

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

FEBBRAIO 2024

euro 2,50

Business
Mamme & Solidarietà
Musica & Arte
Salute & Wellness
Lifestyle & Glamour

96.8 FM
RID

Intervista a
CATENA FIORELLO

Fabrizio Vinti
FOTOGRAFIA EMOZIONALE



Promo Sposi 2024



📷 **su Servizio Fotografico Matrimoniale!** 📷

★ Cosa Include la Promozione?

- 🏠 **Casa:** Il nostro team cattura i dettagli mentre ti prepari per il grande giorno.
- 🏛️ **Chiesa:** Immortaliamo i momenti sacri e commoventi della cerimonia, dal tuo ingresso al primo bacio come marito e moglie.
- 🎉 **Ricevimento:** La festa continua e noi siamo lì per catturare ogni risata, ogni danza, e ogni emozione con stile e professionalità.

📷 **Inclusi nella Promozione prenotando entro marzo 2024:**

- 📷 **Secondo Fotografo a Casa dello Sposo:** Per garantire una copertura completa e dettagliata
- 📁 **1 Album Sposi + 2 Album Famiglie:** Conserva i momenti più cari con questi album fotografici di alta qualità.

📅 **Info e prenotazioni**

3480406088

💰 **Da Euro ~~1900~~ a soli Euro 1200 !**



twice

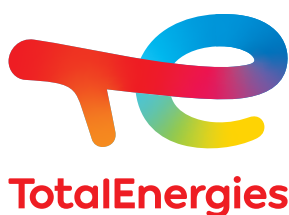
**TotalEnergies Women's Initiative
for Communication and Exchange**

Twice è la rete aperta a tutte le donne (e agli uomini!). Questa rete propone la condivisione di best practices, workshop, testimonianze di percorsi, condivisione di esperienze, mentoring.

Twice offre:

- Uno spazio per sviluppare la propria rete professionale e le proprie conoscenze dell'azienda
- Ascolto e sostegno reciproco
- Un mezzo per contribuire ad una causa collettiva (Diversità, Inclusione, RSI*)

*Responsabilità Sociale d'Impresa



● NOTE LEGALI ●

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

Periodico DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE è stato iscritto in data 14 Febbraio 2023 al n. 28/2023 del Registro Stampa del Tribunale di Roma.

È di proprietà della Rid 968 srl con sede legale in Roma, 00191, Via Città di Cascia, 8 e sede operativa in Roma, Via Città di Cascia, 8, P.IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n.38051.

È pubblicata sul sito www.rid.968.com

Direttore responsabile: Elena Rossi

Editrice: Michelle Marie Castiello

Stampatore: Edizioni &100 Marketing

L.go K. Adenauer 8 - 00144, Roma

Partita IVA: 15421561000

Tel: 0677207937

Email: info@edizionie100.com

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Collaborazione Art Director: Kyrahm

Impaginazione: studiograficoagostini.com

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito www.rid968.com

Ai sensi e per gli effetti dell'art.13 del Regolamento Europeo a-2016/679. Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castello (C.F. CHSTMHL83D66H501R), con sede legale in Roma, 00191, Via Città di Cascia, 8 email direzione@rid968.com, indirizzo PEC rid968@legalmail.it, contatto whatsapp e sms al numero 3387000201.

Dove non esplicitamente specificato, la maggior parte delle immagini presenti su Donne di Oggi Business&Life sono in larga parte prese da internet e quindi valutate di pubblico dominio e presenti sulla pagina freepik.

Chiunque riconosca una foto di sua proprietà può segnalarla alla redazione.



Michelle Marie Castiello
Ceo & Editor
+393357008001
direzione@rid968.com

Elena Rossi
Direttore Responsabile
+39 3332590836
redazione@rid968.com

Massimo Agostini
grafica
creator@rid968.com

Claudia Manconi
Social Media Manager
social@rid968.com

Avv. Stefania De Bellis
Resp. Legale
+393277034243
stefania.debellis@dblparkers.it

Dirette (+39) 338 700 0201
Tel (+39) 0636300630
Email: info@rid968.com



RID 96.8 FM Approda a Sanremo 2024

con la #pinkhouse

Dal 6 al 10 Febbraio,

tutti i giorni in diretta dalle

14:00 alle 17:00

Vi racconteremo il lato B del Festival della Canzone Italiana con un tocco pink e anche rainbow... tutto ciò che gli altri non vi fanno vedere, ve lo faremo sentire NOI!

Karma B, Marina Parrulli, Christian Monaco & Patrizia Barsotti
la nostra inviata speciale dalla Sala Stampa & CasaSanremo

Alla pronta guida di **Michelle Marie Castiello**, editrice e CEO di RID 96.8, saranno due artist* drag queen di eccellenza come **Karma B**, un mattatore della comunicazione come **Christian Monaco**, l'attrice **Marina Parrulli** e la giornalista **Patrizia Barsotti** ad animare la **Pink House di RID**: l'eccellente squadra di Radio Incontro Donna entrerà nelle case degli ascoltatori che in diretta o a distanza si immergeranno in un turbinio di emozioni e musica. Tra ospiti d'eccezione, notizie live dalla Sala Stampa e da CasaSanremo racconteranno il lato B del Festival come mai è stato fatto e cioè un tocco pink ma anche "favoloso", facendo loro assaporare il Life style e l'atmosfera unica della città dei Fiori.

L'intrattenimento e gli speciali su Sanremo continuano anche da Roma, tutto il palinsesto di RID si "muove" in direzione del Festival spaziando da attualità e musica, cultura, new trend e cronaca rosa: inoltre, **dalle 8:00 alle 9:00** per chi lo avesse perso il giorno prima sarà trasmesso il meglio della pink house; **alle 11:10** le "incursioni telefoniche" della Barsotti; **alle 13:10** le pillole di gentilezza e la classifica di eleganza di **Laura Panzetti Lombardini**; **alle 14:50 e alle 13:50** le telefoniche con **Christian Monaco** con artisti e musicisti d'eccellenza a tutta improvvisazione. Il sabato, le dirette continuano in onda dal raffinatissimo Hotel Des Anglais di Sanremo con la snudar al completo **Karma B, Monaco, Parrulli e Barsotti**: da non perdere!



PERCHE' SCEGLIERE RID

- 1** Focus al **FEMMINILE**: la **Donna** è il motore del mercato
- 2** 35 min. consecutivi di ascolto **streaming**
- 3** Speaker **esperti** del settore di cui parlano nella loro trasmissione
- 4** **Pubblico** dai 35 ai 65 anni. (Donne 60% - Uomini 40%)
- 5** Iscritta al **Business Network International**, con 270.000 membri nel mondo
- 6** Copertura a 360°: **FM, DAB, streaming, app, social e magazine.** Pubblicità deducibile al 100%



PALINSESTO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

6:00 - 8:00



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE

BEAUTY 11:00 - 12:00

9:00 - 12:00



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA
VALENTINA GEMELLI



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA

12:00 - 14:00

SEMPRE +



"FIT"

VIRGINIA IMBRIANI



"GREEN"

BARBARA MOLINARIO



"HOLISTIC"

ALESSANDRO IENTILE



"NUTRITION"

STEFANIA SANTORO
DEBORAH TOGNOZZI



"DESIGN"

ANTONELLA BARTOLUCCI PROIETTI
SIMONE DI BENEDETTO

14:00 - 15:00

CINEMA SERIE TV
E NON SOLO



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI

15:00 - 17:00

ARTE E CULTURA



QUESTIONE DI PALLE

SUSANNA MARCELLINI



A CACCIA DI TALENTI

CRISTINA TONELLI
BARBARA RICCARDI



IL SALOTTO DEI LIBRI

LAURA PRANZETTI LOMBARDINI



WEDDING ROOM

EMILIO E STEFANO
STURLA FURNO



RID A CONFRONTO

ALESSANDRA PAPARELLI

17:00 - 19:00

IL SALOTTO DI RID



CON LA DOTTORESSA

VALENTINA PAOLUCCI



A TUTTO BUSINESS

LUCIA DE GRIMANI



CON LE SORELLE D'ITALIA

KARMA B



A TUTTO TREND

SABRINA CROCCO
ALESSIJA SPAGNA



BEVENDO UN COCKTAIL

ADRIANO BARTOLUCCI PROIETTI

DALLE 19



#thinkinpink DA NOI A VOI...



Cari i miei amati lettori,
Non vedo l'ora di iniziare l'avventura di Sanremo 2024!
Sono fiera che questa idea della pink house, ideata lo scorso anno insieme a Christian Monaco, stia prendendo sempre più piede a Sanremo. Non entriamo in competizione con nessun'altra radio italiana semplicemente perché siamo "diversamente uniche". Questo è un tratto che ci caratterizza e che ci dà un valore aggiunto e, di conseguenza, ci fa ottenere rispetto nel mondo radiofonico.
Il nostro augurio per questa edizione è che vinca l'anima più pink di Sanremo, dove per pink intendiamo un sinonimo di eleganza, sorellanza, femminilità, grinta, allegria, simpatia, diversità, umiltà e rispetto!
Inoltre, anche in occasione del Festival della Canzone Italiana, vogliamo portare carattere con questa nostra unicità e con il nostro inconfondibile tocco pink.
Proprio per questo, ho scelto per la copertina di Febbraio un Personaggio come Catena Fiorello, scrittrice, autrice e conduttrice televisiva italiana. Una scelta che vuole far comprendere e dar luce alla nostra vision.
Buona Lettura e Buon Ascolto in diretta dalla Pink House!

La vostra #pinkeditor

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Care amiche

Nel Mese dell'Amore condivido solo l'augurio di seguirlo sempre questo Motore e questa Forza immensa che tutto governa e muove.
Mi riferisco all'Amore verso un familiare, un partner, un amico o un'amica speciale che ci rende ogni giorno vive/i e ci accende di sorriso ma che contribuisce pure a metterci in gioco e persino a farci soffrire; quello verso un'idea, un progetto, una passione timida o mordente, verso una fede o una visione.
Quello nei confronti della poesia che ci circonda e che ci chiede - senza parole - di essere letta nella natura che troppo spesso ignoriamo quando andiamo correndo.
L'Amore che troviamo dietro l'angolo di casa e che vive nel gesto spontaneo di un bambino. Quello verso NOI STESSE, quell'Amore che cresce e che cambia insieme a noi, parte dall'accettazione delle nostre debolezze, dalla consapevolezza dei nostri limiti o difetti che siano. Della nostre più intime paure e fragilità che improvvisamente diventano sormontabili come un riflesso di arcobaleno che f capolino su una pozzanghera.
Con l'augurio di continuare ad Amare: NOI & il MONDO.

Buona Lettura!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 12 IL PERSONAGGIO

Intervista a Catena Fiorello

PAG. 14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

CSRD: come la Direttiva Europea apre la strada alla trasformazione culturale delle imprese

PAG. 15 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

Verso l'Uguaglianza di Genere:
La Certificazione d'Impresa come Impegno Concreto, disponibili anche i voucher per PMI

PAG. 16 INTERVISTA A

Giuma, laboratorio di sartoria artigianale

PAG. 17 RUBRICA: RID A CONFRONTO

Comunicazione e Linguaggi: Sanremo e l'IA

PAG. 20 RUBRICA: MAMME OGGI

Quante maschere indosseranno i nostri figli?

PAG. 21 RUBRICA: MAMME GREEN

Creatività in cucina come risposta allo spreco alimentare: Le ricette con gli scarti delle verdure

PAG. 24 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

L'immagine dell'Amore

PAG. 25 RUBRICA: JULIA RISPONDE

Benessere Sessuale e Femminilità

PAG. 29 RUBRICA AID

Come può essere così difficile

PAG. 30 RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

San Valentino: Come evitare insinuazioni sulla sessualità dei bambini

PAG. 31 RUBRICA: TEEN IN RADIO

"IL" proposito della Stagione Inverno

PAG. 34 INTERVISTA A GABRIELLA LABATE

Un'artista eclettica dalle mille risorse.
Da Prima Donna del Bagaglino a scrittrice Gabriella Labate si racconta a RID.

PAG. 36 RUBRICA: MAMME IN MUSICA

Cosa rimarrà del prossimo Sanremo?

PAG. 37 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

Dal cinema al teatro, le trasposizioni da non perdere a febbraio!

PAG. 38 RUBRICA: CIAK IN ONDA

Sanremo 2024 come connubio di musica e cinema

PAG. 39 QUESTIONE DI PALLE

Jason Kubler : il sopravvissuto

PAG. 40 INTERVISTA A GIUSY GENOVESE

La normalità rosa in un calcio ancora troppo maschio

PAG. 44 RUBRICA: MISSAFE

Il sonno

PAG. 45 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE

Costruiamo il corpo con la pesistica

PAG. 46 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

La Mindful Eating

PAG. 47 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI

Propoli: l'antico antibiotico naturale

PAG. 48 RUBRICA: HOLISTIC

Cos'è il chakra del cuore e perché è così importante

PAG. 49 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

Come capire la differenza tra Osteopatia e Fisioterapia?

PAG. 50 RUBRICA: BEAUTY

Gluteoplastica: perché nella vita ci vuole fortuna

PAG. 52 RUBRICA: WEDDING ROOM

Taffetà, maniche a sbuffo e volant: l'abito da principessa che segnò un'epoca l'opulenza degli anni ottanta per la sposa Diana Spencer

PAG. 54 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND

look Your Body

PAG. 55 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN

Sempre più donne - sempre + design

PAG. 56 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA

L'umiliazione di Tekemaya e la non accettazione

PAG. 57 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

Dritto allo sport, oltre i proclami. AICS introduce l'identità alias nel proprio tesseramento


PAG. 58 IL LOOK DI RID

PAG. 61 RUBRICA: ESCI CON RID

Febbraio, non solo Carnevale a Roma

PAG. 62 RUBRICA: OROSCOPO - QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE





I ♥ DAB+

#STAY ♥ TUNED

15-16-17 | FEBBRAIO
2 0 2 4

MEETING



MEDIA DAB UNICO CONSORZIO
DI RADIO LOCALI DAB ITALIANO
MEMBRO DI



PARTNER TECNOLOGICI



800-681627

Per qualsiasi informazione, chiarimento o supporto



SERVIZIO NCC SHUTTLE

- **Viaggi in tutta Italia** •
- **Trasferimenti da e per aeroporti, porti e stazioni in tutta Italia** •
- **Spostamenti in città con Servizio di Noleggio Con Conducente a vostra completa disposizione per esigenze e necessità di ogni genere** •

RECAPITI URGENTI
06.87880632 - 342 5392777



INFO & PREVENTIVI

athenaromalimousine.info@gmail.com

PRENOTAZIONI

athenaromalimousine.booking@gmail.com

SITO WEB

www.athenaservices.it



● INTERVISTA A CATENA FIORELLO ●

di Elena Rossi

Nel Mese dell'Amore abbiamo il piacere di intervistare Catena Fiorello, artista poliedrica, scrittrice, autrice e conduttrice di programmi televisivi che, all'Amore, ha dedicato molte pagine dei suoi libri. Un sentimento che ha definito nel corso di un'intervista "un concetto enorme, ma in realtà semplice che poi noi, con le nostre esperienze, paure o angosce, rendiamo complicato".

L'Amore per Catena è un impulso e una forza che ritorna: quello che profuma del Sud, di quella Sicilia che da sempre si porta dentro; quello per la penna, che nella sua versatilità, lascia sempre tracce. Quello che grazie a un'idea creativa trova sempre la forza per reagire e superare ogni difficoltà, persino la malattia.

Conversiamo con questa Lei che ci invita a non chiudere mai a chiave le porte all'unico Sentimento in grado di salvarci!

Siamo una testata con focus sulle donne e non potevamo che non iniziare da Nonna Catena. Ci parli di lei e della tua infanzia?

"La nonna paterna si chiamava Catena D'Amore, e già il suo nome era tutto un programma. Come se fosse destinata alla passionalità, ai sentimenti. Era una donna forte, volitiva, in una sola parola potrei definirla tosta. Mai una volta l'ho vista tentennare davanti al dolore. E dire che la vita non le aveva riservato soltanto gioie! Basti pensare che, vedova di guerra con tre figli a carico, accettò di portare avanti un'altra gravidanza senza un uomo accanto. Eh, già, la persona con cui aveva avuto una relazione, non se l'era sentita di pren-

dersi la responsabilità di un figlio. Tuttavia, lei si prese cura di mio padre, crescendolo con amore, serenità e determinazione. E mio padre non conobbe mai la frustrazione di sentirsi abbandonato. Lei era stata in grado di farsi percepire come madre e padre allo stesso tempo. E poi ha segnato la vita di tutti noi coi suoi racconti, i giochi, gli esempi che ci dava per farci comprendere la vita. Una donna immensa".

Quanto conta l'Amore nella tua vita e che riflesso ha nella scrittura?

"È un discorso che vale per l'umanità intera. Senza amore saremmo piantine esposte all'arsura esistenziale. Immagini che squallore la mancanza di amore intorno a noi, senza nessuno con cui condividere le proprie emozioni. E non parlo solo di fidanzati, mariti, mogli o figli. C'è un mondo di legami che possiamo creare con amici, colleghi, animali, e perché no, io aggiungerei i libri. Amici silenziosi, ma indispensabili".

A proposito di Amore, da quando ha inizio l'appassionante viaggio con la scrittura?

"Con la scrittura è un'amicizia lunga. Scrivo da sempre. Ma lo facevo per me stessa, per liberarmi dei miei demoni. Poi ho osato. Perché scrivere anche per un pubblico che non ti conosce è un rischio. E come tutti i rischi bisogna trovare il coraggio di affrontarlo. Oggi sono felice dei risultati. Ma ogni volta che mi metto davanti a quel foglio bianco, tremo".



Non solo scrittrice e autrice ma anche conduttrice di programmi Rai - per citare alcuni "Nati senza camicia" per Rai3 e "Blog - reazione a catena" su Rai2 - ed anche attrice per tv e cinema. Condurre e interpretare ti appassiona quanto scrivere?

"In sincerità, credo che le varie espressioni dell'arte si assomiglino, anche se, non posso negarlo, scrivere ti immerge in una dimensione diversa, totalizzante, silenziosa, introspettiva. È una lunga seduta di psicanalisi. Talvolta, può fare anche male. Posso confermare però che in ogni esperienza ho trovato, e trovo sempre, qualcosa per crescere, migliorarmi, mettermi in discussione. Mi sottopongo a estenuanti sedute di auto critica e vi assicuro, a volte mi detesto ferocemente (ora sto sorridendo)".

Dal successo del primo romanzo "Picciridda" (Giunti 2017) ne sono seguiti molti altri coronati da diversi Premi Letterari. L'amore è "forza salvifica" ma talvolta anche sofferenza. Hai svelato delusioni e bugie e la battaglia vinta contro la malattia. Come hai trovato la forza di superare la sofferenza?

"Di primo acchito mi verrebbe da dire - Come fanno tutti! Perché poi l'essere umano nelle sue diverse sfaccettature si assomiglia a ogni latitudine e longitudine del mondo. Ma al contempo vanno sottolineate anche le nostre peculiarità caratteriali che ci rendono unici in assoluto. Per cui credo che la risposta più adeguata sia ammettere che davanti alle varie prove - fine di una relazione amorosa, o un tradimento da parte un amico, ma pure aspettative non realizzate nell'ambito del lavoro o una malattia - le ho affrontate attingendo alla forza che non sapevo di avere, fino a quando non sono stata messa davanti a una precisa prova. Quando mi è stato diagnostico un tumore al seno, per esempio, mi sono affidata con totale fiducia al prof. Riccardo Masetti che non smetterò mai di ringraziare. E sottolineo sono tanti i professionisti che abbiamo in Italia a cui chiedere aiuto".

Quale il messaggio per le nostre lettrici e ascoltatrici?

"Un messaggio per tutto non si può dare, ma un sussurro, un consiglio a basa voce che vale in assoluto, è amarsi sempre, amarsi anche a dispetto delle tante difficoltà. Se dimentichiamo di amarci e prenderci cura di noi stessi, ogni altro rapporto ne risentirà, credetemi".





● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

CSRD: COME LA DIRETTIVA EUROPEA APRE LA STRADA ALLA TRASFORMAZIONE CULTURALE DELLE IMPRESE

di Lucia de Grimani

BUSINESS

L'adozione della Corporate Sustainability Reporting Directive (CSRD) segna un'epoca di cambiamenti radicali nel panorama aziendale europeo. Questa direttiva non è solo un passo avanti nel campo della regolamentazione, ma rappresenta un vero e proprio catalizzatore per un cambiamento culturale profondo all'interno delle imprese.

La CSRD si inserisce nel contesto di un'Europa che punta a diventare un leader globale nella lotta contro il cambiamento climatico e nella promozione di un'economia sostenibile. In questo scenario, le imprese sono chiamate a svolgere un ruolo centrale, spingendole a considerare la sostenibilità come un elemento chiave della loro strategia aziendale, e non solo come un adempimento normativo. Le imprese devono ora non solo rendere conto delle loro performance ambientali, sociali e di governance, ma anche dimostrare come queste si integrino con i loro obiettivi e strategie generali.

Questo nuovo approccio richiede una revisione profonda non solo dei processi aziendali, ma anche della mentalità e della cultura aziendale. La trasparenza e la responsabilità diventano strumenti fondamentali di trasformazione, portando le imprese a riconsiderare il loro impatto sul mondo e il loro ruolo nella società.

Il percorso verso la conformità alla CSRD non è privo di sfide, ma apre anche innumerevoli opportunità. Le imprese possono utilizzare la direttiva come un trampolino di lancio per innovare, accedere a nuovi mercati e migliorare la loro reputazione. Inoltre, l'adozione di pratiche sostenibili può stimolare l'innovazione, migliorare l'efficienza operativa e creare un legame più forte con clienti e stakeholder.

La CSRD sta così diventando un motore di cambiamento culturale, spingendo le imprese a integrare la sostenibilità nel loro DNA. Non si tratta più solo di adottare pratiche sostenibili per "fare la cosa giusta", ma di riconoscere che queste prati-

che sono essenziali per la resilienza e la prosperità a lungo termine dell'impresa. In questo modo, la sostenibilità diventa un valore fondamentale, parte integrante della visione e della missione aziendale.

In conclusione, la CSRD è molto più di una direttiva: è un invito a reinventare il modo in cui facciamo affari, guidando il cambiamento verso un futuro più sostenibile. Le imprese che accettano questa sfida non solo si allineeranno alle normative, ma guideranno una nuova era di business responsabile e sostenibile. Guardando al futuro, è evidente che la CSRD plasmerà non solo le operazioni aziendali, ma anche il tipo di società in cui desideriamo vivere.

L'aspetto più entusiasmante di questa transizione è l'investitura delle imprese del ruolo di driver del cambiamento; quando le pratiche sostenibili vengono integrate in ogni fase dell'attività, dall'approvvigionamento alla produzione, dalla strategia di marketing all'interazione con i clienti, si verifica una trasformazione non solo a livello operativo, ma anche a livello di valori e finalità ovvero si gettano le basi per la costruzione di un modello di business realmente innovativo.

La sfida maggiore, e allo stesso tempo l'opportunità più grande, sta nel riconoscere che questo cambiamento non è un onere, ma un'occasione per ripensare il ruolo dell'impresa nella società. Le aziende che comprendono questo aspetto e agiscono di conseguenza, non solo rispondono alle esigenze del presente, ma si posizionano come leader del futuro, caratterizzati da resilienza, innovazione e un impegno autentico verso un mondo migliore.





● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

VERSO L'UGUAGLIANZA DI GENERE: LA CERTIFICAZIONE D'IMPRESA COME IMPEGNO CONCRETO, DISPONIBILI ANCHE I VOUCHER PER PMI

di Valentina Olla

Nella corsa verso una società più equa, la parità di genere sul luogo di lavoro gioca un ruolo fondamentale nel plasmare un ambiente professionale inclusivo e diversificato. In questo contesto, la certificazione d'impresa per la parità di genere emerge come un impegno tangibile delle organizzazioni per creare un contesto lavorativo in cui uomini e donne possano prosperare senza discriminazioni. Esiste una misura a sostegno delle imprese che vogliono conseguirla: l'Avviso pubblico per la concessione di contributi alle pmi (anche micro) per servizi di assistenza tecnica e accompagnamento in forma di voucher e per servizi di certificazione della Parità di Genere UNI/PdR 125:2022 - PNRR, Missione 5, Componente 1, Investimento 1.3 ("Sistema di certificazione della parità di genere").

Uno degli aspetti principali della certificazione è la valutazione delle politiche di reclutamento e sviluppo professionale. Le imprese certificate si impegnano a garantire un processo di selezione basato sul merito, eliminando pregiudizi di genere. Inoltre, promuovono l'accesso equo alle opportunità di formazione e crescita professionale per tutti i dipendenti, indipendentemente dal genere.

La trasparenza è un altro elemento chiave della certificazione d'impresa per la parità di genere. Le organizzazioni devono rendere pubblici dati relativi alla composizione di genere in tutti i livelli gerarchici, comprese le retribuzioni. Ciò non solo

crea responsabilità, ma offre anche la possibilità di valutare i progressi e apportare eventuali correzioni per raggiungere obiettivi di uguaglianza più ambiziosi.

L'introduzione di politiche di conciliazione lavoro-famiglia è un altro criterio considerato nella certificazione. Le aziende sono incoraggiate a implementare iniziative come orari flessibili, lavoro da remoto e politiche di congedo parentale equo per sostenere un ambiente lavorativo che rispetti le diverse esigenze delle persone, indipendentemente dal loro genere.

La certificazione d'impresa per la parità di genere non solo beneficia i dipendenti, ma contribuisce anche a migliorare la reputazione e la competitività dell'azienda. Le organizzazioni che dimostrano un impegno tangibile per la parità di genere attirano talenti più diversificati, accrescono la fiducia dei clienti e costruiscono relazioni più solide con la comunità.





● INTERVISTA A GIULIA FERRI E MARGHERITA ROSSI ●

GIUMA, LABORATORIO DI SARTORIA ARTIGIANALE

di Elena Rossi



Giulia e Margherita, madre e figlia, facendo tesoro delle antiche tradizioni artigianali hanno creato con innovazione e autentica abilità sartoriale un laboratorio per la realizzazione di capi di abbigliamento su misura e personalizzati: capi di prototipia, abiti da sposa, da cerimonia e accessori moda. Tutto passa attraverso una versatile creatività che non trascura le esigenze della clientela fondendo stile ed eleganza. Scopriamo come si sviluppa questa azienda di Roma.

Quando nasce GIUMA?

“Giuma nasce nel 2020 a seguito del conseguimento della laurea in Moda con specializzazione in cartamodelli da parte di Margherita nella prestigiosa università Arts University of Bournemouth in Inghilterra. Questo evento fa sì che Giulia desideri fondare con la propria figlia un laboratorio che possa riunire ed esaltare le abilità di ognuna nella realizzazione della massima espressione creativa. Giulia poteva infatti vantare oltre 30 anni di esperienza nel campo della moda avendo

collaborato con le più importanti maison di moda italiane ed estere”.

Chi vi ha tramandato quest'arte?

“La bisnonna di Giulia già nel 1913 aveva un atelier a Roma a cui si dedicava con tale passione da averla tramandata alle generazioni successive”.

Quali sono i punti di forza della vostra attività?

“Madre e figlia sono riuscite a fondere sapientemente i loro talenti, ognuna mettendo in risalto ciò che serve per la perfetta realizzazione del capo unendo la sapienza del passato con la creatività più moderna”.

Come conciliare la tradizione con la Digital Innovation in un mondo che va correndo?

“L'artigianato puro della storia di Giuma, fatto di capi personalizzati e sapientemente cuciti a mano si lascia accostare dai più moderni macchinari. Il recupero e il riadattamento di abiti e accessori vintage è un grande e soddisfacente stimolo per sentirsi al passo con l'esigenza di ecosostenibilità dell'ambiente e del lavoro”.

Come valorizzare le donne?

“Le donne vanno esaltate nelle loro forme, valorizzate nel loro essere speciali facendole sentire una sola cosa con l'abito che indossano perché creato per la loro splendida unicità!”.





● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

COMUNICAZIONE E LINGUAGGI: SANREMO E L'IA

di Alessandra Luna Paparelli

A "Rid-a confronto", abbiamo parlato di comunicazione con alcuni ospiti in particolare: i giornalisti ed esperti del settore Alessandro Marucci e Patrizia Barsotti. Di come sia cambiata la comunicazione negli anni con l'avvento del web e dei social, di come cambi il linguaggio, anche la narrazione della stampa presente sugli stessi. Nuovi linguaggi ma anche regolamentazione, maggior controllo e punibilità sui social, divenuti veicolo di frustrazioni e rabbia sociale; le responsabilità della stampa che spesso attinge a piene mani.

Nelle nuove forme di comunicazione e linguaggi si inserisce anche l'avvento dell'intelligenza artificiale nella 74ma edizione del Festival di Sanremo. Un metodo, un tema e un approccio futuristico: quali sorprese all'Ariston?

Innanzitutto, per "intelligenza artificiale" si intende una tecnologia di base che consenta di simulare i processi dell'intelligenza umana attraverso la creazione di algoritmi. Utilizzata su tutto, arriva anche al Festival di Sanremo. E' stata stilata una classifica dell'attesissima kermesse Sanremese in base ad algoritmi e punteggi. Il punteggio è frutto di una media ottenuta dalle recensioni (e dall'ascolto in conferenza stampa dei brani) pubblicate sui giornali sulle canzoni presentate al Festival. L'intelligenza artificiale "ChatGPT" ha stilato una sua classifica, valutando con un punteggio da 1 a 10 le probabilità di un/una cantante basandosi su ogni singola recensione. Ha poi calcolato una media partendo da questi punteggi ottenuti. Un approccio nuovo che ci fa riflettere sul futuro della musica e delle previsioni; una visione futuristica eccezionale che apre a numerose considerazioni su vari

temi. Questa metodologia rivoluzionaria si spinge avanti. ChatGPT, con la sua precisione nel valutare le performance degli artisti basandosi esclusivamente sulle opinioni espresse nelle recensioni, volge uno sguardo sul futuro della musica e delle previsioni. Una potente fusione tra musica, arte dell'intelligenza artificiale, cultura, linguaggi e recensioni. Si apre un nuovo decennio totalmente da esplorare? La musica non è l'unica protagonista, questa classifica segreta ci offre uno sguardo profondo sul potenziale delle intelligenze artificiali nel plasmare il destino musicale. Entriamo in uno scenario futuristico: le note che si fondono con gli algoritmi e Sanremo 2024 che si prospetta come un palcoscenico ricco di sorprese, nuovi linguaggi ed innovazioni. ChatGPT apre il sipario del prestigioso palco dell'Ariston sulla musica delle previsioni, in cui il Festival più amato d'Italia, l'attesissima kermesse canora – dove per un'intera settimana il nostro Paese si ferma – si "trasforma" in un palco stile "Blade Runner", celebre film del 1982 firmato da Ridley Scott, in cui il futuro incontra l'arte e la musica: "Ho visto cose che voi umani..."



°SVITATI

S A R A R I Z Z A R D I



www.svitatigiolielli.com



I NOSTRI CLIENTI SORRIDONO SEMPRE

Sorridono perché sono soddisfatti. Sorridono perché hanno trovato il modo giusto di comunicare. Sorridono perché si sentono accuditi e compresi nelle loro necessità.

Da 25 anni lo Studio Agostini è attivo nel settore della grafica, dell'impaginazione e del web design. Garantiamo ai nostri clienti velocità, disponibilità, originalità, pragmatismo, empatia e gentilezza, perché crediamo che i migliori risultati si ottengano solo instaurando un ottimo rapporto di collaborazione con il cliente.

GRAFICA

Marchi e logotipi
Depliant / Leaflet
Brochure
Locandine
Pannelli per eventi
Copertine libri

IMPAGINAZIONE

Riviste / Magazine
Libri
Bilanci aziendali
Cataloghi d'arte
Cataloghi turistici

WEB DESIGN

Siti web
Landing page
E-commerce
Post e banner



● RUBRICA: MAMME DI OGGI ●

QUANTE MASCHERE INDOSSERANNO I NOSTRI FIGLI?

di Francesca Silvi

Questo mese, per la mia Rubrica Mamme, ho scelto un titolo provocatorio. Febbraio, il mese del Carnevale, il mese della corsa alla ricerca della maschera perfetta...mi sono soffermata su un altro aspetto. Quante maschere indossiamo ogni giorno? E quante i nostri figli ne vedono? Stanno imparando da noi come sempre, a schermarsi, o ad essere ciò che si impone loro di essere. Ma cosa c'è alla base di tutto? La paura di non essere accettati? O semplicemente è più facile dire bugie, per motivi più o meno comprensibili?

A partire dai 3-4 anni, i bambini scoprono le bugie: iniziano infatti a comprendere che possono dire qualcosa di completamente inventato, oppure omettere dei dettagli.

Quando si tratta di bambini piccoli, è molto importante fare attenzione al contenuto delle bugie, perché spesso rappresentano proprio ciò che loro desiderano oppure ciò di cui hanno paura. Attraverso le bugie, infatti, i bimbi possono costruire una loro realtà, più simile a ciò che loro vorrebbero. Quando, ad esempio, un bambino mente affermando "non sono stato io", non lo fa solo per non dispiacere i genitori, ma anche perché vorrebbe davvero non aver combinato un disastro e pensa che basti la sua volontà per modificare la realtà.

Quando preoccuparsi quindi? È il caso di farlo quando le bugie sono così frequenti da trasportare il bambino in un mondo completamente avulso dalla realtà, può infatti significare che il bam-

bino sta vivendo un forte disagio e cerca di fuggire da ciò che lo fa stare male. Appurato il problema, cosa fare per insegnare a non dire bugie?

Prima di tutto è importante non riversare aspettative esagerate sui bambini, per far fronte alle richieste dei genitori e per non deluderli. Ricordate sempre ai vostri figli l'importanza di dire la verità e di essere onesti, cercando di spiegare il concetto di fiducia, chi dice la verità la merita e cogliete ogni occasione, con i bimbi più piccoli, per sottolineare la differenza tra realtà e fantasia. Se vi rendete conto che dietro le bugie si nasconde un desiderio, non rimproverate il bambino, ma cercate di portarlo a dire la verità, non etichettatelo mai come bugiardo.

Infine, il consiglio più importante è: date il buon esempio, cercate di non mentire mai ai vostri figli, anche in caso di domande scomode o imbarazzanti, e non promettete qualcosa che non siete in grado di mantenere.





● RUBRICA: MAMME GREEN ●

CREATIVITÀ IN CUCINA
COME RISPOSTA ALLO SPRECO ALIMENTARE:
LE RICETTE CON GLI SCARTI DELLE VERDURE

di Barbara Molinaro

Avete fatto scorta di verdure biologiche, le avete pagate parecchio e vi siete resi conto di aver buttato più della metà del loro peso nel secchio dell'umido. Le foglie dei broccoli, i ciuffi delle carote, gli scarti dei finocchi: è vietato gettarli! Possono essere utilizzati per preparare burger vegetali, pesti e vellutate. Non sprecare in cucina è la regola d'oro per uno stile di vita sostenibile e responsabile. Recuperando le parti delle verdure che generalmente finiscono nella spazzatura, non solo aiuterete l'ambiente, ma risparmierete moltissimo denaro.

Un mix di scarti è quello che ci vuole per un ottimo dado vegetale.

Perché acquistare il classico dado già pronto, quando potete insaporire i vostri piatti con un dado vegetale a costo zero, genuino e senza conservanti aggiunti?

Ingredienti:

2 kg di verdure (mix fra verdure e scarti);
Aromi vari (rosmarino, salvia, alloro);
800 gr di sale grosso.

Preparazione:

Lavate le verdure e fate cuocere con il sale per circa un'ora a fuoco medio. Terminata la cottura, tagliate le verdure a pezzettini ed infornate a 70° per otto ore. In questo modo, otterrete una perfetta essiccazione. Frullate fino a ricavare una polvere sottile. La polverina va conservata in un vasetto di vetro con chiusura ermetica.

Il pesto che non ti aspetti con le bucce delle carote.

Una ricetta low cost per un primo piatto da lasciarsi i baffi. Per preparare questo pesto andremo a utilizzare le bucce delle carote: per questo è importante sceglierle biologiche.

Ingredienti:

Le bucce di cinque carote;
2 spicchi d'aglio;
Olio evo;
Un pugnetto di mandorle;
Sale q.b.;
Rosmarino.

Preparazione:

Questo pesto si prepara in pochissimi passaggi. È sufficiente tagliare le bucce delle carote e metterle in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti. Frullate fino ad ottenere una crema omogenea con la quale condire la pasta. In alternativa, la crema si può spalmare sui crostini o accompagnare ad un secondo.





RoadtoGreen2020[®]

ASSOCIAZIONE NO PROFIT

Promuoviamo la sostenibilità ambientale attraverso azioni destinate ad una maggiore diffusione di una cultura “green”.

WWW.ROADTOGREEN2020.COM

SEGUICI SUI SOCIAL



[@RoadtogreenAssociazione](#)



[@roadtogreen2020](#)



[@roadtogreen2020](#)



[facebook.com/roadtogreen2020](#)

COMUNI PREMIATI PLASTIC FREE

Ormai é tutto pronto. Il 9 marzo il Lazio avrà ben sei comuni premiati con il riconoscimento Plastic Free. Sperlonga, Maenza, Pontinia, Sermoneta, Viterbo e Colferro saranno i comuni che, con i loro corrispettivi referenti e sindaco e/o vicesindaco, andranno a Milano per la premiazione.




PLASTICFREE
LAZIO

Per maggiori info sul progetto contattare il referente regionale. Emanuele Pirrera 3348408943



● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

L'IMMAGINE DELL'AMORE

di Antonella D'Innocenzo
(Socia e Membro del Direttivo di Curvy Pride)

Febbraio. Immagine dell'amore...due tazze di tè fumante, sul tavolo dei croissant, su un balcone di montagna, circondati dalla neve, con una splendida vista. L'amore è avere la consapevolezza del tempo prezioso, esclusivo e vitale che va assaporato, cercato, nascosto, curato, a cui non si deve mai rinunciare per nessun motivo al mondo. Questo tempo genera emozioni, idee, energie, progetti, impegno, potenzialità: qualcosa che neanche il denaro può creare - Dante diceva che "L'amore muove il sole e l'altre stelle" ed innalza l'uomo costantemente verso la meta. Il sentimento sincero, inteso in qualsiasi accezione: di coppia, per gli altri, per la famiglia, può fare miracoli: rafforza se si è deboli, rassicura se si è incerti, rallegra se si è tristi, comprende anche i difetti, perdona, ci permette di essere umani con le nostre fragilità e di non essere soli; trasforma gli stati d'animo, in un attimo, a volte semplicemente con uno sguardo. L'amore ha le braccia aperte, ma non va dato per scontato.. si impara ogni giorno e si evolve ogni giorno. È poter contare su qualcuno a qualsiasi ora del giorno e della notte, ed è più concreto di un messaggio al cellulare. È parlarsi, ascol-

tare, "percepire" le inflessioni del tono di voce, il respiro. È il colpo d'occhio che comprende esattamente un significato, la piega delle labbra che grida più delle parole. Emozioni profonde ed impalpabili...ma l'amore è anche impegno, serietà, dedizione instancabile, costruzione, visione per il futuro; è fede, rinuncia, certezza, per non rendere tutto questo inesorabilmente vano. Auguri per un "amore" così forte che da trascinarci verso l'obiettivo mentre sei seduto sulla strada sicuro di non farcela.



www.curvypride.it
whatsapp 3519606696
mail: info@curvypride.it



BENESSERE SESSUALE E FEMMINILITÀ

di Julia Magrone



Ciao ragazze, questo mese mi piacerebbe parlare con voi di benessere sessuale e femminilità.

Non vi nego che questi sono stati mesi piuttosto duri per me: sto valutando la possibilità di cambiare nuovamente ginecologa perché la cura che mi ha prescritto la mia attuale non è compatibile con il mio corpo, e come immaginerete dover iniziare la ricerca da capo a tratti mi fa abbattere.

Oggi però non sono qui per trasmettervi i miei dubbi, bensì per infondervi sicurezza. I mesi trascorsi ho riflettuto molto rispetto ai lati negativi della malattia, ma adesso vorrei focalizzarmi sul riacquisire il mio potere e la mia femminilità, riconnettendomi con la mia sessualità e intimità.

Penso che tra donne ci sia ancora troppo spesso il tabù di manifestare i propri desideri e le proprie

preferenze dal punto di vista intimo e questa situazione implica anche un calo del desiderio che, purtroppo, può essere agevolato anche da dolori durante i rapporti.

Uno dei miei obiettivi dell'anno è quello di stabilire nuovamente una connessione con me stessa, anche dal punto di vista sessuale, riacquisendo potere come donna.

Vorrei portarvi in questo percorso insieme a me, dandovi piccoli consigli che possano aiutare ad abbattere i tabù e a far esprimere noi stesse!

Una delle cose che voglio fare è quella di leggere dei buoni libri sul tema e di guardare serie/documentari per poter capire cosa gli specialisti consigliano di fare per riavvicinarsi a se stesse.

Tra i buoni propositi partirò proprio da questo, e mi piacerebbe lo faceste anche voi insieme a me!

#telefonorosa #piufortiinsieme



Più forti insieme.

Non sei sola!

**Uscire
dalla
violenza
è possibile.**

Da 35 anni il Telefono Rosa è al fianco delle
donne e dei bambini vittime di violenza.

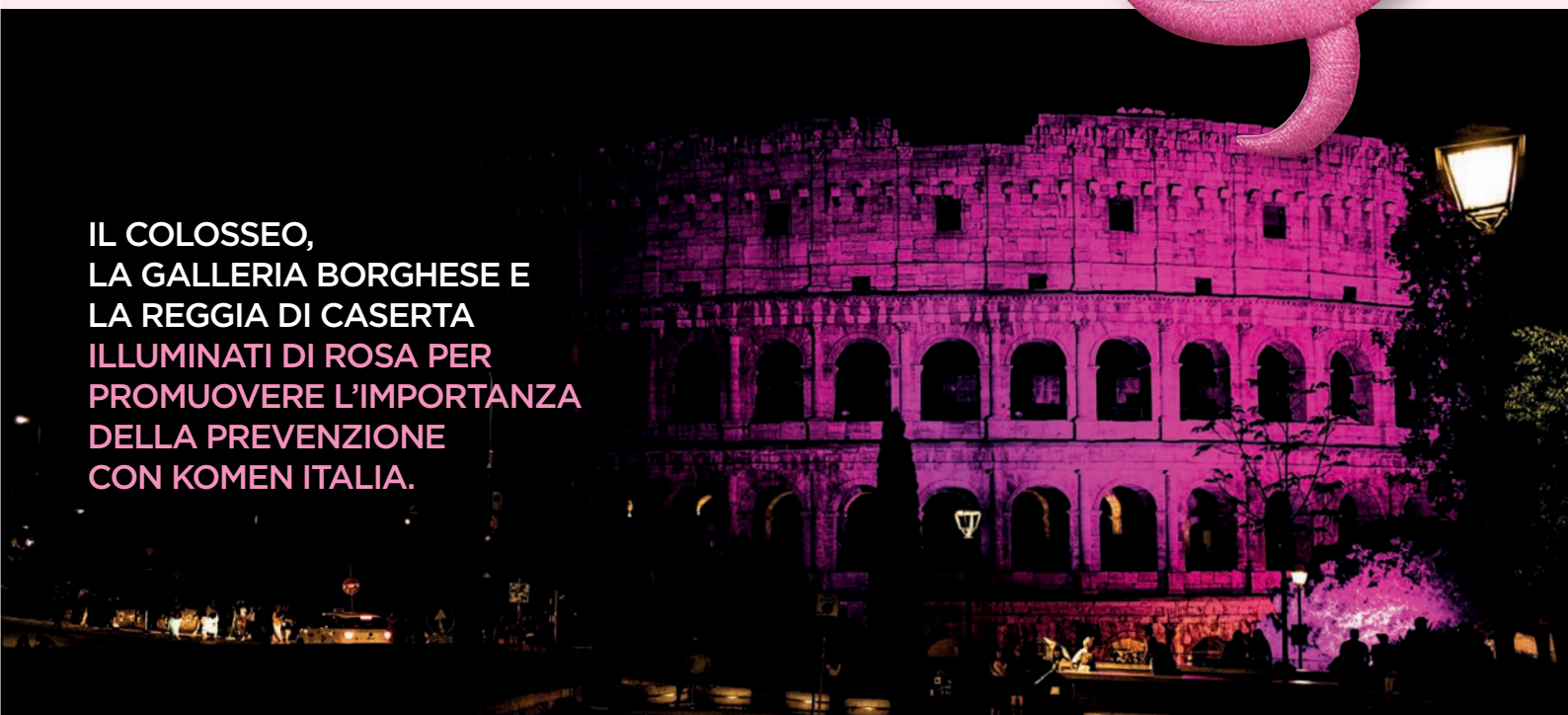
Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

Professioniste ti forniranno una prima
consulenza legale e un percorso psicologico
di dieci incontri del tutto gratuiti.

In Rosa per la Prevenzione



**IL COLOSSEO,
LA GALLERIA BORGHESE E
LA REGGIA DI CASERTA
ILLUMINATI DI ROSA PER
PROMUOVERE L'IMPORTANZA
DELLA PREVENZIONE
CON KOMEN ITALIA.**



Il Ministero della Cultura e Komen Italia insieme per promuovere la salute femminile e riscoprire le bellezze del Paese.

Una staffetta di solidarietà continuerà a colorare di rosa numerosi luoghi d'interesse culturale sul territorio nazionale per ricordare l'importanza della prevenzione dei tumori del seno e l'appuntamento di maggio con la Race for the Cure.

www.komen.it

www.cultura.gov.it

Molto più di un filo di perle

Per centinaia di bambini la vita è legata a un **filo chirurgico**



Dona per il fondo Fili chirurgici. I nostri medici e infermieri ce la mettono tutta. **TU METTICI IL CUORE.**



 **Emergenza Sorrisi**
Doctors for Smiling Children

Emergenza Sorrisi ETS è un'organizzazione nata con lo scopo di restituire il sorriso a bambini afflitti da gravi malformazioni al volto, sequele di ustioni e ferite di guerra in paesi segnati da povertà, instabilità politica e difficoltà nell'accesso alle cure sanitarie.

Attraverso l'impegno di 650 medici e infermieri volontari, oltre 5.700 piccoli pazienti hanno ricevuto cure fondamentali in 25 paesi del mondo.

Puoi sostenere le missioni chirurgiche umanitarie di Emergenza Sorrisi attraverso:

Bonifico Bancario
IBAN: **IT91 J053 8703 2030 0000 1616 000**
Filiale: BPER Banca
intestato a: Emergenza Sorrisi

Online

<https://dona.emergenzasorrisi.eu/>

CAUSALE: **MISSIONI 2024**



● RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA ●

COME PUÒ ESSERE COSÌ DIFFICILE

di Marco Romano - Presidente AID Roma

È questo il titolo di un documentario realizzato negli anni '80 da Rick D. Lavoie, educatore statunitense, professore in varie Università Americane, titolo originale "How difficult can this be", in cui si parla dei disturbi di apprendimento in tutte le possibili sfaccettature che il disturbo può assumere.

Si tratta di una simulazione in cui genitori, educatori, psicologi e assistenti sociali si trovano in classe e provano in prima persona quello che accade in classe agli studenti con disturbo dell'apprendimento.

Nell'introduzione Rick Lavoie ci fornisce una definizione del disturbo di apprendimento e sono evidenziate alcune caratteristiche che spesso si presentano nei ragazzi: ansia, frustrazione, tensione, distrazione.

Nei paesi anglosassoni la cultura della differenza era presente nella scuola, anche se è stata sempre affrontata in modo diverso rispetto ai nostri metodi.

Il video è ricco di esempi pratici che possono aiutare gli insegnanti a trovare le migliori soluzioni per gestire i dsa. Per questo può essere utilizzato per la formazione dagli insegnanti, nelle scuole e anche in casa, per dimostrare a tutti cosa significa avere un disturbo di apprendimento.

Alcuni genitori volontari di AID Roma sono da anni disponibili a presentare il filmato nelle scuole che lo richiedono.

La proiezione dura circa 1 ora, alla fine dopo un breve approfondimento, si può aprire un dibattito

tra il pubblico (genitori e/o insegnanti) e i volontari dell'AID.

Sono state già molte le scuole sia di Roma che della Provincia che hanno aderito a questa proposta e l'elenco è pubblicato sul sito roma.aiditalia.org.

L'incontro, gratuito, può essere richiesto dalle scuole scrivendo all'indirizzo della Sezione: roma@aiditalia.org. Successivamente i volontari di AID prenderanno contatto con i referenti per concordare giorno e orario di svolgimento.

La Sezione è sempre disponibile per l'organizzazione di corsi di formazione: come ente accreditato presso il MIUR per la formazione del personale della scuola, l'Associazione Italiana Dislessia propone numerosi corsi per insegnanti degli Istituti Scolastici di ogni ordine e grado. I corsi, tenuti da Formatori riconosciuti dall'AID della sezione di Roma, si tengono presso l'Istituto Scolastico committente con programmi concordati. Per informazioni sui costi è possibile visitare il sito roma.aiditalia.org alla pagina "Formazione".



<https://roma.aiditalia.org>
email: roma@aiditalia.org



● RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI ●

SAN VALENTINO: COME EVITARE INSINUAZIONI SULLA SESSUALITÀ DEI BAMBINI

di Valentina Paolucci

Arriva San Valentino, la festa degli innamorati e scatta la tipica domanda: hai il fidanzatino o la fidanzatina?

Ma che domande sono!?

È importante evitare di fare commenti o insinuazioni sulla sessualità dei bambini, compresi i commenti sul fatto che abbiano un "fidanzatino" o una "fidanzatina".

I bambini sono ancora in fase di sviluppo e non hanno la capacità di comprendere appieno il concetto di relazioni romantiche o sessuali, naturalmente.

Fare commenti di questo tipo può essere confuso per i bambini e può portare a una sessualizzazione precoce e fuori luogo. È importante rispettare la loro età e il loro stadio di sviluppo, concentrandosi invece su altre attività e interessi appropriati per la loro fascia di età.

Invece di fare commenti sulla sessualità dei bambini, è meglio incoraggiare in senso di amicizia, la condivisione e il rispetto reciproco e l'empatia tra

i bambini. È importante creare un ambiente sicuro e sano in cui i bambini possano crescere e svilupparsi senza pressioni o aspettative inappropriate. Oltretutto questo genere di domande potrebbe inibire la libertà di un bambino/a nello stringere una amicizia col sesso opposto nel timore di essere etichettata per quella che non è.

Lasciamo liberi i nostri bimbi di fare i bimbi! Per i fidanzamenti c'è tanto tempo.





● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

“IL” PROPOSITO DELLA STAGIONE INVERNO

di Barbara Riccardi

Qual è il plusvalore della donna? Il valore di noi donne è l'essere il genio scaltro tra testa e cuore con amore e passione. Il vero valore della donna è nell'accoglienza, nel restituire all'uomo autostima e forza.

Nell'inverno 2024 occorre ancor di più, tenacemente con ardore e passione, creare un filo rosso di dialogo e alleanza del fare tra noi "mondo donna" che diventa fondamentale. Generare un gioco forza che parta dalle solide radici nate dal passato, fatto da lotte e battaglie, da chi c'era prima di noi. Generare il bello e il benessere nel mondo nel riconoscimento sociale equo del nostro ruolo in ogni campo, si parla di parità di genere, lo chiamerei semplicemente buon senso di un diritto e non ricorrere a quelle che sono le quote rosa.

Essendo noi genitrici del bello, perché da noi nascono e crescono i "nostri prodotti" d'amore che fanno parte della nostra società, abbiamo bisogno di illuminare il mondo tutti quanti insieme, perché soltanto insieme possiamo cambiare e andare a migliore nella condivisione per creare il giusto miglioramento. Il self-empowerment al femminile per imparare a sfruttare al meglio le proprie potenzialità. La felicità contagia, lo dico da sempre. Se sono felice io, sono felici anche i miei ragazzi. Questa felicità parte da noi stessi, nello stare bene prima noi per poi generare benessere circolare da noi a loro, nel lavoro, in famiglia e nei rapporti e sociali, per questo occorre che si attuino dei processi valoriali di quanto facciamo per generare felicità.

Finalmente si è acceso un faro sul mondo donna e anche sulla Scuola, questa luce di speranza e attenzione è la nostra emittente radiofonica RID 96.8 FM, in particolare, il programma, "RID A CACCIA DI TALENTI", dove insieme alla superonica Preside e collega Cristina Tonelli, il nostro desiderio di far parlare i nostri ragazzi del bello che sono e delle cose che fanno è il volano, la vetrina di ascolto per diffondere le tutto quello che effettivamente accade nel nostro mondo Scuola di magico si è materializzato!!

Il nostro incontro di stima e fiducia, di una squadra redazionale al femminile inclusiva aperta al nostro corrispettivo prezioso maschile, capitanata dalla nostra pink editor Michelle Marie Castiello, dove ognuna investe nella nostra crescita personale e professionale per il bene comune, informando e costruendo format per tutti. Siamo un team dove l'abbraccio circolare è il nostro riconoscere prima di tutto il pezzo del puzzle mancante, che insieme creiamo l'opera d'arte del bello, dando voce al nostro esserci come valore aggiunto.

"La donna è l'armonia, senza la donna manca l'armonia, non sono uno superiore all'altro, soltanto che l'uomo non porta l'armonia, è lei che ci insegna ad accarezzare, amare con tenerezza e che fa nel mondo una cosa bella. La donna, è coraggiosa, è la poesia, è la bellezza, senza di lei il mondo non sarebbe così bello e armonico. La donna è il dono di Dio che ha creato perché tutti quanti noi avessi una madre" - Papa Francesco.

Derniconi

Fabbrica Reti Motorizzate

FABBRICA LETTI
E MATERASSI



Numero Verde

800 864850

chiamata gratuita lun/sab 9.30 - 20.00

via Alessandro Neroni 62/B
www.retiortopediche.com

CINECITTA'
World



il VILLAGGIO di
CARNEVALE

dal 3 al 25 Febbraio

Biglietti €10

CINECITTAWORLD.IT



Media Partner



Foto di Pier Tommaso Carrescia

● INTERVISTA A GABRIELLA LABATE ●

UN'ARTISTA ECLETTICA DALLE MILLE RISORSE. DA PRIMA DONNA DEL BAGAGLINO A SCRITTRICE GABRIELLA LABATE SI RACCONTA A RID

di FabFin

Prima donna e star del Bagaglino di Pingitore, protagonista negli anni '90 di film di grande successo e ora autrice di romanzi come "La gonna bruciata", Gabriella Labate è un'artista eclettica dalle mille risorse. Le abbiamo chiesto come è nata la sua passione più recente, quella della Gabriella scrittrice.

"In realtà non ho ancora questa consapevolezza - ci ha confessato - diciamo che mi è sempre piaciuto tanto leggere e scrivere ma non pensavo di poter realizzare un romanzo. L'idea nacque da un fatto di cronaca accaduto qui in Florida (da anni con Raf viviamo tra l'Italia e Miami) che mi colpì particolarmente. Scrivendo mi sono tornati in mente tanti episodi e racconti... ho preso parte della mia vita, di eventi vissuti da me e da persone a me vicine e ho fatto una sorta di puzzle, così è nata questa storia. Ricordo che mandai a Pingitore il romanzo in bozza per avere un suo parere, fu lui a spronarmi ad andare avanti".

Il suo ultimo libro "Nudi" nasce dopo un periodo particolarmente difficile per lei. Crede nel detto "le difficoltà rafforzano"?

"Sì, "Nudi" è stato un po' una rinascita: mia, dopo un periodo effettivamente difficile, ma anche del romanzo "La gonna bruciata" al quale ho dato il titolo "Nudi" perché è la sua riedizione con l'aggiunta di alcuni inediti fra cui una dedica a mio

marito Raf. È un lavoro che è rinato come sono rinata anche io. Per questo penso che sì, le difficoltà rinforzino... in realtà ti aumentano delle consapevolezze che magari prima non avevi".



Foto Tommaso Carrescia

Provenendo dalla gavetta quanto è stato difficile emergere nel mondo dello Spettacolo con la S maiuscola?

"La mia gavetta l'ho fatta tutta al Bagaglino. Da ragazza studiavo danza, mi scelsero quasi per caso per fare la sigla di "Al Paradise" con Oreste Lionello, da lì poi, grazie a PierFrancesco Pingitore, sono approdata al Bagaglino. Iniziò come ballerina con Biberon con Gabriella Ferri e poi piano piano sono andata avanti vivendo tutta la mia crescita su quel palco: prima come ballerina, poi ho cominciato a recitare, a cantare fino a diventare prima donna di quella magica compagnia".

Quanto è stato importante per la Gabriella scrittrice essere accanto a un artista dalla rara sensibilità come Raf?

"Raffaele è il mio compagno di vita e compagno

di tante esperienze artistiche, ma la scrittura è un mio angolino personale, intimo. Non a caso lui non ha mai letto neanche una bozza, ha letto il libro solo quando era impaginato. Di certo Raffaele è fondamentale per tutto ciò che riguarda la mia vita, siamo molto uniti anche nell'arte e sicuramente avere questa solidità affettiva mi aiuta ad essere più serena pure nello scrivere".

Donna, artista, scrittrice, mamma, moglie di un grande cantautore come Raf... come si sente principalmente oggi Gabriella?

"In realtà mi sento un mix di tutte queste cose insieme, mi piace giocare con tutti questi ruoli. Amo scrivere così come continuo a ballare... diciamo che la mia vita è varia, la prendo con una sana leggerezza e sicuramente oggi mi sento soprattutto una donna serena e grata".



● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

COSA RIMARRÀ DEL PROSSIMO SANREMO?

di Francesca Silvi

Ed eccoci di nuovo pronti per una nuova edizione del Festival di Sanremo, la Kermesse musicale più seguita in Italia, che ci tiene impegnati per settimane in commenti su look, conduttori, ospiti, ma soprattutto attenti all'ascolto di quelle che saranno le canzoni che diventeranno, dei veri e propri tormentoni estivi.

Ma, ad oggi, quante ne ricordiamo? Di quante, delle canzoni che hanno vinto, possiamo intonarne almeno la melodia?

In nostro aiuto può arrivare Spotify, che rivela quali sono i brani più ascoltati negli ultimi dieci anni. Dal 2013, per essere esatti, data in cui la piattaforma streaming musicale ha iniziato a ospitare le canzoni in gara.

Chi ha scommesso sul podio dei Maneskin, rimarrà deluso, perché la band romana con "Zitti e Buoni" ha vinto sì la manifestazione canora nell'edizione 2021, e poi l'Eurovision Song Contest, ma sono fermi al quinto posto. Al primo posto troviamo chi, l'anno dopo, si è conquistato il trofeo del Teatro Ariston, ossia Blanco e Mahmood con "Brividi". Medaglia d'argento per Boomdabash e il brano "Per un milione", a seguire Mahmood stavolta per "Soldi". A seguire Ultimo, campeggia sia in quarta che in sesta posizione con "Il Ballo delle incertezze". Proseguiamo con Fasma e GG con "Per sentirmi vivo", i Pinguini Tattici Nucleari con

"Ringo Starr", Colapesce e Dimartino con "Musica leggerissima" e Madame con "Voce".

Altra ricerca molto particolare, è quella fatta sugli artisti più ascoltati per fascia d'età. Un esempio? Gli over 35 vanno pazzi per "Niente" di Malika Ayane, i Millennial preferiscono "Fiamme negli occhi" di Coma Cose, la Generazione Z va matta per Fasma e GG e il brano "Per sentirmi vivo", mentre i giovanissimi (under 17) puntano su "Il mondo esplode tranne noi", dei Dear Jack.

Possiamo essere più o meno d'accordo con questa classifica, ma la domanda iniziale torna a risuonare: "Cosa rimarrà del prossimo Sanremo?". Lo scopriremo solo "vedendo".





● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●

DAL CINEMA AL TEATRO, LE TRASPOSIZIONI DA NON PERDERE A FEBBRAIO!

di Valentina Olla

Come si trasportano i sentimenti, i momenti malinconici, le risate sul palcoscenico? Lo scopriamo con le storie del cinema che arrivano a teatro.

Ferzan Özpetek, dal palcoscenico del teatro Ambra Jovinelli, risponde: "Quando ha cominciato a prendere corpo l'ipotesi di teatralizzare *Mine vaganti*, la prima volta che raccontai la storia al produttore cinematografico Domenico Procacci, lui rimase molto colpito aggiungendo entusiasta che sarebbe potuta diventare anche un ottimo testo teatrale. Oggi, dietro invito di Marco Balsamo, quella prospettiva si è realizzata con un cast corale e un impianto che lascia intatto lo spirito della pellicola.

Certo, ho dovuto lavorare per sottrazioni, lasciando quell'essenziale intrigante, attraente, umoristico. Ho tralasciato circostanze che mi piacevano tanto, ma quello che il cinema mostra, il teatro nasconde, e così ho sacrificato scene e ne ho inventate altre, anche per dare nuova linfa all'allestimento". Dopo questo fortunato esperimento Özpetek torna a trasporre dal cinema al teatro in scena a Roma fino al 18-02-24 con il suo Magnifica Presenza.

Ancora un salto fortunato dal cinema al teatro con "Quasi amici", adattamento e regia di Alberto

Ferrari. Dopo il grandissimo successo della passata stagione torna al Parioli questo spettacolo (dal film "Quasi amici" di Eric Toledano e Olivier Nakache). Una storia importante, di quelle storie che meritano di essere condivise e raccontate. Anche con il linguaggio delle emozioni più profonde: quello teatrale. Protagonisti Massimo Ghini e Paolo Ruffini, il regista Alberto Ferrari che aggiunge: "Un adattamento per il teatro del soggetto e della sceneggiatura di *Quasi Amici* è affascinante perché permette di dilatare, in drammaturgia teatrale, quelle emozioni che nascono per il cinema con un altro linguaggio, non solo visivo, ma anche filmico. Emozioni che devono irrobustirsi però con parole e simboli precisi sul palcoscenico per poter rimandare tutti noi a un immaginario condiviso con il quale far dialogare il proprio. E partecipare". Evviva il Teatro dalla Olla!



● RUBRICA: CIAK IN ONDA ●

SANREMO 2024 COME CONNUBIO DI MUSICA E CINEMA

di Marina Parrulli

Il Festival di Sanremo è il fiore all'occhiello dello spettacolo italiano del mese di Febbraio ed è più di un semplice evento. È un crocevia di emozioni, un palcoscenico dove si intrecciano storie, melodie è l'anima stessa della nostra nazione. Le canzoni che emergono dal palco di Sanremo diventano parte integrante della colonna sonora della vita degli italiani, tessendo legami tra generazioni diverse.

In questo numero di Febbraio mi piace immaginare un connubio tra il Festival di Sanremo e il cinema, quindi con uno slancio di fantasia ho trovato due film adatti all'esperienza e che ovviamente vi consiglio.

Il primo è "Il Divo" regia di Paolo Sorrentino, racconta la complessa storia di Giulio Andreotti, ma tra i suoi elementi più distintivi emerge una colonna sonora straordinaria, brani iconici di artisti del calibro di Mina e Adriano Celentano diventano una sorta di commento musicale. La musica, in questo contesto, diventa un narratore parallelo.

Il secondo è il film "Ennio" del 2021 regia di Giuseppe Tornatore, un documentario e un omaggio affettuoso al maestro Ennio Morricone, il compositore che ha ridefinito il paesaggio sonoro del cinema. Attraverso interviste esclusive e momenti di vita quotidiana, il film offre una prospettiva intima sulla mente creativa che ha regalato al mondo melodie indimenticabili. Una celebrazione della creatività italiana che continua a ispirare. Ricordo che, nel Sanremo del 2021, dopo l'esibizione di Laura Pausini l'orchestra suonò due bra-

ni dell'indimenticabile Ennio Morricone "Metti una sera a cena" e "Your love" interpretata da Il Volo. Che poesia.

Lo chiamavano il ragioniere della musica. Componere in modo metodico, come un contabile che ogni giorno si siede alla scrivania per computare note con orari stabiliti. "Sono un impiegato della composizione" confidò anni fa ad un giornalista in un eccesso di modestia. Che dire, insieme, questi film costituiscono un tributo alla musica italiana, una sinfonia ricca di storia e diversità che, ogni anno, trova il suo apice sul palco di Sanremo.





● QUESTIONE DI PALLE ●

JASON KUBLER : IL SOPRAVVISSUTO

di Susanna Marcellini

Le storie quelle belle da raccontare passano per una racchetta da tennis. La racchetta è quella di Jason Kubler, avversario di Rafa Nadal, da una malformazione ereditaria alle ginocchia, che l'ha costretto a ben 6 operazioni chirurgiche, al periodo di povertà nel 2016-17, quando arrivò a soli 14 centesimi sul conto corrente. I vari tentativi di rinascita, il trionfo in doppio agli Australian Open 2023 e ora la sfida a Nadal nella sua "Brissie".

Sei operazioni chirurgiche - la prima a soli 14 anni - a un **intero anno fermo a box** (dal marzo 2016 al marzo 2017). Zero virgola quattordici, come i **centesimi che gli erano rimasti** sul conto corrente quando dovette lasciare il tennis per i troppi infortuni e darsi all'insegnamento ai bambini.

Sebbene grazie a un lavoro di **potenziamento muscolare** e a tante, tantissime, infiltrazioni le ginocchia non abbiano più subito interventi dal 2016, i problemi fisici hanno continuato a martoriare la carriera del tennista australiano praticamente fino al 2020, periodo in cui perfino la Pandemia da Covid-19 si è messa di traverso ai piani di Kubler. Il **conto con la fortuna** resta ancora apertissimo, ma il **trionfo nel doppio** agli Australian Open 2023, in coppia con **Rinky Hijikata**, sembra rappresentare un potenziale punto di svolta nella carriera di un predestinato. Tale era infatti considerato il diciassettenne Kubler, quando riuscì nell'impresa di **chiudere da imbattuto** Youth Cup e Davis Cup junior; il **secondo a riuscirci** dopo Nadal - ed ecco un motivo del paragone che venne fatto, all'epoca, in Australia - in una scalata di risultati che lo

portò fino a diventare il numero uno del ranking. Poi il già citato calvario, i **vari tentativi di rinascita** e ora la sfida proprio al maiorchino sul terreno della **Pat Rafter Arena**, ambiente che Kubler conosce molto bene fin da quando era un teenager. "Ad essere onesti, se tifano per lui o per me sarà comunque speciale".

Così ha dichiarato il tennista australiano al Courier Mail, senza dimenticare l'**incredibile occasione** che avrà nell'affrontare Nadal: "Adesso ho 30 anni, quindi qualsiasi tipo di big match contro una delle leggende di questo sport è piuttosto bello. Mi sono allenato qui per 10 anni della mia vita, quindi è un momento davvero speciale il poter affrontare uno dei più grandi nomi del nostro sport su questo campo. Sono sicuro che è qualcosa che ricorderò per il resto della mia vita".





● INTERVISTA A ●

GIUSY GENOVESE: LA NORMALITÀ ROSA IN UN CALCIO ANCORA TROPPO MASCHIO

di Susanna Marcellini

Nel corso degli anni la sua penna si divide equamente fra l'erbetta dei campi da calcio e il fascino del ciak e dei palcoscenici teatrali. Il 12 Gennaio 2014 fonda Gol di Tacco a Spillo, testata giornalistica composta esclusivamente da una redazione femminile. Attualmente collabora per Il Calcio Quotidiano, Gente Vip di cui è anche direttore responsabile e Isa e Chia Blog. "Scrivo in fretta e furia come ho sempre vissuto" è un po' il suo mantra.

Come arrivi nel mondo del calcio e quanto sacrifici hai dovuto affrontare in un mondo ancora molto maschile?

"Non ricordo un'infanzia senza "la palla". Ho messo piede nel mondo del calcio praticamente da bambina. Andavo a guardare con mio padre le partite del Catanzaro e seguivo insieme a lui i Mondiali del '90 davanti alla televisione come se vedessi lo spettacolo più bello del mondo. Forse questa passione è nata semplicemente con me. Da piccola i miei passatempi preferiti erano: indossare i tacchi, fare finta di leggere e giocare con la palla. Non sai quante foto ho di me bimba in gonnellina che tira calci a un pallone! È stato mio padre a portarmi sulla strada della 'perdizione', ero il figlio maschio primogenito che sognava? Chissà! Credo che la parola "sacrifici" faccia parte del bagaglio di chi decide di intraprendere questo mestiere. Che siano uomini o donne. Tanta è la gavetta, pochi sono i soldi, immensa è la passione. Quest'ultima è stato il motore del mio mondo. Ho resistito alle tante attese per un'intervista,

ai chilometri in giro per Milano e poi per Roma. Ai lunghi viaggi cambiando fino a tre mezzi pubblici per raggiungere le sedi dei miei stage, del Master, dei corsi di aggiornamento, di perfezionamento. Parlerei più dei pregiudizi che ho dovuto affrontare, piuttosto che dei sacrifici!"

Come nasce la passione per la scrittura e chi è Lucrezia Borgna?

"Nel corso della mia vita ho cambiato spesso così tante cose che ormai ho perso il conto. Ho cambiato più volte casa, città, lavoro. Ho perso amicizie, ho lasciato fidanzati e sono stata lasciata. Ma c'è una cosa che non ho mai abbandonato: la scrittura. Ho scritto in autobus, in metro, nel cuore della notte, nei ritagli delle pause pranzo. Su fogli di carta volanti, sulle note del cellulare, su post it. Ho costruito fili di discorsi mentre lavavo i piatti, mentre mi truccavo, durante la notte, in dormiveglia! Una passione che non sempre mi ha fatto raccogliere quanto ho seminato, ma che è sempre stata un po' la mia coperta di Linus. Già da bambina facevo finta di leggere e scrivere. Con mio fratello volevo giocare a "maestra e alunno". Questa coperta di Linus mi è tanto servita quando eravamo in piena pandemia mondiale nel 2020. Faccio parte di quella stregua di persone che hanno trovato durante il lockdown risposta alle proprie domande. Mi sono interrogata sulle scelte fatte fino a quel Marzo del 2020 e ho iniziato a fare i conti con i miei sogni e le mie passioni. E così mi sono fermata e ho iniziato a pensare a cosa voglio fare davvero.

Nel pc ho ritrovato subito, come se fossero lì ad aspettarmi impazienti, stralci di racconti iniziati e mai conclusi, in attesa di prendere vita. Ho voluto riprendere in mano la penna, l'arma più potente al mondo".

Quale il tuo messaggio alle donne di oggi?

"Posso dirti da neo quarantenne ancora senza figli che essere donna oggi è molto difficile. Viviamo in una società che si definisce "moderna", "emancipata" ma solo a parole. Spesso e volentieri si fa finta di essere solidali, accoglienti, aperti per ottenere un like sui social, ma i fatti poi raccontano altro. Ci sono stigmi sociali difficili da sradicare. Tutti si sentono in diritto di giudicare o di puntare il dito verso chi non segue un determinato diktat sociale, senza comprendere davvero che ogni persona ha i suoi sogni e i suoi desideri che non sono per forza uguali a quelli degli altri. Non si fa altro che giudicare. Si giudica chi non ha proseguito gli studi, chi ha scelto di fare la casalinga o solo la mamma. Ma non va nemmeno bene se hai scelto di dedicarti solo alla carriera o se non vuoi avere figli. Qualunque cosa facciamo passa sotto l'occhio vigile del giudizio. Freghiamocene. Alle donne di oggi posso dire quello che dico tutti i giorni a me stessa. Andiamo avanti per la nostra strada. Realizziamoci, costruiamo il nostro futuro come meglio lo desideriamo. E manteniamo uno spirito giovane. Preserviamo il nostro fanciullino. Ci aiuta ad affrontare meglio le intemperie della vita".



**PALLONCINO
INTRAGASTRICO
ALLURION**



DIMAGRIRE?

**È FACILE COME
BERE UN BICCHIERE
D'ACQUA.**

GIULIA -17 KG in 16 settimane



Vuoi perdere fino al 20% del tuo peso corporeo in sole 16 settimane? Sai che perdere peso previene il rischio di malattie cardiovascolari e diabete?

Per raggiungere i tuoi obiettivi di peso in modo sano e sostenibile c'è il Programma Allurion, il palloncino intragastrico che non necessita di endoscopia, anestesia o chirurgia.

COS'È IL PROGRAMMA ALLURION?

Il Programma Allurion è incentrato sul primo e unico palloncino gastrico ingeribile al mondo che per il posizionamento non necessita di chirurgia, endoscopia o anestesia.

Ma è molto più di un semplice palloncino gastrico. Prendendo parte al programma ti verranno forniti gli strumenti e il supporto di cui hai bisogno per prendere il controllo del tuo percorso di perdita di peso.

Il palloncino Allurion occupa spazio nello stomaco per circa 16 settimane, incoraggiando porzioni più piccole, riducendo la fame e dandoti il tempo necessario per apportare cambiamenti importanti al tuo stile di vita, per risultati duraturi nel tempo.

Durante il percorso e nelle fasi immediatamente successive, avrai il supporto del nostro team di assistenza e nutrizione e un kit tecnologico utile a monitorare i tuoi risultati.

Utilizza la nostra app dedicata, la bilancia e l'health tracker per controllare i tuoi progressi e rimanere motivato a perdere peso, per stabilizzarlo nel tempo.

Studi scientifici dimostrano che il Programma Allurion può comportare una perdita fino al 20% del peso corporeo totale dopo sole 16 settimane.

CHI È IDONEO AL POSIZIONAMENTO DEL PALLONCINO ALLURION?

Il Programma Allurion è adatto a molte persone che hanno problemi di sovrappeso o di obesità. Potrebbe essere una buona scelta se:

- hai un indice di massa corporea (IMC) pari o superiore a 27;
- hai almeno 18 anni;
- hai provato molte diete con scarso successo a lungo termine;
- non sei in gravidanza;
- vuoi apportare un cambiamento positivo alla tua vita e a prendere il controllo del tuo peso.

E PER CHI NON È CANDIDABILE AL PALLONCINO?

Esistono molti percorsi alternativi o integrativi al trattamento con il palloncino intragastrico:

- percorsi dietoterapici personalizzati (dieta mediterranea, ketogenica o digiuno intermittente)
- supporti farmacologici per favorire il senso di sazietà.

Queste sono alcune delle opzioni che offriamo come Centro dell'obesità a Nuova Villa Claudia.

Strategie sinergiche che vengono utilizzate in combinazione tra loro, per ottenere risultati eccellenti.

PER INFO E PRENOTAZIONI CONTATTACI AL 331.3378843



**NUOVA
VILLA
CLAUDIA®**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FLAMINIA
NUOVA, 280
Tel. **06.36.797.560**

**VILLA
SALARIA
HOSPITAL®**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127
Tel. **06.88.700.41**

WWW.GRUPPOVILLACLAUDIA.IT



● RUBRICA: MISSAFE ●

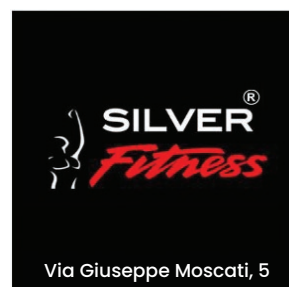
IL SONNO

di Cristian Cacace

In una realtà sportiva, dominata dalla ricerca dell'allenamento migliore, il più efficace, il più brucia grassi, il più intenso così come la ricerca della dieta più efficace per dimagrire, per mettere su massa, per stare semplicemente bene, tutti ci scordiamo di un terzo tassello fondamentale! Dopo aver sistemato allenamento e alimentazione dobbiamo ottimizzare il recupero, ovvero il nostro riposo notturno. Il sonno è uno dei pilastri fondamentali, forse il più importante che decide la riuscita di un qualsiasi programma di allenamento e alimentazione, perché ci aiuta a riprenderci dallo stress: è proprio durante il riposo che il nostro fisico si fortifica e recupera per l'allenamento successivo migliorando le sue prestazioni. Basti pensare, infatti, che senza mangiare possiamo resistere 3/4 settimane, senza bere 3/4 giorni, ma senza dormire già dopo 2 giorni iniziano scompensi cognitivi.

Da studi condotti su professionisti di specialità olimpiche si è constatato che solo il non adattarsi al jetlag del viaggio o semplicemente il non riposare bene, può portare ad una riduzione importante delle prestazioni psicofisiche, fondamentali per ottenere una performance da medaglia.

Ora, nel caso di noi comuni mortali, comunque rimane fondamentale riposare bene, alcuni accorgimenti sono importanti per non avere risvegli notturni che possano compromettere la qualità del sonno, come non bere eccessivamente la sera per non alzarsi per andare al bagno, non mangiare troppe proteine perché possono produrre adrenalina ed eccitarci. Sarebbe meglio mangiare per ultimi i carboidrati come pasta o



riso, quindi invertire a cena il primo con il secondo, in modo che l'ultima cosa digerita, il carbo, ci aiuti a sviluppare invece serotonina, precursore della melatonina ormone del sonno. È importante, inoltre, andare sempre a letto alla stessa ora, per portare il corpo ad una routine circadiana, evitando di stimolare troppo il cervello guardando lo schermo di cellulari o tablet e usare la camera da letto solo per dormire.

Sono importanti anche gli strumenti moderni come gli smartwatch che ormai abbiamo tutti che con i loro sensori possono monitorare il nostro sonno e a dormire le giuste ore, almeno 7/8 ore per notte.

Buon riposo!



● RUBRICA: FITNESS PER TUTTE ●

COSTRUIAMO IL CORPO CON LA PESISTICA

di Virginia Imbriani

Quando si parla di pesi si associano al termine Body Building che pur mettendo paura a tutte le donne, significa letteralmente "costruzione del corpo".

Al giorno d'oggi, uno dei più comuni errori legati alla tradizione, è quello di identificare questa disciplina sportiva come un modo per esaltare il proprio corpo. Chiaramente, tutti i frequentatori della palestra hanno degli obiettivi diversi da raggiungere a seconda delle diverse tipologie fisiche, ma non per questo bisogna fraintendere il potenziale del body building.

Molto spesso, infatti, si associa il termine "pesi" al pensiero spropositato dello sviluppo di enormi masse muscolari e questa è una convinzione diffusa ancora oggi. Al contrario, il body building è un'attività che se guidata da trainer professionisti, può migliorare il rapporto tra percentuale di massa magra e massa grassa, ci fa ottenere un rafforzamento generico, una buona proporzione nelle dimensioni dei vari distretti muscolari, miglioramenti posturali e soprattutto una ricomposizione corporea.

I benefici indotti dall'allenamento con i pesi sono molti, tra cui:

- miglioramento della prestazione;
- rafforzamento di tendini e legamenti;
- miglioramento apparato cardiovascolare;
- miglioramento apparato scheletrico;
- incremento della forza;
- aumento della resistenza muscolare;
- miglioramento delle capacità propriocettive e coordinative;
- miglioramento dell'aspetto estetico visibile in poco tempo;

Preciso quindi che: non esiste un cambiamento estetico senza la pesistica! Il lavoro aerobico accompagnato da sedute di pesi può essere un ulteriore guadagno per il nostro corpo in termini salutistici, ma non può sostituire il lavoro con i pesi.

Concludo suggerendo un allenamento con i pesi per almeno 2 volte alla settimana per raggiungere i migliori risultati! Non finirò mai di dire che una donna, specialmente andando avanti con l'età, deve lavorare sul tono muscolare per avere una forma armoniosa: curve e volume si modellano solo attraverso un buon tonifismo muscolare.

SALUTE & WELLNESS

ERID DONNE DI OGGI Business & Life

Molto spesso non abbiamo la consapevolezza di come e quanto il cibo possa influire sulla salute e sull'umore. Pensiamo di essere noi a scegliere, invece tante delle nostre scelte sono inconsapevoli e automatiche, frutto dei condizionamenti sociali e culturali.

È importante imparare ad osservare, riprendere contatto con i nostri sensi per riguadagnare il controllo e cominciare a scegliere, preparare e consumare con consapevolezza ciò che mangiamo.

L'impiego della consapevolezza può permetterti infatti di gustare gli alimenti che ami, scegliere i cibi che ti piacciono e lasciare qualcosa nel piatto se non lo vuoi o se non hai più voglia di mangiarlo. Il programma di Mindful Eating consiste nella cura di sé stessi, nel nutrire sé stessi, nell'accettare sé stessi, con gentilezza, continua crescita e curiosità.

Consiste nel coltivare il buongustaio racchiuso in te piuttosto che adunare la tua polizia interiore per reprimerti.

Come si può fare?

- imparando a scegliere e cucinare cibi sani e nutrienti;
- entrando in sintonia con i colori, gli odori, i sapori, i suoni, la temperatura e la consistenza del cibo;
- mangiando lentamente, ascoltando i segnali del corpo che ci indicano quando smettere di mangiare;
- concentrando tutta la nostra attenzione sul cibo riducendo al minimo le distrazioni esterne.

Seguendo queste indicazioni si impara a mangiare consapevolmente tutti gli alimenti facendo maggior attenzione al loro gusto e sapore.

Ci sono 7 parole chiave che identificano la Mindful Eating:

- Consapevolezza: una tipologia di attenzione calma e focalizzata che consente di relazionare noi stessi con il cibo che assaporiamo e con le emozioni e sensazioni derivate da esso.
- Osservazione: quando ci osserviamo dall'ester-

no possiamo notare le sensazioni che provengono dal nostro corpo, le emozioni e i pensieri, e possiamo capire come questi aspetti possano portarci a mangiare in modo inconsapevole.

- Essere nel momento presente: fare in modo che l'esperienza del cibo sia sempre nuova senza cadere nell'errore di automatizzare il momento del pasto.
- Essere consapevole del contesto: prestare attenzione al contesto che ci circonda notando come molte cose che ci circondano rappresentino degli incentivi per mangiare in modo non consapevole.
- Non giudizio: se smettiamo di giudicarci, permettiamo a noi stessi di essere più presenti e attenti alla nostra alimentazione.
- Lasciare andare: quando ci lasciamo andare permettiamo alla situazione di essere quello che è senza desiderare qualcosa di meglio. Per esempio, lasciare andare le forti emozioni legate all'alimentazione consente di gestirle in modo efficace e di non mangiare in modo eccessivo e inconsapevole per scappare da emozioni difficili.
- Accettazione: attraverso essa accettiamo le cose così come sono senza cercare di cambiarle.

Attraverso la Mindful Eating si impara a volersi bene ed utilizzare i 5 sensi immergendoci nei colori, nella consistenza, nei profumi, nei sapori e anche nei suoni di ciò che beviamo e mangiamo.

Deborah Tognozzi

Liberi di essere Unici

DEBORAHTOGNOZZI.IT

358 7705473 / 06 3260 9156#
SEGRETERIA@DEBORAHTOGNOZZI.IT



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

LA MINDFUL EATING

di Deborah Tognozzi



● RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI ●

PROPOLI: L'ANTICO ANTIBIOTICO NATURALE

di Stefania Santoro

Possiamo definire la Propoli come uno di quei prodotti che non dovrebbe mai mancarci a casa. Scopriamo insieme il perché, esplorando a fondo le sue caratteristiche.

La propoli è una resina cristallina che le api producono elaborando alcune sostanze raccolte dalle gemme di alberi e arbusti o da altre parti vegetali. Questa sostanza preziosa ha doti antibatteriche e antivirali, capacità antinfiammatorie e rigenerative nei confronti della pelle e spesso riesce ad essere di beneficio anche per il nostro tratto gastrico, proprietà che è conferita dalla presenza di sostanze che eliminano alcuni agenti patogeni.

La produzione della propoli da parte delle api è alquanto laboriosa e intelligente. Dapprima raccolgono la resina dagli alberi, dopo la lavorano attraverso i loro enzimi digestivi e infine la rendono più ricca con del polline e della cera, in modo tale da creare una sostanza perfetta per difendere e disinfettare il loro alveare dagli agenti esterni.

È un prodotto naturale ricco di sostanze preziose come minerali, vitamine e flavonoidi e una volta analizzata, la propoli è risultata essere efficace contro virus, batteri e funghi.

La troviamo in erboristeria in spray, in tavolette e in tintura madre, vale a dire diluita in alcol etilico e pronte all'uso. In quest'ultimo caso, io consiglio l'utilizzo insieme al miele: poche gocce di propoli unite ad un cucchiaino di miele fanno sì che la sostanza si 'aggrappi' alle pareti, scenda lentamente ed elimini velocemente un mal di gola.

Dato il potere antibatterico, la propoli può essere utile in caso di piccole ferite o tagli quando non si ha a disposizione un altro tipo di disinfettante (sappiate che brucia!), così come in caso di afte o brufoli si possono utilizzare delle gocce di propoli pure.

Come tutti i prodotti naturali, anche la propoli è una buona soluzione se usata con criterio rispettando le giuste dosi e modalità di assunzione, ma va usata!





● RUBRICA: HOLISTIC ●

COS'È IL CHAKRA DEL CUORE E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE

di Alessandro Ientile

Scopriamo insieme **cos'è il chakra del cuore**, quali sono i **"sintomi"** che si manifestano quando è **bloccato** e quali, invece, le sensazioni positive di cui si può beneficiare con la sua **apertura**. In sanscrito il chakra del cuore si chiama Anahata ed è associato al **colore verde**. Il suo **simbolo** è un **loto verde**, appunto, formato da 12 petali. Il **chakra del cuore** è importante perché si trova esattamente al centro del torace: corrisponde al cuore, ai polmoni, al plesso cardiaco in generale e alla ghiandola del timo (situata davanti la trachea). Collega i 3 chakra della parte superiore del corpo ai 3 della parte inferiore e, in sostanza, simboleggia il luogo spirituale dove dispiaceri, traumi ed esperienze del passato non possono più scalfirci e farci del male.

Un **corretto funzionamento del chakra del cuore** fa sì che le nostre capacità affettive siano al massimo delle loro possibilità e che il nostro mondo interiore sia perfettamente in equilibrio. Se il **chakra del cuore è chiuso o bloccato** si manifestano dei veri e propri **sintomi**, dei **problemi** inerenti la sfera emozionale e affettiva. Solitamente, uno scorretto funzionamento del **quarto chakra** ci rende **incapaci di amare noi stessi e chi ci circonda**, freddi e diffidenti, distaccati. Si provano spesso sentimenti come **rabbia, frustrazione, odio e gelosia**. Attenzione, però: anche un **chakra del cuore troppo aperto** può avere **effetti collaterali**. In questo caso, la nostra attenzione è rivolta solo a chi ci sta intorno e il rischio è quello di perdere di vista noi stessi. Per esempio, è possibile non riuscire a comprendere come superare il rancore verso il partner e sviluppare un'attenzione ossessiva nei riguardi delle sue mancanze senza invece concentrarsi su ciò che noi, in prima persona, facciamo per il rapporto di coppia. Quando questo chakra è ben equilibrato, invece, **riusciamo ad amarci e ad amare gli altri con più facilità**, in modo più generoso e con maggiore slancio, senza però diventare dipendenti. Le persone con un **chakra del cuore aperto e bilanciato** sono **empatiche, compassionevoli e praticano il perdono**. Una storia d'amore finita bruscamente, ma anche amicizie tossiche e vecchi traumi legati al rapporto con i propri genitori possono influire negativamente sul funzionamento del quarto chakra.

Anche a livello fisico, secondo la cultura induista e buddista, possono verificarsi dei **sintomi**. Il **blocco del chakra del cuore** si può tradurre in **sbalzi della pressione sanguigna, cattiva circolazione**, ma anche **asma, ansia, palpitazioni** e **difficoltà a respirare** correttamente.

Se desideri equilibrare il tuo quarto chakra Ti segnalo alcune tecniche che potresti trovare utili:

Meditazione del cuore: Dedica del tempo alla meditazione focalizzandoti sul cuore. Puoi immaginare una luce verde smeraldo che si espande dal tuo cuore, irradiando amore e compassione in tutte le direzioni. Per rendere la pratica meditativa più efficace è utile ripetere a voce alta e con un tono molto basso il bija mantra specifico per il quarto chakra che è YAM.

Affermazioni positive: Ripeti affermazioni che stimolino l'amore, la compassione e l'equilibrio nel tuo cuore. Ad esempio, potresti dire: "Sono aperto all'amore e alla compassione. Il mio cuore è in equilibrio e in armonia."

Yoga: Alcune posizioni yoga, come quelle che aprono il petto e allungano la colonna vertebrale, possono aiutare a sbloccare e bilanciare il quarto chakra. Posizioni come il cobra, il cammello o il ponte possono essere particolarmente utili.

Cristalli e pietre: Utilizza cristalli associati al chakra del cuore, come il quarzo rosa, l'avventurina, agata verde, rodonite, smeraldo. Posiziona il cristallo sul tuo petto durante la meditazione o indossalo come gioiello.

Cura di sé: Prenditi del tempo per praticare l'autocura. Fai cose che ami e che nutrono il tuo spirito. Questo può includere attività come fare una passeggiata nella natura, ascoltare musica rilassante o dedicare del tempo a hobby creativi.

Massaggio e terapie olistiche: Ricevi massaggi o partecipa a sessioni di terapie olistiche come la riflessologia o la terapia energetica, che possono aiutare a riequilibrare l'energia nel tuo corpo.

Ricorda che è importante essere aperti e consapevoli durante queste pratiche, ascoltando le sensazioni e le emozioni che emergono. Ogni individuo è unico, quindi è possibile che alcune tecniche siano più efficaci per te rispetto ad altre. Sperimenta e trova ciò che funziona meglio per il tuo benessere.





● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

COME CAPIRE LA DIFFERENZA TRA OSTEOPATIA E FISIOTERAPIA?

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

Buongiorno e grazie per la domanda. L'Osteopatia e la Fisioterapia sono due professioni sanitarie che si occupano di trattare disturbi legati principalmente al sistema muscolo-scheletrico, o, almeno, in molti lo pensano. Tuttavia, ci sono alcune differenze. La Fisioterapia è una professione sanitaria riconosciuta che si concentra sulla riabilitazione funzionale e sul recupero delle capacità motorie.

Il fisioterapista lavora solitamente in strutture sanitarie, pubbliche o private, in regime di dipendenza o come libero professionista. Lavorando sulla funzione e sul sintomo, il fisioterapista ha la capacità di portare alla luce il deficit presente nel movimento, la mobilità articolare, la sincronia e l'armonia delle catene muscolari e delle loro attivazioni, così come le eventuali percezioni alterate e le anomalie nel controllo e nella sensibilità corporea a livello centrale.

Lavora manualmente, ma anche attraverso elettromedicali che aiutano, per esempio, in caso di infiammazioni acute.

A tale proposito, infatti, uno degli obiettivi principali della Fisioterapia è la riabilitazione in molteplici ambiti come, ad esempio, l'ambito ortopedico, neurologico, genito-urinario, respiratorio, cardiocircolatorio, ecc. I fisioterapisti, in équipe multidisciplinare, creano piani di trattamento personalizzati per aiutare i pazienti a migliorare la salute (forza, mobilità articolare, equilibrio, etc.).

In Italia, l'Osteopatia sta diventando professione sanitaria solo ora, è una disciplina che si avvale di un approccio totalmente manuale e non invasivo, e riconosce il corpo umano come un'unità dinamica funzionale, quindi il trattamento non si concentra solo sulla regione di sofferenza. Si

concentra sulla diagnosi e il trattamento delle disfunzioni del corpo umano, mira al riequilibrio e alla stimolazione dell'autoguarigione.

Cerca di identificare e di trattare l'origine del dolore, guidando il paziente verso la condizione migliore possibile attraverso azioni educative che gli consentano di autogestire il proprio problema; avvalendosi anche della collaborazione di altre figure sanitarie per un miglior inquadramento del paziente nella sua totalità e unicità. L'osteopata e il fisioterapista hanno a cuore la salute del paziente, ma per motivi diversi vengono consultati e raggiungono l'obiettivo attraverso metodi differenti.

In quanto terapia che prevede uno stretto contatto tra operatore e paziente, per raggiungere nel migliore dei modi e con le corrette tempistiche gli obiettivi terapeutici, sarà sempre importante creare un'alleanza terapeutica, in un clima di stima e fiducia reciproche.

L'osteopata, al momento, a differenza del fisioterapista, svolge la sua attività professionale in regime autonomo di libero professionista. Con il suo approccio globale alla salute, può individuare e trattare le cause sottostanti le disfunzioni fisiche, lavorando sui sistemi e di conseguenza sulle funzioni.

L'Osteopatia può essere utile in molte situazioni, come, per esempio, in caso di mal di schiena, cefalea, problemi digestivi, problemi respiratori, alterazioni del sistema neurovegetativo, gastrointestinale, etc. quindi non solo su problematiche muscolo-scheletriche.

In sintesi, l'alleanza tra le due discipline è un'assoluta garanzia per i nostri pazienti, basterebbe solo comprendere che l'una non esclude l'altra, anzi si integrano e l'una ha bisogno dell'altra.



● RUBRICA: BEAUTY ●

GLUTEOPLASTICA: PERCHÉ NELLA VITA CI VUOLE FORTUNA

di Valentina Gemelli

Siete pigri e non vi allenate, oppure madre natura non vi ha dotato di un lato B da 10 e lode? Nessun problema, c'è la Gluteoplastica. Certo, ha un costo che varia dai 6500 agli 8500 euro ma il risultato vale la spesa. Per un intervento di Gluteoplastica è necessaria una prima visita in cui verrà spiegato il corretto posizionamento della protesi, verranno valutati i diversi volumi che si possono raggiungere e verrà valutata anche la necessità di eseguire, nello stesso contesto, una liposuzione del contorno gluteo.

L'intervento viene eseguito in anestesia locale con sedazione in regime di Day Hospital, quindi non sentirete nulla e vi sveglierete con un gluteo da fare invidia alle sculture in bronzo custodite nei Musei.

Taglia di qua e incidi di là, si scolla il muscolo grande gluteo, si solleva per creare la tasca su misura, si inserisce la protesi scelta e procede alla chiusura mediante sutura riassorbibile.

Dite la verità, questo intervento vi fa un po' paura?

Nessun problema: nel caso preferiate evitare l'intervento e la sala operatoria, potrete optare per la tecnica del lipofilling: si può ottenere l'aumento dei glutei utilizzando il vostro stesso grasso oppu-

re scegliere le infiltrazioni di acido ialuronico specifico (macrolane, HYAcorp) da effettuare come trattamento ambulatoriale di medicina estetica. Certo, entrambe le soluzioni avranno una durata inferiore rispetto all'inserimento delle protesi ma si eviterà il pericolo di rigetto che, a volte, potrebbe accadere. In questo caso, l'infiltrazione dovrà essere ripetuta dopo circa un anno. Però il risultato sarà naturalmente sfavillante. Insomma, qualunque sia la vostra scelta, il vostro lato B nuovo non vi deluderà.

Perché si sa nella vita ci vuole fortuna.





Gruppofarma

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

GruppoFarma nasce a Roma nel 2013 con un solo obiettivo: essere molto di più di una farmacia. Per i nostri clienti vogliamo essere un punto di riferimento, una vera e propria famiglia.

Più di una farmacia

Farmaci, medicine, cura del corpo e benessere - dalla dermocosmesi alla giusta alimentazione.

Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

- **Padre Pio Nomentana** ~ Via A. Fiori,37 ~ 068274197
- **Padre Pio Trionfale** ~ Via Trionfale, 8768 ~ 0630600119
- **Padre Pio Monteverde** ~ L.go S.V. De Paoli, 5 ~ 065826044
- **Medaglie d'Oro** ~ P.le Medaglie d'Oro, 73 ~ 0654648468
- **Irpinia** ~ Largo Irpinia, 36/38 ~ 06299547
- **Palermo Pigneto** ~ Via A. Dulceri, 19/23 ~ 0687739510
- **Palermo Ponte di Nona** ~ V.le F. Caltagirone, 452 ~ 0645447935
- **Palermo Fonta Nuova** ~ Via Nomentana, 615/617 ~ 0644239622
- **Parafarmacia Gruppo Farma** ~ C.C. Unico ~ 0622445943



Ordina online e aspettaci.... Veniamo noi da te!

Una vera famiglia si occupa anche di chi, per qualche motivo, non può spostarsi. È proprio per questa ragione che è nato il nostro store online: www.gruppofarmastore.it

Seguici su Instagram @gruppofarma
www.gruppofarma.it - www.gruppofarmastore.it




 ● RUBRICA: WEDDING ROOM ●

TAFFETÀ, MANICHE A SBUFFO E VOLANT: L'ABITO DA PRINCIPESSA CHE SEGNÓ UN'EPOCA L'OPULENZA DEGLI ANNI OTTANTA PER LA SPOSA DIANA SPENCER

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Un matrimonio da favola - il primo in mondovisione - del quale è rimasto nella memoria un elemento che ha fatto storia ed ha rappresentato uno stile ed un'epoca. Si tratta dell'abito firmato dalla giovane coppia di stilisti Elizabeth e David Emanuel che indossò la timida, allora ventenne, Diana Spencer il lontano 29 luglio 1981 in occasione delle sue nozze con il principe Carlo (n.d.r. oggi Carlo III, sovrano del Regno Unito). Quella creazione rappresenta un'icona assoluta della moda sposa e riesce ancora a stupire e far sorridere per le forme ridondanti e decisamente poco confortevoli, così lontane dalle tendenze essenziali del wedding tornate di moda.

Grandi maniche a sbuffo, volant, fiocchi e cascate di pizzi fanno di questa creazione sposa una della più brutte della storia della moda, oltre che estremamente scomoda. Eppure l'abito-meringa che Diana sfoggiò oltre quarant'anni fa' resta nella memoria di tutti, anche di quelli che non c'erano. Elizabeth Emanuel - nel corso di una lunga intervista rilasciata al Daily Mail - ha rivelato di aver visionato con attenzione tutti i libri sui matrimoni reali della storia: dalla regina Vittoria alla principessa Beatrice. L'ispirazione è arrivata anche attraverso il grande schermo grazie allo studio minuzioso di alcuni colossal del cinema come Il Gattopardo, Via col vento e Barry Lyndon.

Recuperando uno dei successi dei Duran Duran - Too much information - il risultato è sotto gli occhi di tutti: una bella insalata di storia e stili, un abito goffo e pacchiano in taffetà di pura seta color avorio, ornato da pizzi antichi ricamati e con uno strascico lungo ben 7,62 metri. Un trionfo di opulenza e rigore - con manifattura rigorosamente di britannica - che ha subito ben quindici ritocchi a causa del continuo dimagrimento della princi-

pezza. Negli ambienti ben informati si raccontava che la timidissima Diana passò in poche settimane dalla taglia 46 alla 42 a causa della continua pressione mediatica ed al sospetto che il suo futuro marito Carlo avesse già una storia clandestina con Camilla Parker-Bowles.

La bulimia, quindi, non è stata di grande aiuto al lavoro degli stilisti che si trovarono costretti a cucire cinque versioni del corpetto in modo che potesse adattarsi busto della sposa. Oltre all'abito, anche le scarpe indossate da Diana Spencer nel giorno delle sue nozze hanno una storia da raccontare. Come se non bastasse, Clive Shilton propose di abbinare a un abito ricco delle calzature molto decorate che impedissero a Diana di sveltare su Calo: per ovviare alla preoccupazione della principessa le scarpe della sposa ebbero un tacco basso, in nuance con la creazione e incrostazioni di centinaia di paillettes e perle. Per non farsi mancare nulla, tra il tacco e la suola vennero inserite le iniziali di Carlo e Diana con al centro un cuore di buon augurio, a dire dello stilista. Davvero un fortunato auspicio, potremmo dire.

Tocco finale, omaggio degli stilisti - venne applicato sull'etichetta dell'abito un piccolo ferro di cavallo in oro del Galles che non portò fortuna ad un matrimonio che durò all'incirca dieci anni.



Corso Make-up

**DIVENTA MAKE-UP ARTIST
ALLA FACEPLACE ACADEMY
DI ROMA!**

11-12
Febbraio

ANTIAGE E CAMOUFLAGE

18-19
Febbraio

ARMOCROMIA

3-4
Marzo

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

10-11
Marzo

SMOKEY EYES E CUT CREASE

17-18
Marzo

MULTIETNICO

7-8
Aprile

MODA, STILE E SFILATE

14-15
Aprile

MAKE-UP SPOSA

5-6
Maggio

STORIA DEL TRUCCO

19-20
Maggio

ANTIAGE E CAMOUFLAGE

23-24
Giugno

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

14-15
Luglio

STORIA DEL TRUCCO

15-16
Settembre

MODA, STILE E SFILATE





RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND

LOOK YOUR BODY

di Sabrina Crocco e Alessija Spagna

BODY LOVE

A cura di Sabrina Crocco

Febbraio è spesso considerato il mese dell'amore a causa della celebrazione di San Valentino il 14 febbraio. Per i single invece, che non hanno fidanzati, mariti o mogli su cui concentrarsi, cosa c'è di meglio se non rivolgere gli occhi a uno dei rapporti più stretti che abbiamo in vita: quello con noi stessi? L'accettazione e il rispetto di se stessi è il concetto principale che viene affrontato nel movimento body positivity, che ha l'obiettivo di incoraggiare le persone a sentirsi bene con se stesse indipendentemente dalle loro dimensioni o aspetto fisico. Al giorno d'oggi unirsi al movimento Body Positivity risulta essere un gesto radicale di amore e cura per sé stessi (che si oppone alle dittature della perfezione) allargando i canoni di bellezza. La body neutrality (neutralità del corpo) invece, è un concetto che si contrappone al body positivity. Mentre il body positivity si concentra sull'accettazione e l'amore per il proprio corpo, la body neutrality si basa sull'idea di non dare al corpo troppa importanza. La body neutrality incoraggia le persone a focalizzarsi sulle azioni e sulle esperienze del proprio corpo, piuttosto che sul suo aspetto esteriore.

L'obiettivo è raggiungere una relazione neutrale

con il proprio corpo, senza sentirsi né positivi né negativi riguardo ad esso. Se la body positivity ha ottenuto notevole riconoscimento, la body neutrality rappresenta una nuova prospettiva che può aiutare ulteriormente le persone a liberarsi dagli stereotipi di bellezza, ad abbracciare una visione più equilibrata del proprio corpo e come diceva Oscar Wilde: "Amare se stessi è l'inizio di un lungo romanzo d'amore."

QUESTIONE DI LOOK

A cura di Alessija Spagna

Viviamo nell'epoca dell'apparenza dove il corpo impera sull'arte e questo si rispecchia anche nel mondo della musica. Da sempre musica e moda sono interconnesse, influenzandosi a vicenda in un vortice senza fine. Pochi sanno che alcuni trend sono nati grazie alla musica: da David Bowie a Prince fino ad arrivare ai bustini di Madonna. Secondo Jon Batiste: "le persone ti vedono prima di sentirti", allora anche chi ascolta un determinato genere musicale tende ad identificarsi nel look. Febbraio è il mese dedicato alla musica. Sanremo come da tradizione è un exploit di musica, tendenze e personaggi. La freschezza di Angelina Mango si traduce in uno stile particolare, come quello di Emma. Se sei un po' più pop puoi ispirarti a Gazzelle o alla moda oversize di Fred De Palma. Poi ci sono i super big come la Mannoia o la Berté. Quest'ultima da sempre icona di stile, compie scelte azzardate (vedi i capelli blu) un po' come Rose Villan. Se ami i look sofisticati puoi fare riferimento alla Amorofo o Annalisa. Il 74esimo festival di Sanremo porta sul palco anche boy band emergenti, punk rock come SEND, Santi francesi o i BNKR 44.





● RUBRICA: SEMPRE + DESIGN ●

SEMPRE PIÙ DONNE - SEMPRE + DESIGN

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

Parlando di architettura e di architetti, la prima figura che ci viene in mente è quella dell'ARCHITETTO, nome comune di persona, genere maschile. Ma l'architettura è costellata, nella sua storia che risale dai tempi dei tempi, da geniali figure di genere femminile e se vogliamo, in un'epoca in cui si sta molto attenti al politically correct, sì, possiamo chiamarle ARCHITETTE.

Senza andare a scavare negli annali della storia, ci piace qui ricordare la prima figura certa di architetta della storia italiana: Plautilla Bricci, nata e vissuta a Roma tra il 1616 e il 1705. Ebbe la fortuna di andare a Parigi grazie ad Elpidio Benedetti che ebbe addirittura un ruolo nella progettazione del Louvre. Tornata a Roma poté frequentare l'Accademia di San Luca e progettare la meravigliosa Cappella dedicata a Luigi IX nella chiesa di San Luigi dei Francesi; sempre il Benedetti le affidò la progettazione della Villa Vascello vicino Porta San Pancrazio, di cui purtroppo restano solo sette disegni, in quanto fu distrutta nell'assedio del 1849. Per arrivare ai giorni nostri, tra le figure moderne che hanno fatto davvero la differenza, in un mondo, spesso, tutto al maschile non possiamo non citare Achillina, detta Lina, Bo Bardi, anche lei nata a Roma nel 1914, ma trasferita presto a Milano dove studia al Politecnico e dove inizia la sua incredibile carriera lavorativa niente di meno che nell'atelier di Gio Ponti. Per sfuggire ai bombardamenti

della seconda guerra mondiale si trasferisce con il marito Pietro Maria Bardi in Brasile, dove la sua forza creativa irreverente, trova modo di esprimersi. Quello in Brasile è il viaggio della vita, il luogo dove realizzerà la sua architettura, mobili, case, musei, mostre e centri culturali, tutti permeati da una incredibile ricerca, dando vita ad una sintesi unica di movimento moderno e tradizione locale, di vecchio e nuovo mondo. Lei e il marito non torneranno più nel vecchio continente e lei diventerà cittadina brasiliana nel 1951. Solo per fare un esempio e inquadrare la forza creativa e la ricerca attiva di Lina Bo Bardi, Il Museo di Arte Moderna di San Paolo, veniva progettato ed edificato negli stessi anni in cui Renzo Piano, Richard Rogers e Peter Rice progettavano e costruivano Il Centro Pompidou a Parigi. Chapeau! Peccato se sia parlato veramente poco!





● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA ●

L'UMILIAZIONE DI TEKEMAYA E LA NON ACCETTAZIONE

di Karma B

Prima cubetti di ghiaccio addosso, poi risate e anche qualcuno che si permette di sfilarle la parrucca.

È amareggiata Tekemaya, nota drag queen salentina che qualche mese fa ha denunciato l'accaduto attraverso i social: "Da anni faccio questo lavoro e non mi è mai successo di sentirmi così umiliata" queste le sue parole a caldo dopo che durante una serata in un noto locale di Martano, un gruppo di ragazzi o meglio alcuni della squadra di calcio Martano (ASD Polisportiva Martius) hanno cominciato a fare i bulli con lei; prima lanciandogli del ghiaccio poi a prenderla in giro e alla fine per ben due volte le hanno tolto la parrucca! "Loro si divertivano nel farlo e soprattutto ridevano nell'umiliarmi, si sentivano forti.. ma ciò che mi ha fatto più male è stata l'indifferenza degli altri clienti - ha raccontato l'artista - e anche dei titolari, fatta eccezione per un ragazzo, Giuseppe, un ragazzo buono che ha iniziato a urlare contro di loro che se la ridevano!

Alla mia reazione di difesa (ho alzando la voce urlando basta e chiedendo chi fosse stato) tutti sono rimasti in silenzio, dei perfetti codardi... eppure i calciatori del Martano erano così maschi e spiritosi nel prendermi in giro prima!

Mi veniva da piangere e mi son sentita male. Abbiamo voluto prendere spunto da questa storia, che alla fine ha avuto anche un finale positivo, per riflettere su quanti passi in avanti abbiamo fatto. Parlare di omofobia nel 2024 è ancora un qualcosa di complicato per via di vari punti di vista e delle definizioni che vengono date a questo fenomeno.

Per alcuni è un problema marginale, per altri rimane difficile parlarne, per altri ancora si tratta di comportamenti schifosi.

Noi pensiamo che fino a quando si sentiranno frasi tipo «non ho nulla contro gli omosessuali, ma non tollero che si bacino in pubblico», saremo sempre tanto lontani dall'accettazione del fatto che l'amore non ha sesso. Ancora più grave è la non conoscenza o la non accettazione come nel caso che abbiamo raccontato; perché per Francesco Bovino in arte Tekemaya quello della Drag Queen è un lavoro a tutti gli effetti.

Un lavoro che va rispettato così come la scelta personale di vivere il sesso come meglio si crede. Purtroppo prendiamo coscienza del fatto che Omofobia, biofobia e transfobia costituiscono un'insopportabile piega sociale ancora presente a causa di inaccettabili discriminazioni e violenze, in alcune aree del mondo persino legittimate da norme che calpestano i diritti delle persone. Allora per una volta non demandiamo solo alle istituzioni che pure devono fare il proprio lavoro, non aspettiamo di avere una norma per capire di dover rispettare le scelte del prossimo.

Facciamo in libertà senza dover essere costretti. Per una volta una sola pensiamo che domani potrebbe succedere ad una persona a cui teniamo.

● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

DIRITTO ALLO SPORT, OLTRE I PROCLAMI. AICS INTRODUCE L'IDENTITÀ ALIAS NEL PROPRIO TESSERAMENTO

di Adriano Bartolucci Proietti

Da oggi, in AiCS (Associazione Italiana Cultura Sport) chi vive un'incongruenza di genere potrà scegliere di tesserarsi con un nome di elezione, una "Alias", che comparirà sulla tessera e nei documenti interni.

Una casella aggiuntiva per un nuovo nome di elezione. La tessera digitale, i tesserini tecnici per allenatori e allenatrici, i tesserini sportivi per soci che praticano solamente sport si modificheranno automaticamente e mostreranno il nome di elezione e le diciture adeguate al nuovo nome anche sull'App AiCS 2.0.

Questo permetterà a chi sceglie l'identità Alias di esprimersi con la massima libertà e di non sentirsi mai in difficoltà in contesti pubblici in cui è richiesto di mostrare la tessera associativa.

La tessera Alias non ha niente a che fare con il sesso anagrafico e non è limitata a chi intraprende percorsi per modificare i propri documenti: nella policy introdotta dall'AiCS, riguarda anche le persone trans e le persone non binary – ossia che non si riconoscono nel genere assegnato.

Sono tantissimi i giovani trans o non binary (il 50% del totale) che non fanno sport per ragioni legate al proprio genere. I dati Ipsos del 2023 li quotano al 4% della popolazione! E ancora: la violenza fisica e verbale nei confronti delle persone transgender nello sport è tre volte superiore (40%) a quella verso le persone lesbiche, bisessuali, omosessuali (16%)!



Adriano Bartolucci Proietti con Bruno Molea, Presidente Nazionale di AICS

"Il nodo era garantire l'accesso allo sport sociale – libero e amatoriale – a tutti. Con la tessera Alias non si potrà ad oggi partecipare a competizioni sportive con il genere d'elezione se non ancora corrisponde a certificati anagrafici e questo perché, per farlo, servirebbe modificare i regolamenti sportivi e avviare un percorso più complesso e lungo. Ma si potrà fin da ora partecipare ad allenamenti con il genere d'elezione, o a momenti sociali sportivi, o a tutta quell'attività sportiva che non rientri in una competizione "ufficiale". Garantire a tutti di sentirsi al "sicuro" e accolto facendo sport è il un impegno primario per il nostro ente" ha dichiarato Bruno Molea, Presidente di AiCS. Il diritto allo sport è un impegno complesso che si fa se ci sono volontà, studio, analisi. Non può essere solo proclami.



IL SALOTTO DI RID
Bevendo un COCKtail

ADERISCE ALLA CAMPAGNA U=U

U = 

IMPOSSIBILE SBAGLIARE

IL LOOK DI



Febbraio

Claudia Manconi
Social Media Manager
RID 96.8 FM

Stylist : Lulù - Lucia Senesi

LIFESTYLE & GLAMOUR

Abito mini a portafoglio con spalline arricciate in jersey lamè "L'armadio di Lulù"



Top crop asimmetrico e gonna longuette drappeggiata con spacco laterale in jersey nero "L'armadio di Lulù", spilla a fiore di paillettes nero "Kontatto"

LIFESTYLE & GLAMOUR

LIFESTYLE & GLAMOUR



T-shirt bianca in cotone "L'armadio di Lulù" e pantalone palazzo in paillettes champagne "Kontatto"



Abito longuette in tulle champagne con gonna plissé e dettaglio rouches sulla vita "L'Armadio di Lulù"

Lulù la stylist, al secolo **Lucia Senesi**, è una donna che si è reinventata passando dai numeri alla moda seguendo una passione. Nel giro di poco tempo ha dato concretezza al suo sogno dandogli un "taglio professionale" come adora sottolineare diventando imprenditrice. Ha dato vita al "salotto di Lulu", il concept store di Ponte Milvio, dove è possibile fare shopping in un ambiente esclusivo, venendo consigliati da una stylist che ti costruisce addosso il look più adatto a te, scegliendo tra i tanti capi MADE IN ITALY prodotti nell'azienda del co-founder del progetto, l'imprenditore Massimiliano Laurora. Lulù, coadiuvata dal suo socio, ha dato vita anche ad una collezione che porta il suo nome e nella quale è tangibile il suo gusto ed il suo stile.

Oltre che nel suo salotto Lulù apporta la sua consulenza a tanti volti noti del piccolo e grande schermo. Anna Falchi, Susanna Galeazzi, Chiara Giordano, Fanny Cadeo, Sofia Bruscoli, Emanuela Gentilin, Federica Gentile, Milena Miconi, Stefania Marchionna, Giglia Marra per citarne alcuni. Determinata, sorridente, amica delle donne, nel suo Salotto le aiuta ad esaltare la propria bellezza fornendo una consulenza a 360 gradi grazie a makeup artist e hairstylist che collaborano con Lei. Insomma con Lulù lo shopping diventa "una vera e propria experience", così ha scritto di lei una nota giornalista, quindi cosa aspettate ad andarla a trovare !!??
Via Flaminia 508 - @ il salotto di Lulù
Cell. 335/5243490 - Tel. 06/77205212



www.ilsalottodilulu.it



● ESCI CON RID ●

FEBBRAIO, NON SOLO CARNEVALE A ROMA

di Francesca Silvi

Febbraio a Roma non è solo Carnevale! Anche se è il mese più corto dell'anno, i suoi 28 giorni sono ricchi di cosa da fare a Roma.

Se vi recate in città con la vostra dolce metà in questo periodo dell'anno, potete godervi una passeggiata mano nella mano nei giardini di Villa Borghese e nelle sue magiche sculture, suggellare il vostro amore con un bacio alla Fontana di Trevi o fare una gita in barca sul Tevere. Non dimenticate di gettare la tradizionale moneta nella fontana.

Un altro piano diverso che potete fare con il vostro partner è camminare lungo i migliori ponti di Roma dove troverete una sorpresa... migliaia di lucchetti!

Questa tradizione è diventata di moda qualche anno fa dopo l'uscita del best seller "Ho voglia di te", dell'autore italiano Federico Moccia, a cui è seguito il film. Nella storia, i giovani innamorati legano una catena e un lucchetto a Ponte Milvio, gettano la chiave nel fiume Tevere e si giurano amore eterno.

Ma non si parlava anche del Carnevale? Se vi recate a Roma questo mese, potrete assistere a uno degli eventi più spettacolari della Città Eterna: il Carnevale Romano, che di solito si svolge nella seconda metà di Febbraio. Vedrete come le

strade principali si riempiono di colori e di emozioni, e troverete una moltitudine di sfilate festose con i loro personaggi romani.

Il programma che si concentra intorno a Piazza del Popolo e a Via del Corso, comprende solitamente un concerto jazz, una grande sfilata di cavalli, maschere, giochi per bambini, teatro e fuochi d'artificio. Ma sapete da dove ha avuto origine?

Il Carnevale romano è stato per secoli un grande evento per la popolazione romana, dove tutto era permesso: orge, pasti luculliani, sacrifici e balli in maschera. Durante questi giorni, gli schiavi venivano liberati dai loro obblighi e cambiavano il loro ruolo in quello dei loro padroni. Che vi sentiate più romantici o festaioli, potete scegliere cosa fare del vostro tempo libero, nella meravigliosa città eterna!



● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

FEBBRAIO 2024

di Giorgia Conteduca

Mia madre, ex militante femminista, alquanto separatista e anticapitalista, che odia la festa della mamma, della nonna e dei cugini, non avrebbe mai voluto parlare della festa di San Valentino... ma sono riuscita a strapparle qualche consiglio:



ARIETE Fate sport, andate a correre, oppure fatevi regalare un bel punchball da prendere a pugni. Ne gioveranno l'umore e la linea.



TORO Fatevi portare a cena in un ristorante stellato, non discutete sulla scelta del vino e concedetevi il dolce più ipercalorico del menu, tanto da metà mese vi toccherà la dieta.



GEMELLI Vi verrà in mente un'idea brillante ed elettrizzante per una festa degli innamorati inconsueta e sopravviverete alla banalità.



CANCRO La vostra festa preferita dopo il Natale e la festa della Mamma! Per non annegare in un mare di dolcezza, però, non aspettatevi troppo e non pretendete la qualunque.



LEONE Non si può festeggiare solo a patto che siate voi la reginetta della festa. Siate felici anche se il fiore che vi verrà regalato non sarà la più bella rosa del giardino, ma un semplice fiore di campo.



VERGINE Analizzare la scelta se festeggiare o non festeggiare, valutare entrate e uscite di un eventuale investimento sentimentale, non vi salverà dal pericolo di innamorarvi.



BILANCIA Non fate una tragedia per un brufolo sul mento, un modo perfetto di festeggiare non esiste. Buttatevi e perdetevi un po' del vostro innato equilibrio.



SCORPIONE Siate voi a sorprendere con una festa a sorpresa, purchè sia così esclusiva da escludere tutti salvo voi due. Poca luce, molto alcool, musica diffusa e...



SAGITTARIO San Valentino chi? Il vescovo romano martirizzato nel III secolo? Fatevi meno domande e per una volta l'anno lasciatevi andare a questa sviolinata di dolciastre smancerie, non vi si carieranno di denti!



CAPRICORNO Liete insolitamente romantici e goderecci. Sì ai cioccolatini a forma di cuore e alle coccole a profusione. Vietato associare il 14 febbraio al Mercoledì delle Ceneri!



ACQUARIO Più che San Valentino, voi amate il Carnevale. Scegliete con cura la vostra maschera e godetevi ora lo scambio di ruoli perché a breve l'amore busserà.



PESCI Fate le vostre richieste, ne avete diritto e le stelle sono con voi. Non è più il tempo di romantiche cenerette senza pensare al domani, adesso volete di più, volete l'anello, volete che sia per sempre!





COME A CASA, ANZI MEGLIO!

Una cucina homemade, piena di colori e passione ma soprattutto attenta alla qualità dei prodotti che propone piatti gustosissimi di **carne** e di **pesce** e **dolci** da leccarsi i baffi.

Il tutto accompagnato da un'ampia selezione di **ottimi vini**.
Un luogo dove poter scambiare chiacchiere e sorrisi, in **qualsiasi momento** della giornata!

APERTI DAL MARTEDÌ ALLA DOMENICA
10:00-1:00

Via Flaminia 579/581/583, Roma
Info e Prenotazioni: 06 94328294
@felloflemingofficial



Tipografia
Eurosia[®]
EST 1948



**STAMPA
PICCOLO E GRANDE
FORMATO**



**ALLESTIMENTO VEICOLI
CON SCRITTE E LOGHI**

Tipografia Eurosia s.r.l.
P.zza di S. Eurosia, 8 - Roma

Tel. 06 5135057 | preventivi@tipografiaeurosia.it | www.tipografiaeurosia.it

DR.SSA ELEONORA CHIAPPARELLI D.O

OSTEOPATIA PEDIATRICA ROMA

L'APPROCCIO OSTEOPATICO
AL BENESSERE NEONATALE E
DELLA DONNA IN
GRAVIDANZA

STUDIO OLISTICO ROMA



Osteopatia
pediatrica

Fisioterapia

Riabilitazione del
pavimento pelvico

Neuropsicomotricità

Logopedia

Sostegno
psicoterapico

Naturopatia

Ostetricia



VIA MARCELLO SOLERI N 16, ROMA

Florian's

CAFÉ & CUISINE
Rome Since 1990

Per festeggiare
e brindare ai tuoi
successi!

A pochi minuti da Termini,
in pieno centro, Florian's Cafè
e Cuisine è perfetto per i
tuo piccoli eventi.



La sala attrezzata con
proiettore ed **impianto
audio BOSE** e le nostre
bontà **homemade**, dolci
e salate, renderanno
coinvolgente ed
emozionante
il tuo evento.



FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE

Piazza dell'Indipendenza n.9 00185 Roma

+39 06 4451737

florians@florianscafe.com  

WWW.AGOSTINOCORSOTRIESTE.IT



Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA

CORSO TRIESTE, 66/70, 00198
ROMA RM

BETTOJA HOTEL MEDITERRANEO

SITUATO NEL CENTRALISSIMA VIA
CAVOUR, HA UN'ATMOSFERA
ELEGANTE GRAZIE
ALL'ARREDAMENTO DÉCO
ORGOGLIOSAMENTE CONSERVATO
DALLA FAMIGLIA BETTOJA.

HOTEL MEDITERRANEO
VIA CAVOUR, 15 - 00184 ROMA
TEL: (+39) 06 4884051
FAX: (+39) 06 4744105
E-MAIL: MEDITERRANEO@BETTOJAHOTELS.IT