è una clinica a 360 gradi. Abbiamo servizi privati e convenzionati.



Ad esempio reparti convenzionati con il SSN, abbiamo la ginecologia, l'urologia, la cardiologia, la radiologia e la risonanza magnetica. Abbiamo, inoltre, due importanti centri dialisi accreditati con la Regione Lazio che ospitano centinaia di pazienti che si affidano a noi per le loro cure. Per quanto riguarda le prestazioni effettuabili privatamente o con le assicurazioni, presso Villa Claudia è possibile effettuare visite, esami specialistici e ricoveri in tutte le branche. Abbiamo anche un importante centro di fisioterapia.

La struttura è convenzionata con tutte le maggiori assicurazioni, enti e fondi.

A livello di apparecchiature, quali sono le vostre eccellenze?

Abbiamo un reparto di diagnostica con le migliori tecnologie, ma ultimamente sono entrati in sala operatoria i Robot operatori. Abbiamo acquistato il Da Vinci, un sistema robotico per la chirurgia generale, urologica e ginecologica. Oltre al Da Vinci abbiamo acquistato il Mako per la chirurgia robotica protesica di anca e ginocchio. Sono investimenti che abbiamo deciso di affrontare per portare il nostro livello di offerta chirurgica ancora più in alto.

Ci dica tre motivi per i quali un paziente dovrebbe scegliere i vostri servizi.

Mio padre mi ha sempre detto che te lo devono dire gli altri che sei brava e non puoi farlo da sola. Sicuramente molti pazienti hanno la risposta a questa domanda perchè giornalmente centinaia di persone si rivolgono alla nostra struttura e ci affidano la loro salute. Penso che questo sia un buon motivo per scegliere i nostri servizi.



Rubrica l'arte del vivere bene

ACNE E NUTRIZIONE

di Deborah Fognozzi



La pelle agisce da barriera e da filtro fra il mondo esterno e l'interno dell'organismo, protegge dall'invasione di microbi e funghi e aiuta a regolare la temperatura corporea. La pelle ha un ruolo fondamentale anche nel nostro sistema immunitario, ci protegge da malattie, batteri e virus, ha un ruolo importante nel mantenere la salute delle ossa, inoltre, può segnalare l'inizio di carenze nutrizionali e quindi avvisarci che è necessario cambiare tipo di alimentazione.

L'acne è forse la più frequente malattia della pelle. L'acne è un'inflammatione cronica dell'unità follicolo-pilo sebacea maggiormente diffusa negli adolescenti. Di solito si trova sul viso, sulle spalle, sul dorso e sul torace con lesioni che vanno da comedoni non infiammatori (punti neri e bianchi) a lesioni infiammatorie che possono essere papule pustole o noduli.

Le teorie sulle cause dell'acne sono le più disparate: malattia infiammatoria, malattia ormonale, malattia psicosomatica e malattia infettiva. Spesso per la terapia vengono utilizzati gli antibiotici, antinfiammatori e la pillola che interrompe l'ovulazione.

Ma l'alimentazione che ruolo ha sull'acne?

Molto spesso i giovani pazienti acneici e i loro genitori chiedono consigli alimentari di supporto alle terapie farmacologiche, ma spesso alcuni dermatologi non prendono in considerazione questo aspetto.

Facciamo un esempio: gli abitanti dell'isola Kitawa in Papua-Nuova Guinea e dell'etnia Aichè del Paraguay non presentano acne. La loro dieta si basa su tuberi, frutta, pesce e carne di cacciagione. Gli Aichè

«occidentalizzati» presentano acne con la stessa frequenza degli occidentali. Questo indica come l'alimentazione incide sulle dermatosi.

Un eccesso di carboidrati e cibi con alto indice glicemico (pane, patate), un eccesso di latte e latticini, di acidi grassi saturi e lo sbilanciamento $\Omega 6/\Omega 3$ sono fattori predisponenti all'acne e peggiorativi in caso di acne presente. Questi sono aspetti correlati alla resistenza insulinica e all'iperandrogenismo.

Quindi se brufoli e brufoletti sono in agguato e si eccede con il consumo di latte e dei prodotti caseari, la leucina (un amminoacido molto presente in questi alimenti) sembra stimolare un particolare complesso enzimatico (mTORC1) in grado di interagire con gli stimoli alla base della comparsa dell'acne.



Quindi è importante, in età puberale sia maschile che femminile, consumare alimenti a basso-medio indice glicemico, ridurre il consumo di latte e latticini e i grassi di origine animale. Dobbiamo sapere che l'acne si associa spesso a disturbi digestivi e a problemi intestinali, soprattutto alla disbiosi intestinale (alterazione del microbiota intestinale), dipendente anche dallo stato emozionale, che incide molto sul benessere del nostro microbiota intestinale e quindi sullo sviluppo dell'acne.

Quindi cosa è meglio fare in presenza di acne?

- **Eliminare o ridurre al massimo il consumo di latte, prodotti caseari e latticini**
- **Sostituire il latte vaccino con latte di cocco non zuccherato, latte di mandorla o latte di riso.**
- **Consumare cibi a basso indice glicemico**
- **Ridurre il consumo di grassi saturi e trans**
- **Mangiare alimenti ricchi di Ω 3 come pesce e frutta secca**
- **Assumere alimenti prebiotici**
- **Utilizzare olio extravergine o quello di cocco**

- Evitare gli alimenti "light" e preferire piuttosto fonti di grassi buoni come avocado, frutta secca e pesce fresco.

Consiglio anche di ridurre il consumo di glutine, che non significa eliminarlo o scegliere alimenti deglutinati, ma alternare farine e prodotti provenienti da cereali contenenti glutine con quelli che non lo contengono naturalmente come per esempio: riso, quinoa, grano saraceno, miglio ecc.

Preferire infine metodi di cottura come: il vapore, la griglia, la piastra o padella antiaderente, la pentola a pressione, piuttosto che la frittura o bolliti di carne.



BUSINESS&SOUL

Anima del business_businnes con l'anima

di Elena Rossi



Chi ha detto che fare business non voglia dire anche contribuire allo sviluppo sociale, solidale e ambientale?

Si è spesso radicata la convinzione che sviluppare capacità imprenditoriali significhi pensare esclusivamente al profitto. Ma sono molte le storie vere che fanno cadere questi pregiudizi.

BUSINESS&SOUL è un rubrica al femminile che punta a smentire, incuriosire e sorprendere: i protagonisti sono donne e uomini che hanno realizzato e sviluppato un progetto di successo, conciliando la capacità di fare know how con la "virtù" - troppo spesso dimenticata - di contribuire al bene del prossimo.

Conosceremo personaggi italiani e provenienti da paesi diversi, con diverse professionalità che, dal mondo dell'impresa, dello spettacolo e della cooperazione, ci dimostrano come si può cambiare e migliorare la propria vita e quella degli altri.

Autrice: Elena Rossi, scrittrice e giornalista, ha lavorato per attività di comunicazione per redazioni, università, istituti di cultura e ONG internazionali.

Oggi è responsabile della comunicazione e dei rapporti con i media per la Universities Network for Children in Armed Conflict (UNETCHAC), Rete di università e istituti di ricerca che lavorano per proteggere i bambini in conflitto armato con il supporto del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale in Italia.

Nel 2011 ha vinto il Premio Franco Cuomo International Award al Senato della Repubblica come scrittrice emergente; da settembre 2022 le sue pubblicazioni saranno a cura di Armando Curcio Editore.

SUSTAINABLE BUSINESS E FINANZA ETICA

Al via una nuova cultura economica

di Elena Rossi

In una società interconnessa, le nuove tecnologie hanno trovato terreno fertile per consentire alle imprese e al mondo della finanza di spostarsi nella dimensione virtuale, reagendo alla crisi da pandemia e adottando gli strumenti appropriati per rinnovarsi o reinventarsi.

Se fare business è diventato inscindibile dall'utilizzo di soluzioni IT, che impatto ha questo cambio di paradigma sulle nostre vite? E come è possibile per gli imprenditori mantenere l'asset della sostenibilità, nella nuova impresa tecnologica?

Nel 2013 è stato istituito il Global Compact Network Italia (UNGCI Italia), Organizzazione e Fondazione che lavora mediante una

piattaforma interattiva per guidare le aziende e le organizzazioni all'implementazione dei Dieci Principi del Global Compact delle Nazioni Unite e, dunque, al raggiungimento di alcuni dei 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU - Sustainable Development Goals - SDGs nel core business:

"Promuovere e rispettare i diritti umani universalmente riconosciuti nell'ambito delle rispettive sfere di influenza"; "l'eliminazione di tutte le forme di lavoro forzato e obbligatorio"; "intraprendere iniziative che promuovano una maggiore responsabilità ambientale": sono solo alcuni dei Principi che l'UNGCI continua a perseguire rivolgendosi a stakeholder diversi e applicabili anche al mercato finanziario.

Una nuova cultura dell'economia e della

finanza che si pone a servizio della Società Civile è in continuo sviluppo.

Abbiamo approfondito il tema con Angelo Jannone, già Colonnello dei Carabinieri ad oggi manager affermato e Consulente aziendale, Docente di criminologia, autore e scrittore.

Ricordiamo tra i suoi precedenti incarichi: Direttore Internal Audit & Compliance di Italiaonline e di Althea Group e partner di uno studio legale internazionale.

Oggi Presidente di numerosi Organismi di Vigilanza introdotti dal decreto legislativo 231/01, componente del Comitato Scientifico di Federprivacy, Advisory Board di Polimatica Global Integration System.

Dr. Jannone quale è a suo avviso il "regalo" più grande che ci ha fatto la Digital Innovation?

"Più che la Digital Innovation in sé è il Recovery Fund che, recependo gli obiettivi di innovazione digitale del Paese verso un'industria 4.0, ha impresso un'accelerata al recupero di quell'importante gap di competenze necessarie in materia tecnologica".

Dalla sua vasta esperienza professionale, qual è il servizio o il prodotto basato su IT che ha maggiormente contribuito a risollevare le aziende italiane in questo particolare momento?

"È difficile citarne uno solo: i settori di intervento principali sono la IoT (Internet of Things), ossia oggetti smart e Intelligenza Artificiale (IA). Pensiamo al rapido sviluppo che le applicazioni ad esse collegate stanno evidenziando nel campo della medicina, ad esempio.

Ma attenzione ai rischi".

Quali?

"La digitalizzazione va di pari passo con l'aumento dei rischi per i nostri dati personali e derivanti da una eccessiva dipendenza dalle tecnologie. Pensiamo alle smart car ed alla possibilità che da remoto è possibile intervenire mettendo in pericolo la sicurezza stradale. O pensiamo alle infrastrutture critiche, come acquedotti, impianti energetici etc. La riduzione della distanza tra spazio fisico e spazio virtuale è portatrice



di enormi pericoli. La cyber sicurezza e la sua evoluzione sono elementi indivisibili dalla digitalizzazione della produzione economica. Di qui l'importanza di uno sviluppo etico e sostenibile"

Si sente sempre più parlare di finanza etica... ci può spiegare meglio che cosa significa?

"Il tema è quanto mai appropriato: la Finanza etica o sviluppo sostenibile o ESG (Environment, Social e Governance), ha origine dai 10 principi del c.d. Global Compact delle Nazioni Unite.

Sono espressioni che stanno ad indicare un'attenzione verso una gestione dello sviluppo economico attento all'ambiente, al rispetto dei diritti umani, alla parità di genere, alla prevenzione della corruzione e di ogni forma di illegalità ed alla sicurezza dei dati e del patrimonio informativo: insomma responsabilità sociale dell'impresa.

Dal 1999, quando si cominciò a parlare del tema ne è stata fatta di strada.

Ancora prima delle norme, è stato proprio il mondo della finanza a comprendere l'importanza di investire verso aziende in grado di garantire il rispetto di tali principi di gestione, in quanto questo significa assicurare l'investimento da rischi di una rapida implosione. La finanza ha compreso anche che stava crescendo una nuova generazione di consumatori che guarda con maggior simpatia a prodotti e brand rispettosi di tutto





questo.

È stata proprio questa la spinta verso una rapida evoluzione culturale dell'economia: chi vuole crescere ed attrarre capitali deve modificare il proprio approccio al mercato.

Le norme sono poi intervenute per assicurare trasparenza a tutto ciò.

Ad esempio, il Regolamento UE 2020/852 ha introdotto nel sistema normativo europeo la tassonomia delle attività economiche eco-compatibili, una classificazione delle attività che possono essere considerate sostenibili in base all'allineamento agli obiettivi ambientali dell'Unione Europea e al rispetto di alcune clausole di carattere sociale.

Una guida per le imprese, per valutare le proprie attività, definire politiche aziendali in ottica di una maggiore sostenibilità ambientale e sociale e, per rendicontare quanto è stato fatto in modo più completo e comparabile, ma anche una guida per gli investitori, per integrare i temi di sostenibilità nelle politiche d'investimento e comprenderne l'impatto ambientale e sociale; ma anche una guida per le istituzioni che possono così definire e migliorare le proprie politiche di transizione ecologica.

Tutto questo deve confluire nei bilanci di sostenibilità che tenderanno sempre più ad essere obbligatori".

Siamo cittadini di un mondo globalizzato... cos'è allora la cittadinanza di impresa?

"Cittadinanza di impresa significa proprio responsabilità sociale di impresa, ossia attenzione alle implicazioni etiche, e non solo economiche nella visione strategica dell'azienda di riferimento ma guardando con molta attenzione alla filiera produttiva, proprio perché siamo un mondo globale.

In sintesi, indica la volontà dell'impresa di gestire in modo etico, oltre che efficace il

proprio business, tenendo conto degli impatti sociali e ambientali del proprio business".

«La conoscenza non ha valore se non la metti in pratica», scrisse Anton Čekov.

Fino a che punto vale la pena di rischiare per avviare e sviluppare business?

"La frase citata mi fa pensare soprattutto al rischio che, come a volte accade, tutto ciò si traduca solo in pratiche di facciata e che possa scontare le difficoltà economiche che le nostre imprese si trovano ad affrontare.

Sicuramente le risorse del recovery plan vanno proprio in questa direzione. Ma occorre che allo stimolo economico si affianchi una intima convinzione".

Oltre che manager e consulente aziendale è stato Colonnello dei Carabinieri e autore di importanti inchieste su mafia, riciclaggio e narcotraffico, condotte anche a fianco del Giudice Falcone. Vicende che sono raccontate nel suo ultimo libro «Un'arma nel cuore» (Gambini Editore). In che modo la ricerca della verità e della trasparenza si è riflessa nella sua attività professionale?

"Semplice: ho cercato di portare nella mia professione di manager e professionista gli stessi valori di trasparenza, coerenza ed etica con i quali mi sono formato, alla Scuola Militare Nunziatella prima e in Accademia a Modena dopo.

Ed è ciò che cerco di trasmettere oggi alle imprese che seguo: serietà e trasparenza nel lungo periodo pagano sempre".



Intervista a Gianluca Profili

L'ESTETICA DEMOCRATICA

di Sara Schietroma

Che cosa significa "estetica democratica"?

L'estetica democratica è per tutti.

Quando sono entrato in questo mondo il meccanismo era che la chirurgia estetica e quella plastica fossero dedicate solo ad un ceto sociale, ovvero per quelli che avevano una capacità reddituale importante e quindi potevano permettersi questo tipo di servizio.

Nel momento in cui sono entrato in questo mondo, quindi circa 11 anni fa, ho iniziato a ragionare in maniera esterna, cioè da "non addetto ai lavori" ed ho notato subito che c'era questa grande disparità tra chi poteva permettersi la chirurgia e chi non poteva.

Uno dei primi obiettivi che mi sono posto è stato proprio aprire il mercato della chirurgia estetica. Abbiamo allora industrializzato il prodotto, facendo in modo che le persone avessero la possibilità di pagare a rate questo servizio.

Soprattutto, abbiamo costruito un modello dove la rateizzazione o chiamiamola anche "dilazione", fosse possibile anche per coloro che non hanno una capacità reddituale certificata (per esempio una ragazza che non ha la possibilità di mostrare una busta paga).

Dato che nell'ultimo decennio sono cambiati i canoni estetici, ci tenete a seguire le mode oppure, nel soddisfare le volontà delle vostre clienti, le aiutate a rimanere uniche?

Noi al primo incontro assecondiamo la cliente perché abbiamo bisogno di abbassarli quelle difese di insicurezza e creare un rapporto di fiducia, dal secondo incontro in poi cerchiamo sempre di più di dettare le regole. Come? Facendole capire che le prime volte l'abbiamo assecondata perché c'era bisogno di creare, appunto, un rapporto fiduciario, ma poi cerchiamo di trasmetterle quel che è più giusto per lei sotto forma di consigli.

Cos'è per te la bellezza?

La bellezza passa attraverso i comportamenti, i gesti, lo sguardo, la modalità di movimento. La bellezza non è un canone estetico dettato da regole omologate.

È il comportamento a fare la differenza.

CLINIC
MEDICAL BEAUTY



Voi avete come vostra testimonial Emanuela Tittocchia, come mai avete scelto lei?

Lei è la nostra "paziente tipo": una giovane donna, ma non giovanissima che racchiude tutte quelle pazienti tra i 40-45 anni che cominciano a richiedere maggiori consulenze.

Questo perché la ragazza vent'enne ha un certo tipo di approccio, la trent'enne un altro, ma lo zoccolo duro va dai 40 ai 45 anni perché è a quell'età che si lavora moltissimo non solo sul cambiamento dei volti ma, soprattutto, sul rallentamento dell'effetto invecchiamento. Clinic vuole quel tipo di donna: curata, di buone maniere, di buona presenza e naturale.

Quali sono i valori che volete trasmettere?

Come azienda vogliamo trasmettere il fatto che la chirurgia, oltre ad essere democratica, è veramente per tutti e se è vero che la bellezza salverà il mondo, noi vogliamo un mondo bello.



Intervista a

EMANUELE TORNABONI

Due Ponti Sporting Club

di Sara Schietroma



Con la pandemia com'è cambiato il modo di vivere lo sport degli italiani?

Si è completamente trasformato.

La pandemia ha fatto riscoprire la voglia dello sport all'aperto, quindi possiamo dire che prima di tutto c'è una maggiore attenzione proprio a questo tipo di sport.

Soprattutto nel mondo del padel c'è stato un incremento del 125% delle persone che si sono avvicinate a questo sport, ma anche in palestra le persone ricercano strutture con impianti all'aperto.

Il cambiamento c'è stato in particolare nella sicurezza: la gente vuole maggior attenzione e maggior pulizia.

Tutto ciò che è esterno, come per esempio il tennis o il calcetto, ha vissuto una nuova era.

Per esempio, noi abbiamo trasformato un campo da calcio in una palestra all'aperto.

Con l'intercorrere del covid-19, una struttura come quella del Due Ponti Sporting Club si è dovuta reinventare? Quali sono state le novità? Vi siete dovuti attrezzare digitalizzando le vostre sale per migliorare l'esperienza dei clienti durante le lezioni online?

Dal primo lockdown abbiamo creato una piattaforma online che è stato un grandissimo successo e che ci ha permesso di non fermarci mai. La forza del Due Ponti sporting club è stata data proprio dal fatto che non ci siamo mai fermati. Tutti gli istruttori hanno continuato a lavorare, come da planning, attraverso le lezioni da casa. La stessa cosa l'abbiamo proposta nella seconda apertura continuando con l'online.

A distanza di due anni dall'inizio della pandemia sono tornati tutti a fare lezione in presenza?

Molte persone hanno ancora il timore di tornare a fare lezione in presenza. Quel 10% di soci che non si sentono ancora sicuri del contatto con gli altri seguono le lezioni da casa, fatte dal loro "istruttore del cuore".

Questa è una grande novità perché ci



permette di fidelizzare il cliente: un cliente che viaggia per lavoro e va a Milano, o Parigi o New York, si può collegare dalla stanza del proprio albergo e fare la lezione con il suo trainer preferito.

Sono più le donne o gli uomini che non hanno saputo fare a meno dello sport?

Mah, forse un pochino di più l'uomo perché è abituato maggiormente a muoversi ed



ha una tendenza più ampia nello stare fuori casa, ma anche le donne sono state coinvolte a non abbandonare l'attività sportiva.

Questo momento storico ci ha insegnato a vivere di più lo sport in famiglia? Avete notato delle differenze?

No, assolutamente no. Anzi. C'è stato un grosso ritorno alla socialità, al rientrare nelle strutture.

È cresciuto il bisogno di uscire dal proprio nucleo familiare.

Quali sono le tendenze sportive del momento?

Oltre al padel, le attività principali sono il TRX, gli sport da contatto come la boxe, il pilates.

Il wellness in generale è esploso in questo momento.

All'interno del vostro circolo avete anche un

centro estivo per i bambini ed i ragazzi? Se sì, cosa offre di speciale?

Sì, ormai da tantissimi anni.

Sono centri estivi rivolti all'attività sportiva. I bambini nei nostri centri estivi fanno un po' di tutto, soprattutto i più piccolini che non hanno ancora fatto alcuna attività sportiva.

Lo sport nei centri estivi spazia dal calcio, al tennis, fino alla danza moderna per le bambine.

Che cosa cerchi nei tuoi collaboratori? C'è una caratteristica in loro che non deve mancare per rendere l'esperienza unica all'interno del tuo circolo?

Assolutamente deve essere uno sportivo reale: deve aver fatto sport a livello agonistico perché deve saper trasmettere a chi entra nel nostro sporting club la passione che ha.





Intervista a Claudia Aggarbati

LE ROSE DEL BENESSERE

di Sara Schietroma

Hai scelto di intraprendere questa strada, ovvero quella di fondare un'attività dedicata alla bellezza ed al benessere, per vocazione o volontà imprenditoriale?

Ho scelto di intraprendere questa strada proprio per vocazione. L'ho deciso praticamente quando avevo 18 anni. Come un po' tutti i giovani, non si sa mai cosa si debba fare una volta finite le scuole medie e nel dubbio i miei genitori mi hanno consigliato di provare nel mondo dell'estetica.

Semplicemente sono andata in un centro estetico a fare una pulizia del viso che non dimenticherò mai nella vita e, dopo aver tamponato di domande l'estetista, ho deciso la strada che avrei voluto percorrere a livello professionale. A 26 anni, più o meno, già sapevo che avrei avuto un mio centro estetico ed a 27 anni sono riuscita ad aprirlo dopo aver iniziato a lavorare all'età di 17 anni.

Ho fatto la mia gavetta, ho gestito un centro estetico ed ora sono 14 anni che ho "Le rose del benessere".

In questo determinato momento quali sono i trattamenti estetici maggiormente richiesti?

Sicuramente tutto ciò che riguarda l'espressione del viso: per esempio sono molto richiesti i trattamenti contro l'atonia, ovvero la perdita di tonicità e la cura delle rughe.

Inoltre, lavoriamo molto, dal punto di vista estetico, con i trattamenti per il dimagrimento del corpo che associato al lavoro con un nutrizionista e allo sport apporta notevoli risultati.

Il curarsi esteticamente è un qualcosa che va di pari passo al benessere? Le due varianti combaciano sempre?

Assolutamente sì. Se non ti vuoi bene non ti curi, e se ti vuoi bene ti curi sia dentro che



fuori, quindi sì. Io credo che, per esempio i massaggi, sono proprio una cura per il corpo e per lo spirito.

Qual è stata la richiesta più assurda che avete ricevuto da una cliente?

Forse quella di perdere 5 kg in due settimane per poter indossare un vestito di due taglie in meno. Ovviamente noi siamo delle persone molto oneste quindi le abbiamo detto subito che era praticamente impossibile e ha apprezzato l'onestà, ha fatto comunque i trattamenti pur non avendo potuto indossare quel vestito dopo 15 giorni.

Gli uomini si affidano alla cura del corpo quanto le donne o di meno?

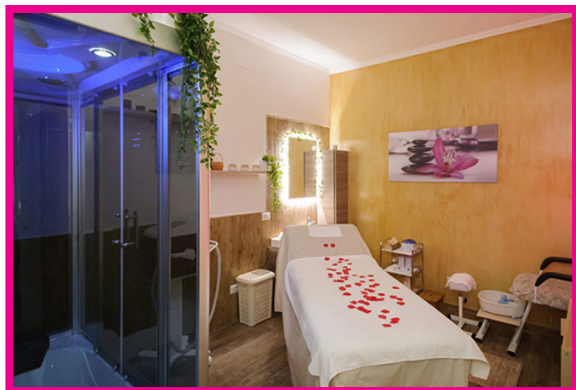
Noi trattiamo molti uomini, ma nel nostro centro estetico, abbiamo più clienti donne. In generale gli uomini fanno molti massaggi, hanno proprio bisogno di rilassarsi.

Oggi molte ragazze giovani fanno uso dell'epilazione laser: a quale età è consigliabile farla? Quali sono i pro ed i contro?

L'età perfetta è la fine del ciclo di sviluppo anche se i trattamenti che vengono utilizzati ad oggi non sono assolutamente dannosi. Direi che iniziare a farne uso a vent'anni va più che bene, l'importante è aver sviluppato perché il pelo con la crescita può cambiare.

Quale è un consiglio vuoi dare alle nostre lettrici per poter invecchiare "bene"?

Consiglio a tutte di non andare mai a dormire senza fare una beauty routine. Bisogna sempre pulire il viso e chi non si trucca dovrebbe farlo maggiormente di chi invece fa uso di cosmetici poiché durante il giorno la pelle assorbe tutto lo smog e l'inquinamento, che fanno molto male alla nostra pelle. La pulizia è il 50% del lavoro necessario a stare bene, e poi consiglio di utilizzare anche solo una crema, ma che sia scelta bene e di qualità.



Rubrica fitness per tutte

LO SPORT E' VITA!

di *Alessia Laccetti*

Saluto tutte le donne di RID che sono mamme, mogli, lavoratrici, professioniste e che amano restare in forma, perché è utile per una donna fare sport a qualsiasi età.

Le ragioni sono molteplici e adesso le andrò ad analizzare ciascuna nel dettaglio.

Fare sport è importante perché:

1. Sviluppa le endorfine e la serotonina, ormone del buon umore, abbassando di conseguenza il cortisolo, ormone dello stress. Quindi, fare sport aiuta a sorridere e ad allontanare la tristezza e la depressione.

2. Aumenta l'autostima poiché quando si sta in equilibrio con il proprio corpo ci sentiamo più sicure di noi, ci teniamo ad aver cura del nostro aspetto estetico e di conseguenza ci vestiamo con attenzione, ci trucciamo di più, perché ci piace che gli altri ci guardino e notino il lavoro che, con impegno, stiamo prestando al nostro fisico.

3. Permette di ottimizzare il tempo, in quanto per ritagliare spazio al nostro sport siamo pronti ad alzarci prima e farlo prima di andare a lavoro o di farlo nonostante la stanchezza dopo che siamo usciti dall'ufficio, così ci sbrighiamo a svolgere faccende che magari prima pigramente svolgevamo con estrema lentezza, semplicemente perché non avevamo alcun appuntamento fissato.

4. Consente di avere un'alimentazione sana che ci permette di avere performance migliori, ma anche risultati adeguati. L'alimentazione è alla base dell'allenamento: se mangio male avrò una resa pessima nella mia attività sportiva, qualunque essa sia.

5. Consente di avere un riposo migliore, perché stancandosi fisicamente l'organismo giustamente ci chiederà maggior riposo, che saremo costrette a dargli per poter rendere nella nostra attività. Quindi, svolgiamo una vita più sana, niente stravizi o notti da "leoni".

6. Permette di avere uno stile di vita sano, in quanto alimentazione adeguata e giusto

riposo hanno come conseguenza finale una salute migliore. Tutti gli sportivi, tenendo il proprio corpo sempre in allenamento, hanno un organismo più sano, un sistema immunitario più forte che non si ammala frequentemente.

7. Ultimo motivo, ma non ultimo per importanza, è che lo sport fa socializzare e soprattutto in questo periodo in cui siamo reduci da pandemie e lockdown ci è molto utile.

Perciò, donne di RID, mi raccomando fate sport perché migliorerà la qualità della vostra vita! Il messaggio è rivolto soprattutto alle mamme, perché sarete gli idoli dei vostri figli e figlie che vi emuleranno e faranno sport anche loro. Datemi retta: lo sport è vita, parola di Alessia Laccetti!





Intervista a Alberto Longhi

REVENGE SPORT

di Sara Schietroma

Se pensiamo a com'è cambiata la realtà aziendale con la pandemia, durante i vari lockdown le persone facendo sport in casa hanno continuato a vestirsi in modo tecnico o no?

Ciò che ho notato principalmente è stato che le persone non hanno tanto cambiato il modo di vestirsi o di approcciarsi all'accessorio tecnico, quel che è cambiato radicalmente è la metodologia di reperimento di quest'ultimo. Le persone hanno scoperto in maniera definitiva il vantaggio dell'acquisto online. C'è da dire però una cosa: Revenge è dal 2018 che sta spingendo e dirottando una serie di investimenti nel canale della vendita diretta tramite il nostro negozio.

Seguendo le nuove esigenze, l'abbigliamento sportivo si è adattato a quest'ultime?

Per quello che riguarda la Revenge onestamente devo dirti di no. Io continuo a fare prodotti che hanno un senso e possono essere utili a chi fa discipline indoor piuttosto che outdoor.

Quanto è importante seguire l'evoluzione tecnologica dei materiali?

Direi che è fondamentale. Da sempre cerchiamo di distinguerci per due aspetti:

Uno è l'utilizzo dei materiali di nuova generazione (es. argento, carbonio) e l'altro, con l'incremento dell'utilizzo di alcuni materiali tecnici, di filati particolari. Tra questi ultimi abbiamo per esempio un filo che si attiva con la temperatura del corpo ed emette raggi infrarossi in profondità, mantenendo la muscolatura ad una certa temperatura per evitare possibili traumi. Un altro filo particolare



R=VENGE™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE



è il filo c-skin, costituito da ioni di argento ed è ottimo per lavorare su alcuni fattori come la traspirabilità permettendo di eliminare i cattivi odori.

Quali sono le prossime linee in uscita per la stagione estiva?

Stiamo cominciando ad andare verso il discorso del green, quindi puntiamo sui filati rigenerati o che derivano dalle bottiglie di plastica piuttosto che da fili che vengo r-lavorati e rimessi in circolo.

Stiamo sviluppando, per esempio, una linea di calze da running e packaging realizzate con filati riciclati. Per quanto riguarda l'arrivo della stagione estiva abbiamo un paio di novità: una è la linea di costumi interi da donna (dato il successo di due anni fa) che avranno un tocco di fashion in più rispetto ai tipici sportivi, l'altra è da scoprire.

Rubrica

GREEN È BELLOdi *Barbara Molinaro***TRENDY O GREEN? L'IMPORTANZA DI SCEGLIERE**

Per essere davvero sostenibili non basta fare attenzione alle azioni quotidiane, come chiudere l'acqua quando non la si usa, ma dobbiamo valutare anche cosa indossiamo.

Ad esempio, sapevi che i jeans, evergreen indiscusso che tutti abbiamo nell'armadio, hanno un enorme impatto sull'ambiente? Il cotone usato per produrli, infatti, richiede un massiccio impiego di acqua, pesticidi e prodotti chimici, e successivamente il tessuto viene colorato con sostanze che hanno un impatto molto alto sull'ambiente. Anche le pellicce ecologiche, nonostante il nome, non sono certo amiche del nostro pianeta! Anzi, forse sarebbe il caso di smettere di chiamarle così. Certo, sono cruelty free e non implicano l'uccisione di animali, ma nella maggior parte dei casi sono prodotte utilizzando fibre sintetiche non biodegradabili, dall'alto impatto ambientale, al pari di bottiglie o sacchetti di plastica. Perché, dunque, non puntare su tessuti che siano davvero green? Dalla canapa al lino, ce ne sono moltissimi, anche prodotti da scarti di frutta, verdura o altri generi alimentari.

LITTERING PICCOLI OGGETTI, GRANDI DANNI

Avete mai sentito parlare di littering? È quella bruttissima abitudine di lasciare nell'ambiente piccoli rifiuti. Chewing gum, cicche di sigarette, fazzoletti, scontrini... Piccoli rifiuti che creano un enorme danno all'ambiente. Sapevate che una sigaretta senza filtro impiega tra i 6 e i 12 mesi per dissolversi, dai 5 ai 12 anni se ha il filtro, un chewing gum almeno 5 anni e un fazzoletto di carta da 1 a 6 mesi? Quando si lascia un qualsiasi oggetto nell'ambiente, questo inquina, a prescindere dalle sue dimensioni. Per questo è sempre bene portare un sacchetto per i rifiuti, ad esempio se facciamo un pic nic, o un posacenere portatile, se abbiamo il vizio del fumo. In alternativa, mettete il piccolo rifiuto in borsa o in tasca finché non troverete un cestino in cui buttarlo, meglio ancora se avrete l'opportunità di gettarlo nella raccolta differenziata.

RICETTA GREEN: MINISTRONE RECUPERATO

La ricetta del minestrone che vi propongo oggi è "recuperato" perché preparato con tutte le parti delle verdure che di solito gettiamo via, tutti gli scarti alimentari possono avere una seconda vita.

ISTRUZIONI: In una grande pentola piena di acqua bollite tutte le verdure tagliate a pezzettoni, aggiungete sale a piacere. Quando le verdure saranno morbide, dopo circa 40 minuti, potete filtrare il brodo, a questo punto potete servire in una ciotola accompagnato da crostini croccanti ed un filo di olio, oppure far cuocere il brodo in un pentolino con pastina o riso, magari integrale. Si può conservare in frigo due giorni ed essere utilizzato per altre preparazioni.

SE VI RIMANE SPAZIO: Noi italiani siamo degli spreconi! Buttiamo via tantissimo cibo avanzato o scaduto, un terzo del cibo a livello mondiale finisce nella spazzatura, non solo potremmo sfamare persone che ogni giorno muoiono di fame, ma arrechiamo anche un grandissimo danno al pianeta. Bastano poche semplici regole per rispettare il pianeta, e la nostra salute: scegliere prodotti di stagione perché la frutta e la verdura di altri periodi costano di più e non fanno bene al nostro organismo. Di solito i prodotti fuori stagione sono importati dall'estero ed hanno percorso migliaia di chilometri, consumando anche tantissima CO2. Cerchiamo di acquistare prodotti italiani, possibilmente a chilometro zero, magari da agricoltori locali.

INGREDIENTI:

Scarti della verdura come pomodori morbidi, gambi di finocchio, foglie di broccoli, foglie di sedano, cavolfiore, carote non più fresche, zucchine vecchie, cipolle rimaste a metà, gambi di prezzemolo, e tutti gli avanzi di verdure che utilizzate in cucina. Quando pulite le verdure per altre preparazioni, conservate in un contenitore questi scarti in frigo per una settimana circa, fino al momento dell'utilizzo. A piacere aggiungere una patata. qb acqua naturale - qb sale fino - qb olio extra vergine di oliva



Intervista a **FEDERICO FARAGALLI**

di Sara Schietroma



Com'è nato il tuo salone "Federico Faragalli Hairstyle"? Hai sempre aspirato a fare questo mestiere?

Sono figlio di artigiano d'arte, mio padre era parrucchiere,

ed ho iniziato a prendere questa strada all'età di 18 anni grazie all'esempio in casa. Sono cresciuto dentro questo mondo, ma la passione per l'hairstyling è sorta in un secondo momento: prima di questo lavoro ero immerso nel mondo della musica techno e componevo musica elettronica, dai 14 ai 19 anni, era la mia più grande aspirazione.

Ad un certo punto invece, all'età di 21 anni, ho iniziato a vincere dei premi molto importanti come per esempio il "Premio Sergio Valente", che all'epoca era uno dei parrucchieri più conosciuti al mondo, l'"Oscar del parrucchiere" a livello internazionale, e poi altri premi che nel 2006 che mi portarono a lavorare nelle sfilate di moda a Milano, Parigi e New York. Possiamo dire che dai 20 ai 30 anni sono cresciuto e mi sono formato professionalmente.

Come e quando hai aperto il tuo primo salone? E quanti saloni hai ad oggi?

All'età di 30 anni ho deciso di fermarmi un po' perché ero diventato un girovago.

Quindi, ho iniziato a lavorare proprio all'interno del salone di mio padre, prendendone le redini e ristrutturando la sua attività.

Ho creato il brand Federico Faragalli Hairstyle.

Oggi ho 3 saloni, due a Roma ed uno a Milano.

Parlami dei tuoi studi, a partire da questi



FEDERICO FARAGALLI®
HAIRSTYLE

come hai sviluppato le linee prodotte del tuo brand?

Ho intrapreso uno studio molto interessante sulla colorazione naturale che mi ha dato la possibilità di "colorare" tutte le persone sensibili al discorso del bio e delle allergie.

Ho approfondito l'argomento basandomi poi su un metodo che mi permette di lavorare aiutando tutte le persone che hanno problemi con i prodotti chimici.

Legato a questo tipo di servizio del colore naturale è nata l'esigenza di dar vita ad una serie di altri prodotti propri del mio brand.

Le linee prodotte di Federico Faragalli Hairstyle per ora sono 3: la linea ristrutturante, quella per capelli colorati e la sun (ovvero la solare per il mare). Tutti i prodotti derivano da estratti naturali.

Dato l'arrivo dell'estate, come possiamo prenderci cura dei nostri capelli senza la necessità di doverli tagliare a settembre a causa dei danni provocati dal mare?

Bisogna avere prima di tutto un prodotto lavante e quindi uno shampoo idratante per la sera ed un prodotto per proteggersi durante l'esposizione alla salsedine ed al sole.

L'uso di questi prodotti è paritario alla la crema solare per il corpo: i capelli sono da considerare come una pelle.

Come nel processo di abbronzatura della pelle, i capelli al sole si ossidano e per questo si schiariscono ed è per questo che più quantità di prodotto utilizziamo, maggiormente proteggiamo i nostri capelli.

Piastre e pieghe: quando diventano danneggianti per i nostri capelli e come fare per usarle in modo appropriato?

Purtroppo, c'è un abuso dell'utilizzo sia del phon che della piastra: questi sono due elementi che bruciano i capelli se non utilizzati bene.

Il phon dovrebbe essere usato a circa 5 cm dai capelli per non bruciarli mentre per quanto riguarda la piastra bisogna prendere delle ciocche non più grandi di quest'ultima per non strapparli.

Intervista a Veronica Baron

VIVAI FLEMING

di Sara Schietroma

So che questa azienda è stata creata da te ed Alberto Nicoella ma, nello specifico, qual è la tua mansione al suo interno?

Io mi occupo degli ordini di tutto quello che riguarda la vaseria, i complementi di arredo, la vendita al dettaglio, il reperimento di piante particolari, ma anche della progettazione e dell'organizzazione degli eventi (per esempio dei matrimoni).

Cosa significa per te prendersi cura degli spazi verdi?

Vuol dire comunicare ai clienti che vengono a trovarci in azienda, nel nostro vivaio, una passione e soprattutto una dedizione a tutto ciò che ruota intorno al green.

Con la pandemia molte persone hanno riscoperto il loro pollice verde. Pensi che questo periodo di transizione, abbia contribuito in modo positivo alla vostra azienda?

Absolutamente sì. La pandemia ci ha costretti a rimanere chiusi in casa e chi, tra i più fortunati, ha avuto la disponibilità di uno spazio esterno si è potuto dedicare maggiormente al proprio pollice verde; chi invece questa fortuna non l'ha avuta ha iniziato ad appassionarsi alle piante d'interno. Sono nati molteplici "green lovers".

Poi ti dirò di più... questa pandemia, che ci ha tenuto in contatto tramite i social, ha contribuito alla nascita dei "green influencer" che quotidianamente danno consigli sulle piante e su come prendersene cura.

Il vostro Garden Center supera l'idea del "normale vivaio". Quanto è importante per voi entrare in contatto intimo con la vostra clientela? E cosa significa occuparsi dell'allestimento floreale di un determinato evento?

Il rapporto con la clientela è alla base di tutto. Sicuramente esiste la simbologia dei fiori, ma non tutti la tengono in considerazione. Alcuni nella scelta se acquistare un fiore piuttosto che un altro si basano sui propri gusti e significati personali.

In linea di massima, al giorno d'oggi, occuparsi dell'allestimento floreale di un determinato evento non significa più seguire questa simbologia.

Ogni fiore ha un proprio colore e quindi un proprio significato?



Per esempio per i matrimoni le persone utilizzano molto le rose perché sono il simbolo dell'amore, della passione, dell'eleganza, della forza e quindi dell'unione, ma è anche capitato di utilizzare, per questo tipo di eventi, fiori più inusuali.

Quali sono i progetti futuri che state prendendo in considerazione?

Ovviamente penso che dovremmo seguire l'onda dell'utilizzo dei social media in modo tale da espandere online la nostra azienda e farla conoscere sempre di più. Tramite i social vorremmo lavorare anche sul rapporto con la clientela comunicando, condividendo ed interagendo con chi ci segue. Come tu sai per far sì che qualcosa sia visibile deve essere costante, richiede un lavoro quotidiano. Un altro progetto poi è quello di lavorare sul nostro e-commerce tramite il quale si possono comprare i nostri prodotti online.



Intervista a Federica Ciucci

L'ARTE DEL BUON BERE

di Camilla Colonna



Cara Federica, parlati della tua azienda.

L'azienda della mia famiglia nasce dai primi del '900 grazie alla maestria e alla dedizione della mia famiglia, in particolare di mio padre che ha sempre curato i 440 ettari di terre, divisi tra vigne ed ulivi, con estrema cura.

Che tipi di vini e olii produce?

tutti i nostri prodotti sono completamente biologici, sia per quanto riguarda il vino sia l'olio.

Come è nata la tua passione per questo lavoro così speciale?

La mia passione ovviamente nasce dall'attività che ho sempre visto svolgere dalla mia famiglia ma è un lavoro che sto imparando io stessa perché non è mai stato il mio principale lavoro, dato che nella vita sono una cardiologa.

E' difficile riuscire a conciliare due lavori così diversi tra loro?

Non è difficile perché da qualche anno a questa parte ho dato le dimissioni dal posto in cui lavoravo, avendo turni di lavoro da 8 ore al giorno non riuscivo a gestire anche l'azienda. Ho deciso di aprire un mio studio personale per riuscire a dedicarmi di più alla mia famiglia e al buon vino.



Come mai hai fatto questa scelta?

Perché mio padre avrebbe voluto vendere la nostra azienda ad "estranei" e ho preferito che continuassimo a curarla con la dedizione tipica che si ha per un bene di famiglia piuttosto che affidarla a persone esterne.



Intervista a

CHEF NATALE

di Sara Schietroma

Come nasce la tua passione per la cucina?

La mia passione per la cucina nasce da bambino.

Avevo due zie, profughe di guerra e di origini greche, con le quali mia madre mi lasciava spesso perché avevano dei negozi. Le mie zie avevano un solo obiettivo nella vita: prendersi cura della famiglia. Per questo motivo cucinavano sempre, a colazione, pranzo e cena e quindi sono cresciuto davanti ai fornelli e non davanti alla playstation.

Da lì non ho avuto più altri obiettivi.

Perché il mondo del cooking in questo momento ha così successo?

Perché il mondo dell'accoglienza ha successo. L'evoluzione dello stare bene, di uscire, di fare una serata fuori con gli amici sono cose che ruotano tutte intorno al cibo.

Che poi non si tratta solo di cibo bensì anche di tutto il contorno in cui esso viene incluso, diventando la base di ogni cosa.

Cosa credi che manchi alla cucina italiana? (Se c'è qualcosa che manca?)

Beh, io non penso che manchi qualcosa, più che altro bisogna avere il rispetto per la materia prima, delle tradizioni, della cultura del cibo senza ostentare ed esagerare.

Oggi se siamo tutti orientati verso il gourmet è grazie alla storia tramite la quale la cucina si è sviluppata ed innovata. Un cuoco deve avere una conoscenza di base ed un forte studio alle spalle perché noi Chef abbiamo una grande responsabilità: gestiamo la salute delle persone. A fare male con il cibo ci vuole poco.

La pandemia ci ha reso più sensibili all'attenzione nell'uso degli ingredienti?

C'è qualcuno che continua a ricercare piatti e ricette particolari però è una nicchia veramente ristretta di persone che è più sensibile. Per il resto si fa spesso grande confusione.

Il riciclare, il non sprecare, l'essere attenti all'ambiente è una moda o pensi che perdurerà nel nostro stile di vita?

Penso che si debba partire dalle scuole: educando la nuova generazione, trasmettendo a loro messaggi sani, si può creare una linea di pensiero che può perdurare nel tempo e di questi frutti potremmo beneficiarne tutti.



Ci vuole un cambio generazionale, solo i giovani possono cambiare perché hanno la mente ancora aperta e se qualcuno riesce a comunicare bene con loro si può raggiungere quel cambiamento culturale di cui abbiamo bisogno.

Qual è il tuo cavallo da battaglia?

La cucina mi piace tutta ma, in particolare, amo valorizzare i prodotti tradizionali della mia terra ovvero la Sicilia. Un esempio è la melanzana di Siracusa.

Che cosa ci dobbiamo aspettare nel futuro da Chef Natale?

Sto raccogliendo i frutti meravigliosi di tutto il lavoro che ho fatto.

Sto facendo quello che sognavo da sempre e ad oggi mi sento una forza dentro incredibile. Continuo e continuerò a fare quello che ho sempre sognato da Chef e da imprenditore: oggi l'impresa va benissimo, ho tante attività e sto sviluppando nuovi progetti nel mondo della ristorazione e non mancano i nuovi format.





Intervista a Pierluigi Vozzi

MAISON SAN FILIPPO

Via di Villa San Filippo, 2 - Roma

Com'è nata la vostra attività? Vi aspettavate questo successo? E soprattutto qual è il vostro segreto?

La crescita è stata continua e costante e siamo soddisfatti anche se, effettivamente, avendo aperto subito prima del covid ci siamo trovati particolarmente in difficoltà nel raggiungere tutta la clientela potenziale. Giorno dopo giorno stiamo uscendo da questa pandemia.

Il nostro segreto penso che sia stato prevalentemente la genuinità dei nostri prodotti, l'alta qualità delle materie prime ed il personale giovane ed un po' diverso da quello che ci si aspettava qui intorno. Inoltre, penso che il punto di forza sia stata anche la sensazione di sentirsi a casa.

Quanto è importante il rapporto con la vostra clientela e come ve ne prendete cura?

Cerchiamo di essere sempre molto attenti ai nostri clienti, soprattutto nelle piccole cose. Una cosa importante credo che sia anche il ricordarsi qual è la cosa preferita di un determinato cliente, quel che ordina abitualmente. Tutto ruota nel dare quelle attenzioni particolari.

Nuova stagione, novità in arrivo? Se sì, quali?

Ci sono novità in arrivo. Stiamo rivisitando ed un po' ristrutturando alcune cose dentro il locale per dare un'impostazione tale per cui si potrà avere un maggiore rapporto tra lo staff e la clientela.



Oltre ai cambiamenti che potrebbero esserci nel menù, sono previsti appuntamenti o eventi in arrivo nel futuro prossimo?

Sì, per esempio, l'8 giugno faremo un evento sulle bollicine, ma i dettagli al momento sono ancora in lavorazione.

So che siete molto più attenti alla qualità che alla quantità, puoi spiegarmi in che modo?

Noi selezioniamo solo i prodotti migliori. Solitamente i fornitori ti dicono "questo prodotto costa la metà, ma sembra come l'altro!" Ecco, sul sembra non ci affidiamo, se così si può dire.

Cerchiamo di prendere solo prodotti di altissima qualità e di stagione, soprattutto per quanto riguarda per esempio le verdure.

Avete intenzione, nel futuro, di aprire nuove strutture?

Abbiamo iniziato aprendo Maison San Filippo e poi una trattoria di pesce sempre in zona Parioli. Il primo passo lo fai sempre nella tua zona, dove conosci e dove sai muoverti però, nel frattempo, stiamo visionando un po' di situazioni altrove. Forse qualche sorpresa ci sarà, ma è ancora prematuro per dirlo.



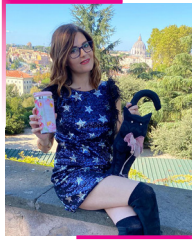


OROSCOPERÒ

ESTATE 2022

L'Oroscopo che sconvolgerà per sempre la vostra estate

di Annalisa Baldi (La Maghetta)



ARIETE

Per quest'anno non cambiare stessa spiaggia stesso mare, #ecchenoia almeno cambiate marito! Emoticon con l'occholino ;) **Esperanza de scobar: 37%**

TORO

Canta che ti passa! Noemi: ti amo non lo so dire e l'amore si odia ma dentro ti amo e fuori tremo. **Esperanza de amar: deciditi che altrimenti Esplode il cuore!**

GEMELLI

Con la congiunzione astratta della Luna e i Falò in Mercurio cromo potrete stare bene o male, divertirvi o annoiarvi, può succedere qualunque cosa. Ma tranquilli: l'estate finirà! (Con o senza voi) **Esperanza de scobar: 50%**

CANCRO

Vi sentite in bilico sul cuornicione. Vorreste lanciaarvi, ma lui non ha un lavoro fisso e vostro padre lo detesta. Non disperate, c'è sempre l'opzione: Due cuori e una caparra. **Esperanza de scobar: rivolgersi alla banca... del seme**

LEONE

Con le pinne il fucile e gli occhiali, Insomma, non siete proprio sexy! Poi non lamentatevi se... **Esperanza de scobar: mui scarsigna 23%**

VERGINE

Più che sognare l'amore sentendo suonare nella vostra testa la Nona di Beethoven, sembrate la Nonna di Beethoven. Svecchiatevi! **Esperanza de scobar: 17%**

BILANCIA

Giugno: sesso light. Luglio: sesso medio. Agosto: sesso hot. Un'estate d'amore come se non ci fosse un domani. Ma un domani c'è.

Settembre: collasso.

Esperanza de schiattar: 100%

SCORPIONE

Donna Felicità non ha l'amore l'accompagneremo noi a cercare funghi e viole, Amiche Scorpione basta andare in giro a raccogliere funghi e viole! Cucinatagli 'sti funghi e viole e dopo cena... **Esperanza de scobar: 81%**

SAGITTARIO

Detto anche Molise dello Zodiaco: gli unici 2 esemplari superstiti si sono stanziati nella Riserva Naturale protetta di Torre Guaceto in Salento onde far proliferare la specie. **Esperanza de scobar: 100%**

CAPRICORNO

Uno su mille ce la fa ma quanto è dura la salitaaaa! Ma quell'uno non siete voi. 'Sta salita è interminabile... ma almeno rassodate i glutei! **Esperanza de scobar: lasciate ogni speranza voi ch'entrate**

ACQUARIO

Per essere trasgressive l'avete portato a La Traviata. Ma si è addormentato dopo 10 minuti. Per non rimanere al Verdi portatelo a vedere Mozart: Il Flauto Magico. **Esperanza de scobar: 73%**

PESCI

Finalmente la smetterete di sentirvi Pesci fuor d'acqua: incontrerete un Acquario che vi farà sentire come a casa vostra! **Esperanza de scobar: 83%**

Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA



Digital Media Fest dal 9 all'11 Dicembre 2022

Il **Digital Media Fest**, e' un Festival internazionale dedicato ai prodotti audiovisivi webnativi. Gemellato con i webfest di oltre 20 Paesi, da 10 anni porta in esclusiva prodotti, creativi e idee capaci di influenzare positivamente il mercato italiano. Creato e diretto dalla giornalista e regista **Janet De Nardis**, il DMF si pone come una certezza e un punto di riferimento per giovani talenti, produttori desiderosi di innovazione e rappresentanti delle istituzioni in una miscela creativa per un evento unico nel suo genere.





CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
desk@rid968.com

Camilla Colonna

Redazione
redazione@rid968.com

Tiziana Campanella

Resp. Commerciale
+39.0636300630
sceglirid@rid968.com

Angela Fernandez

Amministrazione e Segreteria
+39 328 9644070
amministrazione@rid968.com

Avv. Stefania De Bellis

Resp. Legale
+39 327 7034243
stefania.debellis@dblparkers.it

Dirette (+39) 338 700 02 01

Tel (+39) 06 36 30 06 30

Email: info@rid968.com

**HAI MAI PENSATO DI FARE
PUBBLICITÀ IN UNA RADIO UNICA NEL SETTORE?**

*Un modo efficace di promuoversi con
interventi dal vivo, contenuti redazionali, citazioni,
spot, eventi, social & digital.*



Note Legali:

La rivista online “**DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE**”, è un magazine settimanale, iscritto al n. 48/2022 del Registro Stampa del Tribunale di Roma dal 12 aprile 2022.

E' di proprietà della **Rid 968 srl** con sede legale in Roma, via Valpolicella, 2, e sede operativa in Roma, via Città di Cascia, 8, P. IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n. 38051.

E' pubblicata sul sito **www.rid968.com**

Editrice: Michelle Marie Castiello

Direttore: Responsabile: Janet De Nardis

Collaboratori rivista: Sara Schietroma e Camilla Diletta Colonna

Amministrazione: Angela Fernandez

Pubblicità: Tiziana Campanella

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Gestione Sito: Into the Net srl

Grafico: Service Point Grafica srls

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito **www.rid968.com**

Ai sensi e per gli effetti dell'art. 13 del Regolamento Europeo n. 2016/679, Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castiello (C.F. CSTMHL83D66H501R), con sede legale in Roma, Via Valpolicella, 2, indirizzo e-mail direzione@rid968.com; indirizzo PEC: rid968@legalmail.it, contatto whatsapp e sms al numero: 3387000201