

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

GENNAIO 2024

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



Intervista a
VLADIMIR LUXURIA



Fabrizio Vinti

 FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professionisti
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

 fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma
info 3480406088



twice

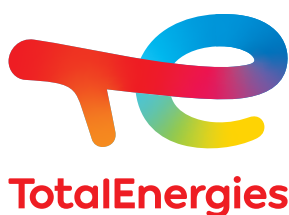
**TotalEnergies Women's Initiative
for Communication and Exchange**

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



Adriano Bartolucci Proietti

IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

TUTTI I VENERDI'
DALLE 17:00 ALLE 19:00

Metteteci un cocktail radiofonico speciale, preparato per farvi assaporare storie, emozioni e curiosità sul mondo Rainbow e su tutto quello che ancora non sapete della comunità LGBT: l'appuntamento è con questo nuovissimo Programma di **RID 96.8 FM**, una radio alternativamente unica che si muove in direzione di una società sempre più inclusiva.

Un instancabile giornalista e attivista per i diritti lgbtqia+ come **Adriano Bartolucci Proietti** è la vostra guida per farvi conoscere questa coloratissima comunità. Incontreremo insieme tantissimi personaggi, vip ma non solo, tratteremo il mondo rainbow da ogni punto di vista... il pink sarà il colore fondamentale del nostro arcobaleno!



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...



Care lettrici,
Vi auguro un Anno totalmente fucsia (pink) non solo perché sono la #pinkeditor ma in quanto il fucsia è un colore davvero speciale!
Un colore che è fatto della composizione di tanti colori diversi, partendo dal blu, associato alla fiducia e alla lealtà, sperando che possiate vivere momenti intensi e profondi, dove potrete scoprire la lealtà e l'amicizia delle persone. Ed ecco qui, il giallo, associato proprio al sentimento dell'amicizia vera che mi auguro vi accompagni sempre nella vostra vita per affrontare i momenti statici e un po' malinconici rappresentati dal grigio.
Sentimenti che hanno come fondamenta la purezza d'animo, quella del bianco che, se sarà alla base dei vostri rapporti sociali, non potrà che donarvi il rosso: l'amore vero.
Tutte queste emozioni e colori non possono esistere senza un tocco di eleganza non solo nella forma ma in ogni vostro gesto, quella del nero.
Ecco, con il fucsia e con questa tavolozza di colori che lo compongono spero di farvi capire su quali valori si fonda anche la nostra azienda: RID 96.8 FM e la rivista "Donne di Oggi - business & life".
P.S. Se non lo avete capito, preciso che date le mie origini per metà tedesche, per me il pink non è il rosa, ma il grintoso fucsia, pieno di passione ed energia proprio come RID.
Buon 2024 dalla vostra editrice!

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Care lettrici e cari lettori,
Apro l'anno nuovo con l'emozione, forte, di proseguire il cammino luminoso che sto intraprendendo con RID 96.8 Fm e questa rivista che ne è figlia.
Ogni giorno ho la fortuna di essere coinvolta in un variopinto scambio di idee, pareri, opinioni con l'editrice e con un team di grandi professionisti della comunicazione che stanno concorrendo ad un cambiamento positivo per la mia vita, da un punto professionale ma anche personale.
Perché quando c'è la sincerità, l'onestà l'impegno e la coerenza non si può che non arricchirsi in modo scambievolmente.
Per cui, mi sento di ringraziare sinceramente Michelle Marie Castiello per la fiducia che continua a riporre in me e tutti i colleghi per questo "tesoro".
Mi fa davvero piacere che la rivista stia crescendo in maniera sorprendente con il contributo di speaker esperti ma anche di Firme del giornalismo che si sono unite a noi con spontaneità ed entusiasmo.
Nel nostro team, la passione è quel motore che ci accumuna tutte, nelle nostre differenze rendendoci forti e unite.
Tra le altre cose, da brave appassionate del lavoro quali siamo, stiamo sviluppando tanti progetti e iniziative che animeranno questo 2024 e che condivideremo con tutti voi.
Per cui, preparatevi: faremo di tutto perché la nostra passione diventi contagiosa:)!
Con il mio più sincero augurio di un Anno di Felicità & Sorrisi.

IL DIRETTORE ELENA ROSSI



INDICE

PAG. 12 IL PERSONAGGIO

Intervista a Vladimir Luxuria

PAG. 14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

L'arma delle donne di successo

PAG. 15 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

Dall'INPS la Svolta Strutturale per i Lavoratori dello Spettacolo

PAG. 16 INTERVISTA A MASSIMO AGOSTINI

I nostri clienti sorridono sempre

PAG. 17 RUBRICA: RID A CONFRONTO

Nel dolore, lo sforzo di costruire amore

PAG. 20 RUBRICA: MAMME OGGI

Neonati fuori in inverno, una buona idea?

PAG. 21 RUBRICA: MAMME GREEN

A Cassino il mondo incantato di Lanterna, tra lanterne giganti e personaggi fantastici

PAG. 24 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

La gestione delle emozioni

PAG. 25 RUBRICA : JULIA RISPONDE

L'inizio di un viaggio con voi

PAG. 29 RUBRICA AID

Strumenti compensativi: attrezziamoci

PAG. 30 RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

L'importanza del pensiero magico nei bambini

PAG. 31 RUBRICA: TEEN IN RADIO

Indignazione e coraggio per progredire

PAG. 34 INTERVISTA A MARIA TERESA RUTA

Un cuore diviso tra Sport e Tv

PAG. 36 RUBRICA: MAMME IN MUSICA

Un passo a due, con la forza e il coraggio

PAG. 37 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

Forza Venite Gente, la D'Urso è in taxi a due piazze!

PAG. 38 RUBRICA: CIAK IN ONDA

Una serie su Rocco Siffredi

PAG. 39 ART UNDERGROUND & TECH

Videoperformance, branca della videoarte, non solo documentazione

PAG. 40 INTERVISTA A VINCENZO NARDIELLO

PAG.44 RUBRICA: MISSAFE

Corso di protezione femminile

PAG.45 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE

A gennaio ripartiamo dalla sala pesi: allenamento di forza anche per le donne

PAG. 46 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

La giusta dieta per ogni "biotipo"

PAG. 47 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI

Quando pelle e articolazioni chiedono aiuto

PAG. 48 RUBRICA: HOLISTIC

YogiTask: ritrova la tua serenità con pillole di benessere

PAG. 49 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

Osteopatia: una vittoria legislativa?

PAG. 52 RUBRICA: WEDDING ROOM

Spose e porta fortuna, riti e segreti per scacciare il malocchio nel giorno più bello

PAG. 53 RUBRICA: BEAUTY

Anno nuovo, viso nuovo

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

Il profumo del passato

PAG. 55 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN

Fiat lux -sempre + design

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

Ci vuole coraggio

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

La strada più lunga è quella per i diritti


PAG. 58 IL LOOK DI RID

PAG. 61 RUBRICA: ESCI CON RID

Anno nuovo, vita nuova!

PAG. 62 RUBRICA: OROSCOPO





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

EvolutionRE



RE/MAX[®]
KEY HOUSE

L'immobiliare a 360 gradi

La tua CASA è un bene PREZIOSO

Scopri con noi il suo valore

Chiamaci per una valutazione professionale

Compravendita immobili

Locazioni

Aste immobiliari

Vendita immobili pignorati

Gestioni patrimoni immobiliari

Valutazioni immobiliari

Telefono
800 933 650

Viale delle Milizie, 138
00192 Roma
www.evolutionre.it
mtempesta@remax.it



● INTERVISTA A VLADIMIR LUXURIA ●

DALL'ABBRACCIO A ME STESSA, LA FORZA DI LOTTARE Buon Anno con l'augurio di stanare l'Amore ovunque si nasconda

di Elena Rossi

Il suo nome, da sempre, è un tutt'uno con la parola attivismo.

Un attivismo intrapreso a 360 gradi per l'affermazione e la valorizzazione dell'identità della Persona che non risponde né si limita al sesso di nascita.

Vladimir Luxuria è un'icona di libertà, una espressione di femminilità e coraggio con cui siamo più che mai onorate/i di aprire questo nuovo Anno di "Donne di OGGI - business & life".

Dall'impegno politico per la riassegnazione chirurgica del sesso, ai numerosi progetti e campagne per la difesa dei diritti delle Comunità LGBT+ e delle persone transgender. La sua battaglia è stata coronata da numerosi riconoscimenti - per citarne solo alcuni - la direzione artistica dello storico circolo di cultura omosessuale Mario Mieli, la organizzazione del primissimo Gay Pride, il conferimento dei Premi Gay Village Award e il Premio Margutta per la letteratura. Ma, soprattutto, già deputata della XV legislatura durante



Foto di Corrado Ferrante/Ufficio Stampa

il governo Prodi, Vladimir Luxuria è stata la prima donna transgender ad essere diventata parlamentare in Europa. Un impegno ed una militanza che è fiorito anche nella dimensione artistica: come autrice e drammaturga, attrice, cantante, opinionista e conduttrice televisiva. Una voce per le voci che, troppo spesso, non sono ascoltate e che, ovunque va, lascia sempre il segno.

Allora, diamo il benvenuto al 2024 insieme a questa LEI che ingloba e ispira la forza di tante donne e uomini. Raccogliamo solo un po' del suo coraggio in direzione di una società sempre più inclusiva, facciamo tesoro del suo augurio: "stanare l'amore ovunque si nasconda".

Raccontaci la tua infanzia, da quando inizia la battaglia per l'affermazione della tua Persona?

"La prima battaglia è stata contro me stessa, mi ero fatta giudice e censore contro la mia parte femminile che non volevo riconoscere e accettare. Solo quando ho fatto pace con me stessa e ho abbracciato quella donna dentro di me che ho maltrattato ho avuto la forza e la coscienza pulita per affrontare il mondo esterno".

Quando è stato il momento specifico in cui hai deciso di impegnarti in politica e perché?

"Il mio primo atto politico l'ho compiuto la prima volta in cui ho deciso di non subire gli attacchi, gli insulti e gli sfottò ma di reagire. A 16 anni affrontai fisicamente un gruppo di omofobi: ci rimisi con tanti pugni e calci ricevuti ma il mio cuore e la mia anima ne sono usciti indenni perché non reagire sarebbe stato più doloroso. I lividi in faccia passano, quelli nell'anima no".



Foto di Corrado Ferrante/Ufficio Stampa



Sei stata la prima donna transgender a diventare parlamentare in Europa. Cosa ha comportato questa responsabilità collettiva?

“Mi sono sentita come il mito di Atlante: reggevo un mondo di sofferenze, di storie di persone trans discriminate da sempre e che riponevano in me la speranza di avere una voce. Il peso di sentirsi rappresentanza di una comunità. Solo la passione e la mia convinzione ha reso questo peso più leggero”.

Quale la battaglia che ti è rimasta “in gola” in ambito politico, per la quale ancora non ti sei spesa?

“La mia proposta di legge sulla piena cittadinanza delle persone trans su più livelli: sociale, lavorativo, scolastico. A causa della caduta prematura del Governo Prodi è rimasto solo un plico di fogli e un sogno nel cassetto di qualche ufficio parlamentare”.

Cosa manca a tuo avviso all'Italia per accettare e accogliere?

“Una cultura della convivenza, educare al rispetto delle diversità come valore e non come tratto distintivo da cui prendere le distanze per sentirsi superiori e arrogarsi il diritto di giudicare e concedere o meno ad altri diritti e pari opportunità. La scuola potrebbe fare molto in questo senso”.

Hai condotto diversi programmi tv, sei stata protagonista di spettacoli teatrali e pellicole per

il cinema. C'è un ispiratore nella tua arte del comunicare?

“La mia musa ispiratrice sono io, poi certo, ovunque sono, osservo e cerco di carpire metodi e capacità per migliorare. Il tempo che trascorre non ci invecchia ma ci da sempre la possibilità di imparare e migliorare”.

Sei felicemente fidanzata. Ma come, con il tuo compagno, convivate con il pregiudizio?

“La nostra è una amicizia speciale, siamo una coppia aperta. Ogni coppia ha le sue logiche, l'importante è la lealtà”.

Quale l'augurio per le ascoltatrici di RID 96.8 FM?

“Vi auguro di continuare a entusiasmarvi, di lasciarvi sorprendere dalle cose belle della vita: il sorriso di un bambino, il foliage autunnale, una nuova canzone, il fischiettare di un uomo in bicicletta, due anziani che si tengono per mano, la bellezza sfuggente di un uccellino, il suono del mare. Stanate l'amore ovunque si nasconda”.





● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

L'ARMA DELLE DONNE DI SUCCESSO

di Lucia de Grimani

L'autovalutazione positiva è una forza trainante per il successo e la protezione personale, soprattutto per le donne in un mondo dove la disparità di genere e la violenza sono ancora sfide significative. L'autostima, definita come la percezione di sé e il valore che una persona si attribuisce, è fondamentale per il successo personale e professionale, nonché per la resistenza alle avversità.

Nel contesto professionale, l'autostima permette alle donne di affermarsi, prendere iniziative e perseguire le loro ambizioni. Donne con alta autostima sono più propense a chiedere promozioni, negoziare stipendi migliori e assumere ruoli di leadership. Questo contribuisce non solo al loro successo individuale, ma anche a rompere i soffitti di vetro e a sfidare gli stereotipi di genere nel mondo del lavoro.

Oltre al contesto lavorativo, l'autostima gioca un ruolo cruciale nella protezione dalle dinamiche abusive, compresa la violenza di genere. Una forte autostima può funzionare come un baluardo contro la manipolazione e l'abuso psicologico, rendendo le donne più resilienti e meno vulnerabili a tali situazioni. Le donne con un'alta autostima sono più propense a riconoscere i segni di una relazione tossica e ad avere il coraggio di allontanarsi da ambienti nocivi.

Per promuovere l'autostima, è fondamentale l'educazione, il supporto comunitario e la consapevolezza sociale. La sensibilizzazione sulle questioni di genere, la promozione di modelli femminili positivi e il sostegno attraverso reti di supporto possono rafforzare l'autostima delle donne. Inoltre, interventi come il coaching, la terapia e i programmi di sviluppo personale possono essere strumenti potenti per costruire e mantenere l'autostima.

In conclusione, l'autostima è più che un semplice senso di fiducia in sé stessi; è un elemento fondamentale che abilita le donne a realizzare il loro pieno potenziale e a proteggersi da situazioni pericolose. Investire nell'autostima delle donne non solo promuove il loro successo personale, ma contribuisce anche a creare una società più giusta e paritaria.





● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

DALL'INPS LA SVOLTA STRUTTURALE PER I LAVORATORI DELLO SPETTACOLO

di Valentina Olla

Iniziamo l'anno con buone notizie: il mondo dello spettacolo, già fortemente colpito dalle discontinuità lavorative, riceve una boccata d'ossigeno dall'INPS, che ha annunciato l'introduzione di un'indennità di discontinuità per i lavoratori del settore. Questa iniziativa, in vigore a partire dal 2023 in via transitoria e dal 2024 in modo strutturale, mira a sostenere coloro che operano in un ambiente caratterizzato da prestazioni lavorative frammentate e irregolari.

A partire dal 4 dicembre 2023 e fino al 15 dicembre 2023, i lavoratori dello spettacolo potranno presentare domanda per beneficiare dell'indennità di discontinuità, la quale sarà in vigore in modo permanente dal 1° gennaio 2024. Per l'anno 2023, l'indennità sarà riconosciuta per un numero di giornate pari al 90% di quelle accreditate al Fondo pensione lavoratori dello spettacolo nell'anno civile precedente a quello della presentazione della domanda.

È importante sottolineare che le giornate riconosciute saranno sottratte da eventuali contribuzioni obbligatorie o indennizzate ad altro titolo. Questa condizione mira a garantire una distribuzione equa delle risorse e a evitare doppie compensazioni per gli stessi periodi di lavoro. L'introduzione di un'indennità di discontinuità rappresenta una svolta significativa nel modo in cui il settore dello spettacolo affronta le sfide legate alla natura discontinua delle prestazioni di lavoro.

L'approccio strutturale adottato a partire dal 2024 indica un impegno a lungo termine da parte

dell'INPS nel fornire un sostegno continuo ai lavoratori dello spettacolo. I rappresentanti del settore lodano l'INPS per aver compreso le esigenze specifiche del mondo artistico e per aver intrapreso azioni concrete per mitigare gli impatti finanziari della discontinuità lavorativa.

L'indennità di discontinuità dell'INPS rappresenta un passo avanti nella protezione dei lavoratori dello spettacolo, offrendo loro un sostegno finanziario durante i periodi di inattività. La richiesta si può effettuare direttamente attraverso la propria area personale del portale INPS in pochi click. Buon Anno dalla Olla!





● INTERVISTA A MASSIMO AGOSTINI ●

I NOSTRI CLIENTI SORRIDONO SEMPRE

di Elena Rossi

BUSINESS

“Sorriscono perché sono soddisfatti; sorridono perché hanno trovato il modo giusto di comunicare; sorridono perché si sentono accuditi e compresi nelle loro necessità”. Con queste parole, Massimo Agostini, titolare dello Studio Grafico Agostini, attivo da oltre 25 anni a Roma nel settore della grafica, dell’impaginazione e del web design, commenta il rapporto con i suoi clienti.

Quali sono i punti di forza su cui si basa la vostra attività?

“I punti di forza dello studio sono la professionalità, la puntualità, l’organizzazione e la specificità; in altre parole, non ci improvvisiamo mai in attività di cui non siamo certi di poter offrire un prodotto eccellente”.

Cosa ti dà maggior soddisfazione nel lavoro?

“Mi occupo di grafica da sempre, ma ancora oggi quando trovo un’idea creativa e originale che funziona, mi sento inebriato, eccitato e mi fa stare bene per diversi giorni”.

In quali prodotti siete maggiormente competitivi?

“Sicuramente abbiamo una vasta esperienza nell’editoria, in particolare nell’impaginazione grafica di riviste, libri e cataloghi d’arte”.

Di cosa vi occupate oltre a questo?

“Lo studio grafico Agostini ha un’esperienza molto variegata e mette a disposizione la sua creati-

ività per rendere più efficaci ed attraenti brochure, depliant e siti web”.

Cos’è per te la grafica?

“Se dovessi darne una definizione, direi che è lo strumento principale per diffondere in modo efficace e memorabile qualsiasi messaggio. Sia sul web che su carta, lo scopo di ogni azienda è comunicare al meglio le proprie idee, prodotti o servizi, e la grafica è il miglior mezzo per conferire loro valore”.

Quali categorie di clienti preferite?

“Accogliamo a braccia aperte chiunque, sia una persona che un’attività; l’importante è la cordialità, l’onestà e la voglia di condividere un percorso insieme.

Dalla casa editrice alla grande azienda, dalla startup a chiunque voglia migliorare la comunicazione della propria idea, ci piace entrare in relazione con ognuno, scoprire il mondo di cui fanno parte e cercare di aiutarli nel presentare al meglio la loro proposta”.

studioagostini

WEB DESIGN
GRAFICA
IMPAGINAZIONE

www.studiograficoagostini.com





● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

NEL DOLORE, LO SFORZO DI COSTRUIRE AMORE

di Alessandra Luna Paparelli

“Il vero amore non è né fisico né romantico. Il vero amore è l'accettazione di tutto ciò che è, è stato e sarà. La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia”, ha utilizzato una poesia di Gibran il padre di Giulia Cecchettin, Gino, nel lungo discorso durante la cerimonia funebre a Padova per ricordare sua figlia, sequestrata e uccisa dall'ex - possessivo, ossessivo e vittimista. L'ex non accettava i vari “NO”, utilizzava i sensi di colpa per controllarla mentre lei aveva un cuore buono, aveva timore che si facesse del male, da solo. Un lungo discorso pieno di umanità, dignità e amore, quello del papà. Erano presenti oggi molti insegnanti con intere classi di giovanissime e giovanissimi perché gli strumenti culturali per poter ripartire, cambiare passo e mentalità culturale partono proprio dalla rete famiglia-scuola-scuola-famiglia. Cambiamo comunicazione e linguaggi - ne abbiamo parlato molto anche in radio - iniziando da una narrazione diversa che deve mutare: i particolari pruriginosi sull'assassino, sui killer che si macchiano di femminicidio, non ci devono interessare. Non ci interessa se il femminicida pianga in carcere, cerchi i genitori, voglia libri e ritorni ad indossare la maschera della “persona perbene” offuscata “per un attimo” dal “troppo amore”. Non nominiamo più il termine “raptus”. L'amore lascia libere, liberi. L'amore non con-

trolla, non invade, non uccide. L'amore accetta i NO, non è prolungamento del proprio ego, del proprio narcisismo. L'amore puro non è tossico, non è volto a controllare la persona, oggetto del proprio “possesso”. Le parole del padre siano da esempio.

La gentilezza disarma e stupisce proprio perché non è praticata regolarmente. Nelle commoventi parole di papà Gino, il desiderio che Giulia non sia morta invano e che il suo sacrificio possa cambiare nel profondo la nostra società.

Facciamo uno sforzo per cambiare mentalità, fare rete, non essere giudicanti verso le vittime, acquisire strumenti culturali.

Per Giulia Cecchettin e per tutte le donne vittime di violenza.





L'OSTRICARO

Via Appia Km 102,700,

Terracina, Italy

0773 702461

lostricarosas@libero.it



VIVAI FLEMING



PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

Siamo specializzati nella realizzazione di giardini pubblici e privati con progettazioni di giardini pensili, impianti di irrigazione, architettura del paesaggio, potatura di piante e di alberi ad alto fusto.

ARREDO GIARDINO E BARBECU

Proponiamo mobili da esterno per l'arredo di giardini, terrazzi e spazi verdi. All'interno del nostro vivaio potete trovare i complementi d'arredo necessari per sfruttare al meglio le possibilità del vostro giardino, e godervi il meritato relax.



ORTO FLEMING

Coltivazione e vendita diretta nell'angolo ortofrutta all'interno del vivaio. Produciamo ortaggi di stagione a Km 0 e li raccogliamo tutte le mattine per voi!

CONSENTE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa



Via Dei Due Ponti, 61 - Roma - Tel. 06 33 40 587
www.vivaifleming.it



● RUBRICA: MAMME DI OGGI ●

NEONATI FUORI IN INVERNO, UNA BUONA IDEA?

di Francesca Silvi

Cari genitori, in questo mese, nella mia rubrica, torno indietro di diciotto anni, quando da mamma inesperta mi chiedevo se al primo inverno di mia figlia, fosse incauto portarla fuori. Questo periodo dell'anno, infatti, può spaventare, soprattutto quando si vive in una zona in cui le temperature sono rigide o dove piove e nevica spesso.

Quali sono i reali benefici e i rischi concreti nel portare all'aperto un bimbo appena nato?

Mi sono fatta una ricerca, e ho visto che si concorda sul fatto che i neonati hanno bisogno di essere esposti all'aria, al sole e di respirare in zone ben areate. I raggi solari sono fondamentali per lo sviluppo osseo e per uccidere i batteri che circolano nell'aria. Ovviamente questo è da escludere se il bambino viene colpito da influenza, anche lieve.

Come vestire il neonato nei mesi freddi? Questa è l'altra domanda che si pongono spesso molti genitori. Un "consiglio della nonna" davvero prezioso che è stato ripreso anche dalla "Società italiana di Pediatria" è quello di vestire i bambini a cipolla, ovvero con strati di vestiti uno sopra l'altro, cosa che ci permetterà di spogliare il bambino gradualmente, se necessario, senza però esporlo a sbalzi termici.

Altro consiglio utile, prima di portare fuori un neonato in inverno, non vestitelo troppo tempo prima di uscire, si rischia infatti che il corpicino del bimbo si surriscaldi e quindi si raffreddi troppo nel momento in cui è all'aperto.

Tutti questi consigli, mi sono stati dati appunto circa diciotto anni fa, quando la mia prima figlia, nata a febbraio, ha visto su di sé lo sguardo di una mamma preoccupata ad ogni suo impercettibile sussulto o starnuto involontario. State tranquille, non siete sole, siamo tutte mamme alle prime armi piene di dubbi e incertezze, qualsiasi dubbio abbiate confrontatevi con le vostre amiche con più esperienza e soprattutto chiamate il vostro medico di fiducia: saprà rassicurarvi e darvi le giuste indicazioni.

Quindi, neo mamme, buona passeggiata all'aria aperta!



● RUBRICA: MAMME GREEN ●

A CASSINO IL MONDO INCANTATO DI LANTERNIA, TRA LANTERNE GIGANTI E PERSONAGGI FANTASTICI

di Barbara Molinario

Fino al 10 marzo il parco Bosco delle Favole di Cassino ospita Lanterna, il Festival Internazionale delle Lanterne Giganti.

Centodiecimila metri quadri illuminati da sessantamila luci a led a basso consumo energetico, trecento lanterne giganti, animali e personaggi fantastici, per un'esperienza immersiva in un mondo magico, allestito in un grande bosco vero, in cui sgorga l'acqua del Parco delle Terme Varroniane da sessanta fontane distribuite su tutta la superficie, a disposizione gratuita dei visitatori.

Grazie a questa introduzione, sarà infatti possibile portare con sé la propria borraccia e riempirla ogni volta che si vuole, riducendo l'utilizzo di plastica monouso.

A Lanterna, ci si ritrova catapultati in un mondo incantato, tra enormi lanterne cinesi in seta, vegetazione, animali di ogni tipologia e castelli.

Oltre al Regno di Natale, le sei aree tematiche comprendono anche Dreamland; Fantasylandia; Favole dal mondo; il Regno Animale e Colorandia. "Con Lanterna abbiamo allestito non un semplice parco, ma una vera e propria esperienza sensoriale, in cui il visitatore si sente completamente immerso, assorbito dalla magica atmosfera che lo circonda." ha commentato l'organizzatore Domenico Durante - È un evento per tutti, grandi e bambini, sognatori e razionali, amanti del Natale e "Grinch", perché è in grado di toccare le nostre corde emotive più profonde. E poi, è davvero uno spettacolo per gli occhi, è uno sfondo incredibile per le foto ricordo".

Un'esperienza unica, perfetta per una giornata in famiglia, tra enormi fiori colorati ed i personaggi più amati delle fiabe da tutto il mondo.

Dal 21 febbraio, inoltre, verrà allestita anche un'area per celebrare il Capodanno cinese e salutare l'anno del drago. L'evento, curato da Domenico Durante, è patrocinato dall'Ambasciata della Repubblica Popolare Cinese ed ha portato un investimento di oltre 4 milioni di euro in Italia.



MAMME & SOLIDARIETÀ



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](https://www.youtube.com/@RoadtogreenAssociazione)



[@roadtogreen2020](https://www.instagram.com/@roadtogreen2020)



[@roadtogreen2020](https://www.twitter.com/@roadtogreen2020)



[facebook.com/roadtogreen2020](https://www.facebook.com/facebook.com/roadtogreen2020)

UN NUOVO ANNO LA SOLITA BATTAGLIA

Un altro anno é già passato, ma noi siamo pronti per fronteggiare ancora una volta il problema dell'inquinamento ambientale.




PLASTICFREE
LAZIO



● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

di Paola Magni

In questa epoca così veloce a volte ci si domanda se le persone sono ancora capaci di emozionarsi. Si è alla ricerca continua della felicità, che poi è fatta di attimi fugaci.

Sarebbe bello anche da adulto comportarsi come un bambino, con la voglia di scoprire negli occhi, emozionarsi per cose semplici: per una carezza, un gioco con gli amici, una tazza di cioccolata calda.

I bambini ci regalano emozioni perché sono semplici creature che esplorano senza pensare troppo e si godono il momento, fanno capire già da neonati i loro bisogni, ad esempio, con il pianto che è un'emozione per farsi notare o per far capire il loro disagio e richiesta d'aiuto. Sanno stare insieme e condividere il tempo e lo spazio. Purtroppo quando si cresce non sempre si può decidere in che famiglia stare, se poter viaggiare o fare scelte che si vogliono.

Ognuno di noi vorrebbe vivere in una favola, dove tutto è lecito e abbiamo tutto ciò che vogliamo, ma dovremmo ritornare nel passato dove i telefonini e la perfezione che ci vogliono vendere non esisteva e c'erano valori e persone che con poco erano capaci di ringraziare la vita.

A volte siamo davanti a scelte difficili per noi o per gli altri e soffochiamo emozioni come rancore, rabbia, dolore e voglia di sparire, di urlare o di annullarsi. Si perché le nostre emozioni non sono solo espresse da gioia, commozione o amore, ma sono innumerevoli.

Oggi non siamo capaci di gestirle e incanalarle nel modo migliore. Dobbiamo insegnare ai giovani d'oggi a non chiudersi in una stanza con il proprio cellulare, ma vivere nel bene e nel male cosa ci può dare la vita fuori.

Anche una persona con disabilità fisiche o mentali sa emozionarsi e credere giorno per giorno che la vita è preziosa.

Da loro si può imparare tanto, come i bambini sono genuini pronti a divertirsi e sorprendersi. Le cose inaspettate ci regalano emozioni vere, profonde che a volte ci risvegliano perché siamo abituati a pianificare tutto.

Non bisognerebbe mai avere aspettative e vedere cosa la vita in ogni sua fase ci può regalare.



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



L'INIZIO DI UN VIAGGIO CON VOI

di Julia Magrone



Ciao ragazze, non potrei essere più entusiasta di iniziare quest'anno nuovo, ho in serbo tantissime novità per voi!

Molte di queste purtroppo non posso ancora svelarvele ma credetemi se vi dico che sarà un anno con i fiocchi! Spero che abbiate passato bene le feste.

Come sapete in questa rubrica mensile io mi occupo di sensibilizzare sulla tematica della vestibolodinia, la mia malattia. Ecco, sono felice di dirvi che finalmente ognuna di voi può raccontarmi la sua storia! Da circa un mese ho avviato un progetto personale in cui sono entrata in contatto con alcune di voi perché ho la necessità di raccogliere più storie possibili. Non posso ancora dirvi di che si tratta, ma vi anticipo che raccontare le vostre storie mi permetterà di fare parte ad un grande progetto che contribuirò io stessa a scrivere.

Questa per me è una grande responsabilità, oltre che una bellissima opportunità per tutte noi di far conoscere a sempre più persone una problematica che purtroppo è così diffusa tra le donne.

Vorrei utilizzare questo primo episodio del magazine di gennaio per esprimervi con sincerità la mia gratitudine verso di voi che mi supportate quotidianamente e avete riposto una tal fiducia nei miei confronti, che mi sta permettendo di andare sempre più in alto e di agire a nome di tutte.

Sentitevi libere di raccontarmi la vostra storia contattandomi sul mio profilo Instagram: @juuliam__ e io vi coinvolgerò nel mio progetto, siamo già un bel gruppo ma ovviamente ogni ragazza è libera di aggregarsi a noi.

Vi svelo in totale esclusiva che tra qualche mese darò avvio ad una bellissima collaborazione con un brand farmaceutico di cui vi parlerò in seguito.

Ho scelto di supportare questa causa con tutte le mie forze e con tutti i mezzi a mia disposizione.

Spero di avervi caricato un po' per questo inizio anno almeno la metà di quanto lo sono io!

Un abbraccio,
Julia

#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.

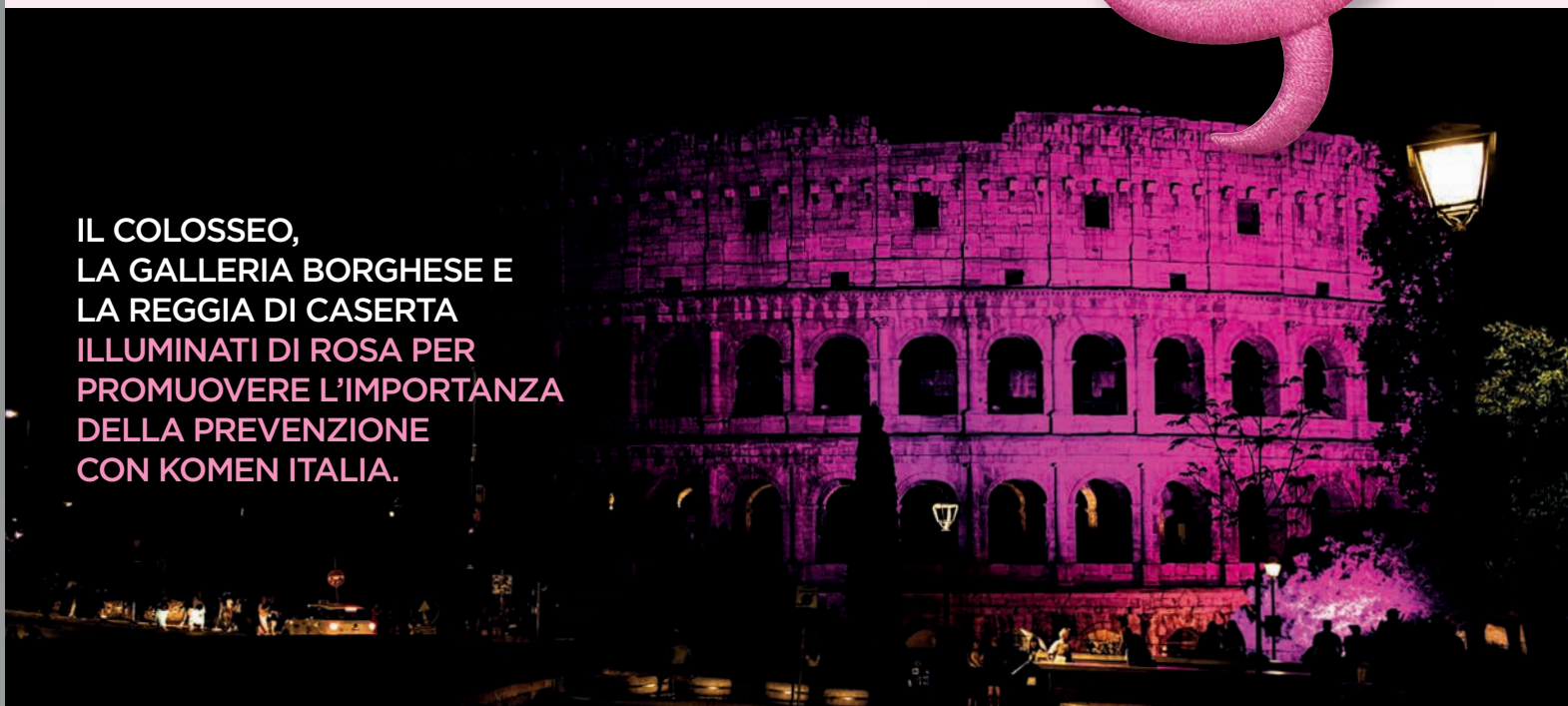
Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

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

LA DIAGNOSI PRECOCE PUÒ SALVARE LA VITA

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 ●

STRUMENTI COMPENSATIVI: ATTREZZIAMOCI

di Marco Romano - Presidente AID Roma

Quali sono gli strumenti compensativi che possono aiutare i nostri ragazzi? Quali sono quelli più adatti alle loro esigenze? Come utilizzarli in modo efficace?

Per approfondire questi temi e scoprire strumenti digitali e strategie utili a supportare gli studenti e le studentesse con DSA nel loro percorso scolastico, la Sezione AID di Roma ripropone come negli anni scorsi un corso per i ragazzi con DSA. Si tratta di un'esperienza che ha avuto sempre molto successo e consenso da parte dei nostri iscritti: il laboratorio "Attrezziamoci" gestito dai formatori Sabrina Franciosi e Paolino Gianturco è aperto alle studentesse e agli studenti con DSA di ogni ordine e grado di scuola.

L'obiettivo è di fornire alle ragazze e ai ragazzi gli strumenti di base per gestire il proprio percorso di apprendimento in maniera efficace utilizzando il personal computer.

La nuova progettazione del laboratorio prende spunto anche dalle esigenze e dalle riflessioni emerse in merito alle difficoltà comunicateci dalle famiglie stesse, circa l'utilizzo di tali strumenti a casa e a scuola.

Il corso si articola su 5 appuntamenti ciascuno dei quali è finalizzato all'acquisizione di una competenza specifica per l'utilizzo degli strumenti digitali al fine di migliorare e facilitare l'apprendimento.

Le lezioni, della durata di tre ore (15-18), si svolgeranno di sabato con cadenza mensile, a partire dal 27 gennaio.

Gli argomenti affrontati sono i seguenti:

1. Organizzare e gestire i materiali: utilizzo del cloud per l'archiviazione e la condivisione;
2. Leggere e scrivere con facilità: i programmi videoscrittura, ascolto e dettatura;
3. Lavorare con i libri scolastici: sintetizzare e schematizzare i testi in formato digitale;
4. Costruire le mappe partendo dal testo;
5. Elaborare presentazioni in differenti modalità a seconda dei software utilizzati.

Il corso si svolge presso l'aula informatica dell'IC Fratelli Cervi di Roma, in Via Casetta Mattei 279: i posti sono limitati.

Per informazioni, costi e iscrizioni visitate il nostro sito roma.aiditalia.org.
roma@aiditalia.org

 ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA

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



● RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI ●

L'IMPORTANZA DEL PENSIERO MAGICO NEI BAMBINI

di Valentina Paolucci

Il pensiero magico è una caratteristica tipica dell'infanzia e tende a diminuire con l'avanzare dell'età e lo sviluppo cognitivo. Solitamente, il pensiero magico raggiunge il suo picco tra i 3 e i 6 anni, ma può persistere in modo più attenuato fino all'età scolare e oltre.

In questa fase i bambini attribuiscono poteri e significati speciali a oggetti, eventi o azioni che possono sembrare irrazionali o fantastici agli occhi degli adulti. Mentre alcuni potrebbero considerare il pensiero magico come una banale fase transitoria che i bambini superano nel corso dello sviluppo, è importante riconoscere e apprezzare l'importanza di questa forma di pensiero nella crescita e nello sviluppo.

Innanzitutto, il pensiero magico è un modo per i bambini di esplorare e comprendere il mondo che li circonda. Attraverso il pensiero magico, cercano di dare un senso a eventi e fenomeni che possono sembrare misteriosi o incomprensibili. Ad esempio, un bambino potrebbe credere che un oggetto portafortuna possa proteggerlo da situazioni pericolose o che un abbraccio possa guarire una ferita. Queste credenze possono fornire ai bambini un senso di sicurezza e controllo in un mondo che può sembrare spaventoso e imprevedibile.

Inoltre, il pensiero magico stimola la creatività e l'immaginazione dei bambini. Attraverso il gioco di ruolo e la creazione di storie fantastiche, i bambini sviluppano la loro capacità di immaginare e inventare. Questo tipo di pensiero creativo è fondamentale per lo sviluppo cognitivo e sociale, poiché li aiuta a esplorare nuove idee, a risolvere problemi e a sviluppare la loro identità.

Il pensiero magico può anche favorire lo sviluppo delle abilità sociali ed emotive.

Quando i bambini partecipano a giochi di finzione o credono in creature magiche come fate o unicorni, possono sperimentare emozioni come la gioia, l'entusiasmo e l'empatia. Queste esperienze emotive possono aiutarli a sviluppare la loro intelligenza emotiva e a comprendere meglio le emozioni degli altri.

Da genitori sfruttare il pensiero magico può rendere più facile l'accettazione di alcune regole, la somministrazione di farmaci o eventi difficili da spiegare ad un bimbo piccolo.

Tingere di magico le loro esperienze quotidiane è un dono per preservare la loro infanzia ed aiutarci nei momenti più complessi.

Con l'avanzare dell'età e lo sviluppo cognitivo, i bambini iniziano a sviluppare una maggiore comprensione della realtà e delle leggi naturali. Iniziano a comprendere che il Babbo Natale è un personaggio di finzione e che le fate dei denti non esistono realmente. Tuttavia, ciò non significa che il pensiero magico scompaia completamente; in fondo anche noi adulti tendiamo ad avere credenze o irrazionali, no?



INDIGNAZIONE E CORAGGIO PER PROGREDIRE

di Barbara Riccardi

La speranza ha due figli, l'indignazione e il coraggio. L'indignazione per dire le cose che non ti piacciono e il coraggio per cambiare proprio quelle cose che non ti piacciono. P. Crepet.

Tutte due insieme sono il risultato del nostro progredire. Questo non è semplice. Importante è puntare sempre in alto, non dobbiamo copiare e seguire gli esempi dei mediocri, ma imparare dai grandi dall'alto valore. Partendo dai bambini, insegnando loro che esistono le belle persone che ci insegnano a vivere.

Chiedere aiuto non è segno di debolezza, assolutamente, non c'è bisogno di tatuarsi, di farsi cicatrici finte, essere duri, si può anche piangere. Si può parlare di sentimenti, a scuola guardiamoci negli occhi, togliamo quello schermo, quel monitor, perché purtroppo stiamo vivendo in una società in cui si ha paura di entrare in contatto con l'altro con lo sguardo, di un abbraccio, di un sentire. Si parla sì di educazione emotiva, ma l'educazione emotiva non quella a tempo, le emozioni fanno parte di noi, si vivono ogni momento, sono qui e ora, sempre!!

Importante è imparare a superare gli ostacoli che la vita ci mette davanti. Insegno ai miei ragazzi che il bicchiere è sempre mezzo pieno, che i problemi si superano insieme, grazie alla collaborazione, al sostegno, alla condivisione con gli altri, si trova sempre una soluzione. Non è una visione utopistica, ma una realtà vista in positivo, in modo costruttivo, grazie al modo di affrontare e vivere la vita con passione e ardore, ironici e fattivi, azionisti del fare e non della lamentela al

non fare, no distruttivi. Gli occhiali rosa sono questo, il modo di essere, non solo del vedere, ma di come ci relazioniamo e viviamo.

Una matita dedico a voi, la dedico perché è composta da due parti, con una appuntita con la quale si possono lasciare tracce scritte, fare solchi e seminare, si può anche ferire e fare male, dall'altra con la gomma, con cui si può cancellare, si possono elidere gli errori e dagli errori stessi imparare e migliorare.

A tutto c'è rimedio, non abbiate paura di esprimere i vostri sentimenti, di parlarne condividendoli, insieme si può tutto!!

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



**IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV**



CINECITTA'
World

**40 ATTRAZIONI, 7 AREE A TEMA,
6 SPETTACOLI AL GIORNO, CINEPISCINA,
EVENTI, ANTEPRIME E FILM!**



● INTERVISTA A MARIA TERESA RUTA ●
 UN CUORE DIVISO TRA SPORT E TV
 di FabFin

È stata tra le primissime donne ad affermarsi in un contesto prettamente maschile come quello del giornalismo sportivo, Sandro Ciotti la definiva "Il sorriso che non conosce confini", ma quanto l'ha aiutata il suo carattere solare nella vita e in particolare quanto nella sua recente esperienza in prima serata su Rai Uno con "Tale e Quale Show"? Lo abbiamo chiesto direttamente a lei, Maria Teresa Ruta.

"Sono sempre stata un'ottimista fin da bambina - ci ha detto - vedo sempre rosa e mai la malizia nelle altre persone. Questo sicuramente mi ha aiutato in tanti momenti difficili perché ho sempre pensato che poi le cose si sarebbero aggiustate. Santo Ciotti si era accorto del mio animo soprannominandomi il Sorriso Senza Confini e questo appellativo, che adoro, ancora adesso viene usato da tutti per presentarmi. A Tale e Quale ovviamente il mio carattere mi ha aiutato quando mi sono fratturata tre costole. Non ho pensato al fatto che non avrei potuto più ballare. E anche questa volta la vita non si è smentita: gli autori hanno subito pensato a fare una sostituzione in famiglia chiamando mia figlia Guenda e per me è stata una vera gioia. La felicità è sempre dietro l'angolo, a volte siamo noi che non la vediamo".

Quanto è stato difficile affermarsi da donna nel giornalismo sportivo?

"Quando mi sono presentata al provino per "Caccia al 13", il programma di Rete 4 grazie



al quale ho vinto il mio primo Telegatto nel 1984 come "Donna rivelazione dell'anno nello sport", eravamo in due, io e Cristina Parodi. Io sono nata in via San Paolo a Torino e di fronte avevo il campo di calcio della Lancia. Iniziavo a fare le mie prime telecronache per mio padre. All'inizio è stato difficile diventare giornalista perché non mi fa-



cevano entrare nei ritiri o alle conferenze stampa allo stadio. Poi ho cominciato a scrivere per Tuttosport e ho avuto la complicità e l'aiuto delle mogli dei calciatori che mi vedevano in televisione e che quindi mi davano direttamente il loro numero di casa per poter telefonare e fare interviste. La prima è stata Simonetta la prima moglie di Paolo Rossi. Posso dire che i colleghi maschi mi hanno visto come una mosca bianca e non mi hanno ostacolato, pensavano che prima o poi crollassi da sola in qualche gaffe ed invece è andato tutto alla meraviglia fino a farmi arrivare alla Domenica Sportiva con il grande Trapattoni che durante una puntata elogiò il mio lavoro così tutta l'Italia ha potuto sapere che non ero solo la ragazza che dava le classifiche. Dall'anno dopo divenni una vera e propria conduttrice sportiva".

È vero che è stata la prima giornalista sportiva donna ad aver intervistato Diego Armando Maradona nel 1986?

"In quegli anni conducevo anche un programma sportivo a Napoli a Canale 34. Appena arrivato

a Napoli è stato ospite Maradona con il quale ho subito instaurato un rapporto di grande simpatia, era un ragazzo riccioluto allegro e molto generoso. Un giorno, sapendo del suo animo nobile che lo portava ad andare inaugurare una scuola calcio mi sono intrufolata tra i raccattapalle e chiamando tutti i fotografi ad un certo punto in mezzo al campo ho tirato fuori arance e limoni con cui Diego cominciò a palleggiarela mia foto finì in prima pagina sulla Gazzetta dello sport".

Da madre, cosa si sente di augurare oggi ai suoi figli?

"Ai miei due figli Guenda e Gian Amedeo ho sempre detto di impegnarsi al massimo per realizzare i propri sogni e oggi posso dirmi davvero una mamma fortunata".

fabfin



● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

UN PASSO A DUE, CON LA FORZA E IL CORAGGIO

di Francesca Silvi

Vi siete mai chiesti perché esistono delle canzoni delle quali non capiamo il significato ma che non riusciamo a toglierci dalla testa?

C'è qualcosa di particolare nel fascino delle parole percepite come suoni, qualcosa che va oltre il significato originale.

A prescindere dal genere musicale di riferimento e dalla sua declinazione, è del tutto normale ascoltare delle canzoni in una lingua che non parliamo né comprendiamo. Che si tratti di elettronica francese, indie, K-pop o jazz spagnolo, è possibile cantare sulla traccia senza conoscere il significato dei testi.

Pensiamo a "Despacito" di Luis Fonsi feat Daddy Yankee, che paradossalmente è stato reso popolare proprio da qualcuno che non sa parlare spagnolo, Justin Bieber. Insomma, a meno che non si cerchi il significato dei testi online, la comprensione stessa non incide in alcun modo sull'apprezzamento della singola canzone.

Ma quale è la ragione? Si tratta di una risposta complicata, spiega l'etnomusicologa Lisa Decenteo, che insegna musicologia presso l'università delle Filippine Diliman. Secondo lei, tutto parte da una cosa chiamata "simbolismo del suono". Nella musica c'è qualcosa di particolare, un fascino delle parole percepite come suoni che va oltre il significato originale nel linguaggio d'appartenenza.

Quando ascolti musica in una lingua che non conosci, nella maggior parte dei casi, tendi ad apprezzare i testi in quanto "suoni", non in quanto parole o significati. Le canzoni liberano la voce

dall'impiccio di dire alcunché di significativo, detto in altri termini, cose quali le scale e la melodia si combinano con il suono puro e semplice dei testi per creare significati indipendenti.

Bisogna concepire la musica come una specie di conversazione tra i vari elementi musicali, la combinazione di questi convergono e si uniscono, non solo sul testo, ma anche sul modo in cui il testo viene progettato e "mappato" in questa struttura.

Se i testi sono solo una parte della musica, allora la musica stessa è solo parte di qualcosa di molto più grande, ogni elemento contribuisce a veicolare un significato attraverso la canzone.

Ovviamente non si tratta di svalutare l'importanza del significato linguistico di un testo, i testi diventano strumenti importanti per aiutare le persone a riconoscere, articolare e veicolare le proprie emozioni, cosa fondamentale e unico scopo, secondo me, di quella meravigliosa espressione artistica, che è la musica, che trova la massima espressione, nell'equilibrio di tutte le sue parti.





● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●

FORZA VENITE GENTE, LA D'URSO È IN TAXI A DUE PIAZZE!

di Valentina Olla

Care Nottoline e Nottolini,
il titolo mixa per amor di battuta i due titoloni di cui vi parlerò in questo spazio!
Se non lo avete mai visto, io l'ho fatto e sono rimasta senza parole rispetto all'entusiasmo che si scatena in platea da più di quarant'anni, correte ad ammirare "Forza Venite Gente": il nuovo allestimento è fedele all'originale per trama e contenuti, per sviluppo drammaturgico e partiture musicali, ma profondamente rinnovato nella tecnologia e nella qualità dell'allestimento.
La trama, incentrata sulla figura di San Francesco, Patrono d'Italia, racconta i valori e le emozioni della quotidianità, ma dedica interessanti momenti e intense riflessioni sul rapporto tra padri e figli, spesso contaminato da aspettative diverse e da valori distanti.
Lo spettacolo offre quindi due diversi piani di lettura: da una parte la rappresentazione di una verità documentata, (il contesto all'interno del quale si muove la figura di San Francesco d'Assisi), dall'altra il rapporto fra padri e figli, che non ha bisogno di riferimenti storici, perché fa parte di tutte le generazioni e di tutte le epoche. La regia è di Ariele Vincente, un artista poliedrico, dotato di una straordinaria sensibilità. Lo spettacolo è in scena al teatro Orione (quartiere Appio Tuscolano), teatro che dalla scorsa stagione ci ha abituato a grandi nomi in cartellone.

Altro lato della Capitale, altro teatro (Il Teatro Parioli), altra piece da segnalarvi, questa volta è l'avventura di Barbara D'Urso, che torna sulle scene teatrali dopo 15 anni, nei panni di direttrice artistica e protagonista assoluta di "Taxi a due piazze", con la regia di Chiara Noschese.
L'esilarante commedia degli equivoci di Ray Cooney, resa celebre dalla ditta Dorelli, Quattrini, Brochard e Panelli è stata fra le commedie più rappresentate in Italia, con grande successo di pubblico.
E' stato chiesto all'autore stesso di riscriverne una versione tutta al femminile, ambientata ai giorni nostri. Questa versione ha debuttato in anteprima mondiale a Milano, ed arriva a Roma tra dicembre e gennaio.
Molto curiosa andrò a vederla e vi dirò all'interno di Donne di oggi del venerdì, tutta dedicata allo spettacolo dal vivo!
Evviva il Teatro!
La D'Urso è in taxi a due piazze!



● RUBRICA: CIAK IN ONDA ●
UNA SERIE SU ROCCO SIFFREDI
di Marina Parrulli

Buon Anno cari lettori!

Cominciamo questo nuovo anno parlando di una serie Netflix molto attesa e cioè Supersex, liberamente ispirata dalla vita e dalla carriera di Rocco Siffredi, grazie anche alla sua diretta testimonianza.

A interpretare il pornodivo è l'amatissimo Alessandro Borghi, nel cast anche Jasmine Trinca, Adriano Giannini e Saul Nanni. Supersex racconta la storia di Siffredi, dalla sua infanzia e dalle origini familiari attraverso la sua relazione con il sesso che lo ha portato a intraprendere una carriera nel porno.

Ideata e scritta da Francesca Manieri, e diretta da Matteo Rovere, Francesco Carrozzini e Francesca Mazzoleni, la serie è ambientata nei primi anni novanta quando il pornoattore stava iniziando la sua carriera e si faceva notare per le sue straordinarie "capacità".

L'attore infatti ci tiene a sottolineare in un'intervista che "il racconto del porno è uno snodo narrativo, segna un cambiamento emotivo del personaggio".

Questa è forse la grande intuizione della serie. Ovviamente, essendo Supersex una serie che racconta la vita e la carriera del più famoso pornodivo italiano, non mancano parecchie scene

hot. A riguardo lo stesso Borghi ha aggiunto che su "95 giorni di lavoro, 50 sono scene di sesso ma non sono state queste ultime le scene più difficili". A questo punto ci interroghiamo su quali saranno stati gli aspetti più complicati da interpretare, da quello che dice Alessandro Borghi pare che proprio l'aspetto umano ed emotivo sia stata la cosa più difficile da raccontare e personalmente me lo auguro, perché da una serie così mi aspetto di conoscere qualcosa in più che il semplice successo di un pornstar ma la vita di un uomo con le sue cadute, i suoi successi, le sue ambiguità. Sarà super o sarà flop? Attendiamo di vederlo.





● ART UNDERGROUND & TECH ●

VIDEOPERFORMANCE, BRANCA DELLA VIDEOARTE, NON SOLO DOCUMENTAZIONE

di Kyrahm

Per videoperformance si intende la documentazione in video di un'azione che un artista compie davanti alla camera e che viene indicata dallo stesso come opera d'arte. Se all'origine tale linguaggio prevedeva l'assenza di un pubblico, attualmente in questa forma espressiva sono inclusi anche i video di performance avvenute dal vivo.

Branca della videoarte, queste videodocumentazioni risalgono alla metà degli anni sessanta con la messa sul mercato della telecamera Sony Portapak e diffusasi nell'ambiente artistico newyorkese, del Greenwich Village, dove era attivo da diverso tempo anche il movimento Fluxus. Questi ultimi si cimentarono in performance ed happening anche compartecipati.

Lo scopo era quello di far coincidere sempre più arte e vita, attraverso esperienze anche condivise. Negli anni 60-70 assistiamo all'arrivo della televisione via cavo negli anni e alla nascita contestuale dei videotapes d'artista e della videoarte (c'è chi indica la sua nascita con l'esposizione a New York di Nam June Paik del 1963). Con la digitalizzazione di sono moltiplicate a dismisura le possibilità di realizzare video.

Con la diffusione di massa dell'elettronica a basso costo e il proliferare del video come forma di comunicazione anche sui social, attualmente assistiamo al superamento della profezia dei 15 minuti di celebrità di Warhol.

Mi occupo di performance art da diversi anni, dove il corrispettivo di ogni azione diviene un'o-

pera di videoperformance condivisa nei circuiti dell'arte contemporanea e del cinema sperimentale.

Una di queste è "Memento Vivere, un'opera che terminerà tra 20 anni" di Kyrahm, Mariaelena Masetti Zannini e Julius Kaiser, selezionata per la Venice International Performance Art Week. Genitori e figli simulano un addio all'interno delle loro case cercando di dirsi tutto per non lasciare nulla in sospeso. Vi hanno aderito persone da diverse città d'Italia. Tra 20 anni chi rimarrà (e non è detto che saranno i figli) ripeterà l'azione davanti alle telecamere tirando le somme del patto fatto.

L'opera è stata ideata in un periodo storico dove genitori, nonni, nipoti non hanno potuto dirsi addio a causa della pandemia.

La performance, che nella sua documentazione si fa non solo videoarte, ma soprattutto raccolta e archivio poetico che cerca in qualche modo di scolpire in aeternum quegli attimi che vorremmo rimanessero vivi per sempre, come chi amiamo. Il padre di Mariaelena (Masetti ndr) ha confidato subito dopo l'azione avvenuta tra le pareti di casa: "posso dire che questo è uno dei giorni più belli della mia vita". E senza andare troppo lontano, già questo è da solo un motivo che giustifica la nascita di questo progetto.



● INTERVISTA A ●
VINCENZO NARDIELLO
 di Susanna Marcellini

Quella di Vincenzo Nardiello è una storia dura e grezza come un tappeto di un ring. Cresciuto a Ostia, dove la vita non regala niente a nessuno. Ha cominciato a tirare i primi pugni nella palestra di suo padre. Da lì ha preso il via un percorso in cui tutto è stato sempre molto grande ed evidente: la forza, il talento, la passione, lo scandalo, l'errore, la disperazione. Dopo il furto subito dal sud - coreano Park-Si-hun alle Olimpiadi di Seul del 1988. Nei suoi undici anni di professionismo ha alternato sequenze inarrestabili di vittorie e cadute inaspettate, trionfi esaltanti e sconfitte dolorose. E anche fuori dal ring c'è stato poco o niente di facile, e molto di sbagliato. Ma in un modo o nell'altro da quell'angolo in cui era stato cacciato, è riuscito sempre a venir fuori. Vincenzo è l'unico italiano ad aver vinto in tutti i cinque continenti. Due volte campione Europeo dei supermedi, Campione Italiano ed è stato il primo italiano a conquistare un titolo mondiale fuori casa, battendo Thulani Malinga a Manchester il 6 luglio 1996.

Di S.M

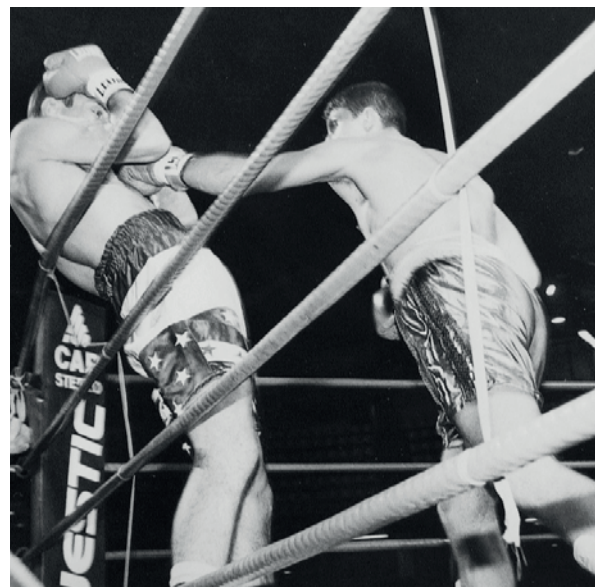
Vincenzo perché hai deciso ora di raccontare la tua vita?

“Ho voluto aspettare la sentenza alla condanna che mi era stata inflitta di due anni di reclusione forzata. La sentenza è arrivata e oggi posso dire, con certezza, che sono stato assolto in formula piena perché il fatto di cui mi si accusava non esisteva. Tre gradi di giudizio tutti a mio favore. Oggi sono un uomo nuovo perché - anche se in-

giusta - ho dovuto rispettare la legge e mi ha segnato molto”.

In cosa questa detenzione ingiusta e forzata di ha segnato?

“Il valore del tempo. Quando sei chiuso in casa e sai cos'è. Ho capito che tutto ha un'anima, anche le piante. Ho scoperto che in due ore si possono fare tante cose. Io per concessione del magistrato avevo due ore di libera uscita tre volte a settimana. È stata una grande sfida capire ciò che





noi chiamiamo tempo e ancora più grande decidere come usarlo. Il tempo ti è alleato quando tutto va bene e nemico quando ti viene tolto, quando sei costretto a cercare un motivo per farlo passare”.

Come mai hai scelto una donna per la tua biografia?

“Perché le donne hanno una sensibilità diversa, hanno qualcosa in più, con una donna puoi parlare di tutto. Nel modo dovrebbero esserci più donne le cose andrebbero sicuramente meglio. Io sarò sempre dalla parte delle donne”.

Nel Pugilato, crisi?

“Tra vent’anni la boxe rischia di sparire: in Inghilterra, Germania, Olanda funziona qui da noi non ci sono persone interessate. Fare gli incontri a mezzanotte non ha senso, ancor meno per gli sponsor. Bisognerebbe risanare tutto. Avere persone e manager all’altezza che riescano a far innamorare i giovani di questa disciplina, altrimenti la uccideremo. Dobbiamo ricreare un sogno e per sognare ci vogliono personaggi: un personaggio come ero io o La Rocca perché se i giovani tornano a sognare tornano a fare”.

La cronaca oggi parla dei ragazzi che fanno pugilato solo quando succedono disgrazie?

Ecco questo va rimarcato: quello che sentiamo in televisione è totalmente sbagliato. Il pugile non va in giro a tirar pugni. Chi è un pugile ha imparato una disciplina del rispetto per l’avversario e quello che conosce lo pratica solo sul ring, senza colpi bassi. Tutto quello che leggete fa parte di altri sport, per esempio la MMA non è una disciplina e non ha regola è uno sport da combattimento a contatto pieno, che incorpora tutti gli sport in generale. In Australia per esempio è vietata la gabbia, in Canada all’inizio vietarono proprio questa disciplina. In Francia per esempio è vietata.

Alla fine della tua biografia dici di non rinnegare nulla della tua vita..

Io credo di essere colpevole di tante scelte sbagliate, ma credo di aver capito anche molto e oggi insegno ai ragazzi il buono di quello che la boxe ha dato a me. Io non rinnego nulla e ho ancora il coraggio di andare controcorrente e questo coraggio può salvare la vita. Se gli uomini oggi fossero più umani come dice il titolo del libro potrebbero aiutare le donne a tirarsi fuori dall’angolo in cui sono reclusi.



**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



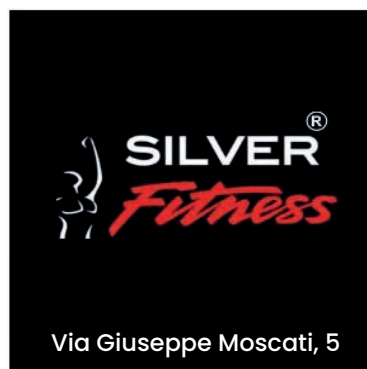
● RUBRICA: MISSAFE ●
CORSO DI PROTEZIONE FEMMINILE
 di Cristian Cacace

Anche quest'anno siamo pronti a ripartire con un nuovo corso MISSAFE, corso di protezione femminile, che nella scorsa edizione ha ottenuto un alto gradimento, regalandoci grandi soddisfazioni. Il corso si basa su un approccio multidisciplinare: psicologico, legale e tecnico ed è stato ideato nel 2008 dai maestri di sport da combattimento e kali filippino, Cristian Cacace e Giuseppe Mastronardi.

Grazie al contributo di radio RID 96.8 FM, le prime 10 persone che si iscriveranno al corso potranno usufruire di uno sconto del 40%. Inoltre, grazie alla GMC, a tutti i partecipanti sarà regalato il Key Defender, uno spray antiaggressione di ultima generazione.

Lo scorso 25 novembre, in occasione della Giornata Mondiale contro la Violenza sulle Donne, abbiamo presentato il corso MISSAFE presso la palestra Silver Fitness Gemelli di Roma registrando il sold out.

Davanti alle giovani partecipanti, sono stati affrontati temi come la percezione del pericolo, la valutazione del contesto, la gestione della respirazione e del panico, ma anche aspetti riguardanti la tutela legale delle vittime, il tutto arricchito dalla pluriennale esperienza sul campo di Roberto Villani, in qualità di esperto legale presso la procura di Roma, appartenente alle forze dell'



ordine. È stata infine effettuato un training dedicato sull'utilizzo dello spray antiaggressione.

Vi aspettiamo quindi con MISSAFE a gennaio. Per qualsiasi info potete contattare il 3473199091. Un saluto e buon inizio 2024!



● RUBRICA: FITNESS PER TUTTE ●

A GENNAIO RIPARTIAMO DALLA SALA PESI: ALLENAMENTO DI FORZA ANCHE PER LE DONNE

di Virginia Imbriani

L'allenamento di forza può aiutare ad avere articolazioni e ossa più sane, a combattere l'osteoporosi e persino ad alleviare l'ansia. Allenarsi con forza è uno dei migliori alleati delle donne nella lotta contro la perdita di densità muscolare, l'osteoporosi e anche per muoversi meglio, aiutando nelle attività quotidiane. Tuttavia, che si tratti di pesi, macchine o fasce di resistenza, ognuno di questi è un alleato del peso (letteralmente!) quando si tratta di fare di più per la vostra salute. Se l'esercizio fisico per voi significa correre, nuotare o anche camminare veloce, allora è il momento di aggiungere alla lista gli allenamenti di forza.

Articolazioni e ossa

Lo sapevate che si può perdere tra il 3 e l'8% di massa muscolare per ogni decennio in cui non ci si allena? Diversi studi dimostrano che l'allenamento della forza può aiutare a sviluppare ossa più sane, ridurre il mal di schiena e anche invertire diversi fattori che contribuiscono all'invecchiamento dei muscoli scheletrici. Una persona che ha 30 anni di età perderà circa un quarto della sua forza muscolare entro i 70 anni e la metà entro i 90. Scommettere solo sull'esercizio aerobico non è più sufficiente. Inoltre, l'allenamento della forza aumenta significativamente la densità ossea. Ogni volta che un muscolo si contrae, tira le ossa a cui è attaccato, il che stimola le cellule ossee a produrre più proteine strutturali e a portare minerali nell'osso. Introdurre sempre il sollevamento pesi come gli squat stacchi e panca

Ansia

Troppo stress può sovraccaricare il sistema immunitario, creare insonnia, una riduzione dell'energia e persino una bassa autostima. Il sollevamento pesi può aiutare ad alleviare lo stress e l'ansia. C'è un forte legame tra l'allenamento di resistenza a bassa o moderata intensità e la diminuzione dello stress o dell'ansia.

Postura

L'allenamento della forza aiuta anche l'equilibrio, la coordinazione e la postura. Più forti sono i muscoli, meglio è. L'allenamento funzionale è un'opportunità, e per questo, niente di meglio di un box di crossfit. Ma se preferisci una palestra convenzionale, parla con il tuo istruttore o personal trainer e chiedi loro di farti un piano adatto alle tue esigenze e alla tua condizione fisica. È inoltre possibile scegliere di acquistare attrezzature ad hoc e di allenarsi da soli.

Allora, buon inizio 2024 tanta forza per tutte le donne!





● RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE ●

LA GIUSTA DIETA PER OGNI "BIOTIPO"

di Deborah Tognozzi

Vi sarà sicuramente capitato di sentire qualcuno che vi dice "non capisco, seguo la stessa dieta della mia amica ma lei dimagrisce e io non ho perso neanche un etto: come è possibile?"

La verità è che è possibile, anzi possibilissimo, per un semplice motivo: non esiste una dieta uguale per tutti.

Partendo da questo presupposto, che elimina di colpo tutte le diete generiche lette su giornali, libri riviste, e quelle suggerite da amici e parenti, non rimane che cercare di capire quale è il modo migliore per raggiungere il proprio scopo.

Esiste però una dieta giusta per ogni persona, una dieta che prenda in considerazione anche le caratteristiche morfologiche, il biotipo del paziente, i cicli ormonali e i risultati di alcuni esami specifici come, ad esempio, quello relativo al funzionamento della tiroide.

Il biotipo nutrizionale descrive la distribuzione anatomica del grasso corporeo e permette di individuare a quali patologie degenerative si è maggiormente predisposti.

I biotipi si distinguono in:

- **Androide**, La forma del corpo ricorda una mela. L'adipe si concentra nella zona addominale, e in misura minore nel collo, spalle, braccia e torace; mangiano troppo o troppi grassi ma possono dimagrire abbastanza facilmen-

te. I biotipi androidi sono a rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e steatosi epatica, e sono predisposti all'insulino-resistenza.

- **Ginoide**, configurazione corporea "a pera", vita sottile e fianchi larghi. Questa distribuzione del grasso corporeo è favorita dagli ormoni estrogeni. Caratterizzati da metabolismo lento, perdono difficilmente peso possono avere problemi circolatori e di cellulite.
- **Normotipo**, con sovrappeso distribuito su tutto il corpo. Non aumentano di peso facilmente ma, se soffrono stili di vita scorretti, stress e cattive abitudini alimentari senza esercizio fisico, accumulano grasso in maniera omogenea su tutto il corpo.

Per ogni biotipo è importante la scelta qualitativa, quantitativa e cronologica degli alimenti, ossia in quale momento della giornata è più corretto assumere i carboidrati le proteine e i grassi. Inoltre ogni biotipo ha la sua adatta tipologia di attività fisica e di allenamento.

Per conoscere meglio il proprio biotipo ed avere una dieta elaborata sulle proprie caratteristiche, è indispensabile ricorrere ad un nutrizionista professionista che sappia prendere in considerazione tutte le varianti al fine di permettere una corretta e duratura riduzione del peso.

Deborah Tognozzi

Liberi di essere Unici

DEBORAHTOGNOZZI.IT

338 7705473 / 06 3260 9156#

SEGRETERIA@DEBORAHTOGNOZZI.IT





● RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI ●

QUANDO PELLE E ARTICOLAZIONI CHIEDONO AIUTO

di Stefania Santoro

La nostra pelle può apparire spenta, poco luminosa ed asfittica.

Facciamo sport e torniamo a casa felici ma il giorno dopo sentiamo dolori alle giunture, come ginocchia o gomiti.

Cosa possiamo fare? Possiamo apportare alla nostra alimentazione quotidiana, una quota integrativa ottimale di Collagene e Acido ialuronico.

Il Collagene è la principale proteina strutturale di pelle, cartilagini, tendini, legamenti ed ossa.

L'Acido ialuronico è fondamentale per mantenere idratazione, funzionalità, tono dei tessuti cutanei e benessere delle articolazioni.

Dopo i venticinque anni la produzione di queste due sostanze da parte del nostro organismo inizia a rallentare ed è per questo che arriva la secchezza cutanea, inizia la comparsa delle rughe, sentiamo un indebolimento delle articolazioni.

A livello osseo, l'assunzione di Collagene idrolizzato contribuisce ad aumentare la massa ossea e risulta utile nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi.

A livello articolare, viene promossa la salute osteo-articolare così come, a livello muscolare, aiuta

a contrastare la perdita di massa muscolare.

A livello cutaneo, il Collagene marino, stimolando la sintesi di Acido ialuronico e la produzione di Collagene, idrata in profondità, contrasta le rughe e il rilassamento cutaneo. In sintesi, possiamo affermare che un prodotto a base di Collagene e Acido ialuronico è molto utile per:

- le rughe, la pelle secca, rilassata e spenta
- i dolori alle ossa o articolari, problemi alle cartilagini
- per un'intensa attività sportiva per un rapido recupero muscolare
- durante o dopo una dieta per contrastare la perdita di tono dei tessuti
- dopo i quarant'anni per aiutare nelle normali carenze fisiologiche.

Esistono in commercio prodotti a base di queste due sostanze con un'elevata concentrazione, un gusto gradevole e una massima tollerabilità. Tutto ciò per dirvi che la soluzione è facile: trovate il giusto posto che vi propone il prodotto perfetto e iniziate il nuovo anno con più bellezza e mobilità!



● RUBRICA: HOLISTIC ●

YOGITASK: RITROVA LA TUA SERENITÀ CON PILLOLE DI BENESSERE

di Alessandro Ientile



Nel percorso verso il benessere psicologico, le metafore e le visualizzazioni si rivelano come potenti strumenti che penetrano il tessuto della mente, plasmando le nostre percezioni e influenzando positivamente la psiche umana. "Yogi-Task" sono pratiche immaginarie possano svolgere un ruolo significativo nella promozione del benessere mentale. Analizziamo più approfonditamente l'aspetto psicologico di queste Pillole di benessere con alcuni esempi.

Immagina di avere il tuo "sasso della pazienza" ogni giorno. In momenti stressanti, toccalo mentalmente e permetti a questa pietra immaginaria di farti rallentare. Questo non è solo un simbolo di resistenza allo stress, ma anche una rappresentazione della capacità di regolare le emozioni. Questo semplice atto immaginario di toccare mentalmente il sasso durante situazioni difficili agisce come un anello di congiunzione tra il corpo e la mente, offrendo un momento di pausa riflessiva. La pratica della pazienza diventa così un esercizio di consapevolezza, insegnando a riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive.

La "chiave dell'empatia" sottolinea il legame tra empatia e benessere psicologico. Immaginare di utilizzare questa chiave per aprire la porta dell'empatia richiama l'attenzione su un importante aspetto della salute mentale: la connessione sociale. Offrire sostegno emotivo e comprendere le emozioni degli altri sono elementi cruciali

per mantenere un equilibrio mentale e costruire relazioni significative.

Il "cannocchiale della prospettiva" è un'incursione nella psicologia cognitiva. Visualizzare la situazione da diverse angolazioni stimola la flessibilità mentale e incoraggia una visione più equilibrata. Questo esercizio può essere particolarmente utile nel contrastare il pensiero rigido e nel favorire una mentalità aperta, promuovendo così la resilienza psicologica.

La "penna della riflessione" diventa uno strumento di auto-esplorazione. Scrivere i propri pensieri e sentimenti favorisce la consapevolezza emotiva e può fungere da mezzo terapeutico. Questa pratica incoraggia l'introspezione, aiutando le persone a comprendere meglio se stesse e a gestire in modo più costruttivo le proprie emozioni.

La "bacchetta magica del sorriso" è un alleato potente contro lo stress e la tristezza. Agitala mentalmente e sorridi: anche un semplice sorriso può innescare una reazione positiva nel tuo cervello, migliorando il tuo umore. Questo è un esempio di come l'espressione emotiva possa influenzare il benessere mentale. Il sorriso, anche se immaginario, attiva processi neurologici che inducono sensazioni positive, agendo come un antidoto naturale allo stress e migliorando l'umore.

In conclusione, "YogiTask" non è solo un insieme di pratiche immaginarie, ma una serie di strumenti psicologici ingegnosamente incorporati. Queste metafore e visualizzazioni, basate su principi psicologici solidi, offrono un approccio innovativo per promuovere il benessere mentale, coltivare la consapevolezza e migliorare le abilità di adattamento psicologico. Incorporando questi strumenti nella tua vita quotidiana, puoi intraprendere un viaggio significativo verso una mente più equilibrata e resiliente.





● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●
OSTEOPATIA: UNA VITTORIA LEGISLATIVA?
della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

Per una volta, cerco di rispondere a una domanda che non mi è stata posta, se non da me stessa e da miei autorevoli colleghi: Osteopatia, una vittoria legislativa?

A oggi, c'è molta confusione sul ruolo dell'Osteopatia e degli osteopati in Italia, i quali, nonostante tutto, sono riusciti a ottenere la fiducia dei pazienti e a ritagliarsi un ruolo specifico nell'ambito della salute.

L'Osteopatia non è un insieme di tecniche, ha obiettivi ben precisi tra i quali promuovere e mantenere lo stato di salute attraverso ragionamenti, principi e conoscenze profonde con cui diversi tipi di tecniche vengono utilizzate.

Negli anni, però, si sono sviluppate false interpretazioni dell'Osteopatia, soprattutto nella discutibile visione dei social media, che hanno dato rilievo a pittoreschi "scrocchiatori" (spesso imbonitori poco e mal preparati che non rispettano l'etica professionale e screditano la professione) oppure a figure che mescolano diverse tecniche con altre discipline pseudoscientifiche che non hanno nulla a che fare con l'Osteopatia.

Ecco perché risulta obbligo etico, morale e scientifico il riconoscimento di un profilo che riconosca i reali principi osteopatici e che definisca un percorso formativo degno e di alta qualità.

Il profilo attuale del nuovo Decreto Interministeriale no. 1563 del 01/12/2023 si discosta sfortunatamente dai principi fondamentali dell'Osteopatia, non riconoscendone la natura e limitando il campo di azione al paziente sano e al solo apparato muscolo-scheletrico.

Ma come è possibile separare un apparato da tutti gli altri sistemi che compongono il corpo umano? Dove va a finire la visione globale del paziente che è alla base dell'Osteopatia e la rende così unica? Come è possibile formare in soli tre anni un professionista, quando normalmente ce ne vogliono almeno 5/6? Come è possibile

trattare solo persone sane, quando l'Osteopatia nasce per riconoscere e trattare la causa del disturbo e non i sintomi?

Risulta essenziale per l'Osteopata la conoscenza dei processi cellulari e molecolari alla base del disturbo funzionale o della patologia. È fondamentale conoscere la Citologia, l'Istologia, la Chimica, la Biologia, l'Anatomia, la Fisiologia, la Fisiopatologia etc. etc. È assolutamente impensabile una formazione triennale che è del tutto insufficiente per formare un Osteopata competente. Era certo importante per noi un riconoscimento, ma quello che era fondamentale era una tutela per il paziente, perché non andasse a finire in mani poco esperte e poco rispettose.

Ma l'Osteopatia è una professione e una scienza con caratteristiche uniche; se fosse diffusa per ciò che realmente è, non ci sarebbero conflitti con altre figure professionali, ma solo collaborazioni, per la tutela e il bene del paziente.

Per far del bene al paziente, l'Osteopatia deve essere praticata bene e, per praticarla bene, bisogna studiarla bene.

Modificare il profilo a oggi delineato che invece possa davvero rispecchiare i principi osteopatici e programmare una formazione adeguata, renderebbe più sicuri i 10.000 pazienti Italiani che a oggi usufruiscono di trattamenti osteopatici. Il profilo attuale non è aderente ai principi osteopatici e alle linee guida europee e mondiali. La formazione, di conseguenza, dovrebbe essere programmata sulla competenza, ma anche sul buon senso.

Mi auguro che l'Italia non debba diventare il fanalino di coda dell'Osteopatia Internazionale, ma possa arrivare a rappresentarne un punto di riferimento, perché il nostro è un Paese con menti brillanti che spesso si vedono costrette a emigrare per essere valorizzate e comprese.

Corso Make-up

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

Scopri di più sul percorso
formativo 2024/2025!

21-22
Gennaio

MAKE-UP BASE

18-19
Febbraio

ARMOCROMIA

10-11
Marzo

SMOKEY EYES E CUT CREASE

14-15
Aprile

MAKE-UP SPOSA

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

Ottobre

ESAME FINALE





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 ●

SPOSE E PORTA FORTUNA
RITI E SEGRETI PER SCACCIARE IL MALOCCHIO
NEL GIORNO PIÙ BELLO

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

La superstizione in tema di nozze è per lo più legata alle spose che faranno di tutto, all'insaputa del futuro marito, per scongiurare ogni sfortuna. Persino le nubende meno superstiziose potrebbero pensare: e se la sventura dovesse colpire proprio me?

Se verrai consigliata da una anziana zia, da una amica nubile o da una nonna vincolata alle tradizioni cadrai in un vortice di dubbi che, inspiegabilmente, ti farà capitolare e ti farà entrare nell'infinito mondo delle superstizioni legate al giorno più bello. Meglio seguire le regole base, se vorrai approfondire tutte le credenze popolari non ne uscirne viva.

Non dovrai vedere lo sposo o la sposa prima del rito, attenta alla scelta del bouquet, ma, soprattutto, in quale giorno della settimana deciderai di sposarti. L'elemento più importante resta l'amore che ti unisce con il tuo Lui o con la tua Lei.

L'inizio della settimana è perfetto. Il lunedì è dedicato alla Luna che trasmette buona salute, per altro, giorno suggerito per scegliere il tuo abito. Sfatiamo subito l'antico detto "di Venere e di Marte né si sposa né si parte" in quanto il martedì è indicato per avere ricchezza e prosperità. Il mercoledì è un'ottima scelta, il giorno si trova nel pieno della settimana e molti ritengono siano il più propizio per convolare a nozze.

Secondo alcune credenze il giovedì porterebbe sventura. Tante sono le divergenze legate al venerdì: tragicomica è la leggenda che racconta la creazione di spiriti maligni. Non dimenticare che questo giorno è quello di penitenza e digiuno per i cristiani.

Consiglio: se puoi evitare il venerdì non esitare. Il giorno maggiormente scelto si conferma il sabato, ma fa attenzione alcune credenze sostengono sia strettamente connesso alla cattiva sorte. Riguardo, infine, alla domenica nessuna controindicazione.

Pensi di essere salva? Non illuderti, bisogna scegliere anche il mese giusto! Gennaio è portatore di fedeltà e di sensibilità. Febbraio è il mese dell'amore. Out marzo porta qualche gioia ma più dolori.

Ottimo aprile è il mese del risveglio dei colori e della primavera. Non sposarti in maggio è il mese della Madonna ... non vorrei rubarle la scena. Se ti sposi a giugno avrai la protezione di Giunone che porterà nel matrimonio salute e protezione.

Non scegliere luglio per due motivi: per il grande caldo e perché, si dice, porta problemi economici, credenza legata al duro lavoro dei contadini nei campi.

Ultima ma non meno importante la scelta scaramantica legata a celebrare le nozze la mattina o la sera. Mai sposarsi dopo il tramonto per evitare la mala sorte. Gli spiriti proteggono i matrimoni di giorno.



● RUBRICA: BEAUTY ●

ANNO NUOVO, VISO NUOVO

di Valentina Gemelli

Incominciamo l'anno in bellezza iniziando dall'arco di Cupido.

Cos'è? È il prolabio, ovvero quel solco naturale che, posizionato tra il naso e le labbra, conferisce alla bocca una sensuale forma a cuore. Non trovate che sia romantico? E per non far perdere alle labbra la forma a cuore cosa si può fare?

Le micro iniezioni verticali di acido ialuronico lungo tutto il bordo del vermiglio in più punti, concentrati soprattutto nel labbro superiore.

Questa è la tecnica russa del filler. In questo modo le labbra risultano piatte e prominenti verso l'alto e non verso l'esterno e il davanti come quelle comunemente chiamate "Duck lips", ossia labbra a papera.

A seguire, un po' di botox. Usata principalmente per intervenire sulle rughe, la tossina botulinica, iniettata in piccole dosi, ha un effetto miorelaxante, ovvero rilassa temporaneamente i muscoli del viso che, contraendosi, causano le rughe.

Tramite un ago molto sottile, la tossina botulinica viene iniettata in piccolissime quantità, quanto basta a rilassare i muscoli senza modificare l'espressione facciale.

E dopo aver rinfrescato il vostro viso, di colpo, guardandovi allo specchio, senza alcuna esitazione sono certa che risponderete "lo" alla domanda "Specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?".

LIFESTYLE & GLAMOUR





● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND ●

IL PROFUMO DEL PASSATO

di Sabrina Crocco e Alessija Spagna

A tutto vintage

A cura di Sabrina Crocco

Tra Vintage e second hand, il trend del riutilizzo sta spopolando anche tra i giovani della generazione Z, i nati tra il 1995 e il 2010. Al fast fashion, che fa leva sul basso costo e la quantità, si preferisce una moda sostenibile e circolare che riduce la domanda di nuove produzioni e di conseguenza anche l'impatto ambientale. Sui social come Tiktok, assistiamo a un "revamp" degli anni '80, '90 e 2000, percepiti dai più giovani come un periodo d'oro, un periodo libero dallo strapotere della tecnologia e da questo si evince il motivo del successo del "retro-tech" e della tecnologia analogica.

La ricerca di un capo d'abbigliamento che esalti la personalità, che consenta di distinguersi dalla massa, un vestito che racconti vicende passate, avventure vissute, rende unici e inimitabili. Proprio per questo, da sempre, i più grandi designer del mondo della moda, si rifanno per i loro progetti ai capi vintage, fonte indiscussa di ispirazione.

Il termine vintage è sempre più frequentemente sinonimo di "coolness" se non addirittura di nuovo lusso. Il passato, che sempre torna, è un'opportunità di riscoprire stili e tendenze che sono diventati iconici e se il nuovo si fonde con il vintage in uno stile "mix and match", il trend è ancora più "cool".

Celebrity che ami... essenza che trovi...

a cura di Alessija Spagna

Gennaio è il mese dei saldi, quale momento migliore per poter acquistare una fragranza magari ispirata alla tua celebrity preferita?!

Ecco quindi 6 fragranze che devi assolutamente provare.

Tra le essenze più apprezzate dalla generazione Z (profumi ad olio a parte) c'è l'ultima creazione di Ariana Grande. La pop star ha all'attivo tredici fragranze che prendono il nome dalle sue canzoni. God is a Woman è un viaggio ispirato alla bellezza della natura, con note di pera e ambra, un cuore floreale e un fondo alla vaniglia. Nel 2022 Billie Eilish esce con N2 creato in collaborazione con Steve De Mercado. N2 è un profumo unisex con note di pepe nero, sandalo e vaniglia. Se invece adori i ritmi pop r&b, Rihanna ha scelto di realizzare una fragranza unisex, ispirata alle essenze floreali di magnolia, mirtillo, rosa bulgara, geranio e un fondo di patchouli: Reb'l Fleur.

Se ti piacciono gli anni '80 sappi che Madonna ama la tuberosa, in particolare una fragranza che indossava sua madre: Fracas di Robert Piguet.

Nel 2012 Madonna ha persino tentato di omaggiare questa fragranza con Truth or dare. Note floreali anche per Miley Cyrus, testimonial di Gucci, con Flora Fantasy.

Se non fai parte del team #hairperfume, allora devi provare la linea One di J.Lo, una fragranza con sentori legnosi di cedro e sandalo.





● RUBRICA: SEMPRE + DESIGN ●

FIAT LUX -SEMPRE + DESIGN

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

Su forza non siate pigri! Non lasciare il bell'albero addobbato a festa fino a Carnevale! Togliamo tutto, perché una nuova stagione si è aperta: siamo nel pieno dell'inverno e per contrastare le atmosfere cupe dei pomeriggi uggiosi, pensiamo alle luci della nostra casa.

Vengono alla mente le note parole della Genesi, quando Dio ordinò che fosse fatta la luce, perché sopra la faccia dell'abisso erano ancora le tenebre: dixitque Deus fiat lux et lux facta est.

Accendiamo le luci giuste, affinché l'ambiente della nostra casa sia il più accogliente possibile. Non pensiamo ad un'illuminazione a giorno o da gran pavese, ma ad un'illuminazione confortevole per ogni angolo vissuto della nostra dimora. Ci sono d'aiuto delle lampade intramontabili, dette appunto lampade iconiche, che nonostante abbiano ormai anche più di cinquanta anni, si sono tecnicamente modernizzate con dei dimmer per avere un'intensità differente a seconda della luce richiesta.

C'è chi adora l'arte del riciclo e del fai da te, e non ne facciamo una colpa, sia chiaro, ma facciamo spazio a dei pezzi intramontabili come quelli creati dai fratelli Castiglioni: Taccia, Arco e Parentesi. Questi pezzi nascono dall'arte del disegno inteso come ricerca profonda dell'oggetto e della sua funzionalità, fatta di elementi essenziali e strutturali allo stesso tempo.

Arco è una lampada con base sagomata in marmo, con un foro apparentemente volitivo, ma

funzionale al trasporto in casa di un oggetto molto pensante: basta infilare un manico in legno di una scopa ed il gioco è fatto, si può spostare senza troppi sforzi in due persone; il suo braccio periscopico ci propone una illuminazione dall'alto senza dover fare buchi al soffitto e allo stesso tempo permette di girare intorno al tavolo su cui è puntata.

Parentesi è un filo d'acciaio teso da un contrappeso all'estremità inferiore e il tubolare in metallo su cui è attaccata la lampada può scorrere su di esso e fermarsi per l'attrito fornito dalla tensione del filo all'altezza a cui vogliamo fermarla.

Taccia riprende elementi classici della stilizzazione delle colonne ioniche sulla sua base e la modernità del diffusore in vetro della luce.

Ma vogliamo assolutamente ricordare anche Eclisse e Atollo di Vico Magistretti e la Falkland di Bruno Munari.





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

CI VUOLE CORAGGIO

di Karma B

Il coraggio è fra le prime cose che impariamo. Spesso è qualcosa che va oltre il nostro istinto e ha più a che fare con la coscienza.

Pur non essendone privi infatti, gli animali tendono ad anteporre al coraggio l'istinto di sopravvivenza, che suggerisce la fuga di fronte al pericolo.

Come esseri umani invece spesso siamo in grado di farci forza ed andare avanti a discapito persino delle previsioni di sconfitta, armati solo, appunto, del nostro coraggio.

Fare la conoscenza di noi stessi è un percorso lungo tutta la vita, ma cosa succede se al momento di conoscerci, l'immagine di noi stessi che abbiamo di fronte non assomiglia a quello che comunemente ci si aspetterebbe?

Spaesamento, paura prima, subito dopo, coraggio. Quel coraggio che serve a colmare la differenza fra chi siamo veramente e chi pensavamo di dover essere. Superata la prima prova, bisogna trovare ulteriore coraggio per tornare a confrontarci con il mondo esterno e soprattutto con gli altri.

Qui sorgono due ordini di problemi: temiamo chi potrà volerci male ma al contempo abbiamo paura di chi ci ama. Se dai primi abbiamo paura di essere feriti, e probabilmente lo saremo, agli altri abbiamo paura di arrecare un dolore, e probabilmente lo faremo.

Non intenzionalmente ma il senso di colpa è inevitabile o quasi.

Ci sentiamo vittime incolpevoli e aguzzini nostro malgrado.

Con che coraggio ci apriremo completamente con le persone che amiamo, sapendo che quasi certamente ci saranno momenti di tensione, spiegazioni difficili o dolorose?

L'identità è sempre una cosa complessa da indagare, figurarsi da spiegare.

Dovremo presto affrontare questa sensazione di sentirci responsabili per qualcosa di cui non possiamo ritenerci responsabili.

Non serve meno forza per affrontare l'altra battaglia, quella col mondo esterno, l'ambiente circostante, composto spesso da persone che ci guardano con sospetto, con riprovazione, con rabbia, atteggiamenti aggressivi o persino violenti.

Con che coraggio attraversiamo corridoi di scuole in cui rimbomba l'eco di insulti e risate, entriamo in classi con compagni ostili, scritte sul banco ed insegnanti impreparati?

Con che coraggio cercheremo qualcuno simile a noi, che viva le stesse cose, con la paura ogni volta di fraintendere e ritrovarci vulnerabili, esposti contro la nostra volontà?

Questo coraggio che ci accompagna per tutta l'esistenza, questo coraggio che nostro malgrado siamo costretti a trovare per sopravvivere, per diventare persone libere, questo coraggio che ci accompagna nei momenti più bui e in quelli più felici, nei momenti in cui non desideriamo altro che essere invisibili, e nei momenti in cui indossiamo il nostro orgoglio e usciamo alla luce del sole, belli, colorati, sfrontati come non ci volevano.

Lo abbiamo trovato quel coraggio, in qualche modo, inspiegabilmente persino per noi stessi, siamo diventati più forti, siamo diventati più belli, siamo diventati più simili all'idea di noi stessi.

E anche quando arriva quel momento, e arriva sempre, per chiunque, in cui senti quel coraggio venire meno, vacillare fino a farti pensare che forse quel colore è troppo acceso, quel taglio troppo audace, quell'aspetto ancora sbagliato, sappiamo che passerà, che il nostro coraggio è una cosa che abbiamo conquistato ormai per sempre, che non ci abbandonerà mai.

● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

LA STRADA PIÙ LUNGA È QUELLA PER I DIRITTI

di Adriano Bartolucci Proietti

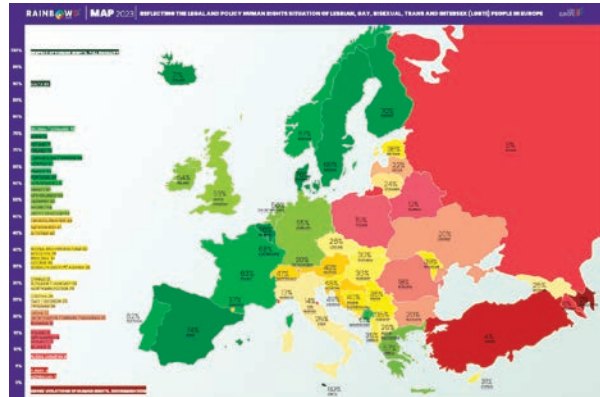


Si è concluso da poco un anno ancora molto difficile per la comunità internazionale lgbtqia+. Un anno che registra ancora sul nostro pianeta 67 stati in cui gli atti sessuali tra persone dello stesso sesso vengono criminalizzati e 11 quelli che prevedono la pena di morte contro solo 13 in cui la costituzione vieta la discriminazione lgbtqia+ (dati Amnesty). Senza dimenticare che l'Italia è al 34° posto su 49 Paesi per uguaglianza e tutela delle persone lgbtqia+ riuscendo persino a perdere posizioni con la guerra alle famiglie arcobaleno (dati Ilga).

Basta scorrere il report pubblicato sul sito forumterzosettore.it per accorgersi di come in Italia la situazione sia gravissima e di quanto sia fortemente necessaria una legge che tuteli la nostra comunità. Certo non ci aspettiamo che le soluzioni vengano messe in campo dall'attuale Governo che, come sappiamo, non ha inserito nel proprio programma l'approvazione di norme

a tutela delle persone lgbtqia+. Esecutivo che a fatica accetta la realtà di una società dove gli individui non sono ancora tutti uguali riguardo al riconoscimento del diritto fondamentale alla libertà di opinione e di espressione sancito dall'articolo 19 della Dichiarazione universale dei diritti umani.

Non è certo una colpa ma una responsabilità sì. Quella di dimostrare che c'è spazio per consentire al Paese di progredire, di essere inclusivo verso tutti. Di garantire l'eguaglianza sotto tutti i profili. Un lavoro da sincronizzare a tutti i livelli, da quello fondamentale nelle scuole dove l'educazione sentimentale e sessuale è necessaria e improrogabile rispetto non solo ovviamente ai temi lgbtqia+ ma nel più ampio quadro sociale che



proprio negli ultimi giorni dello scorso anno ci ha visto tutti impegnati a "gridare" contro l'indifferenza che continua ad uccidere soprattutto le donne. Indifferenza a cui si aggiunge l'imbarazzo di assistere ad una retromarcia agghiacciante riguardo alla nomina dell'ex parlamentare Paola Concia a coordinatrice del progetto sull'educazione affettiva nelle scuole promosso dal Ministro Valditara che avrebbe rappresentato un primo timido passo verso quella rivoluzione culturale necessaria al nostro Paese per consentire una crescita sociale libera dal razzismo e dai pregiudizi del passato.

Confidiamo, come sempre, nel futuro consapevoli che solo con il nostro massimo impegno possiamo contribuire ad una vera rinascita culturale, sociale e politica dell'Italia. Buon 2024 a tutti.



IL SALOTTO DI RID
Bevendo un COCKtail

ADERISCE ALLA CAMPAGNA U=U

U = 

IMPOSSIBILE SBAGLIARE

IL LOOK DI



Gennaio

Michelle Marie Castiello Editore e Ceo RID 96.8 Fm Radio Incontro Donna
Stylist : Lulù - Lucia Senesi

Mantella in panno con dettaglio piping a contrasto in ecopelle "Memjs"



LIFESTYLE & GLAMOUR



Ecopelliccia a pelo lungo bianca con gancetti "L'armadio di LuLù"

Cappotto vestaglia in panno diagonale con cappuccio e tasconi "L'armadio di Lulù"



Mantella in panno tartan con piping in ecopelle e frange "Memjs"

Cappotto vestaglia in doppio crepe bluette con cappuccio e tasconi "L'armadio di LuLù"



LIFESTYLE & GLAMOUR



Camicia in popeline di cotone con dettaglio maxi fiore e jeans maxi palazzo "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 ●

ANNO NUOVO, VITA NUOVA!

di Francesca Silvi

Anno nuovo, vita nuova... ma nulla è cambiato nella nostra Rubrica di Esci con Rid, che in questo mese vi propone, date le temperature in ribasso, un giro tra i luoghi "chiusi" della città eterna.

Cominciamo nel visitare un Hotel molto particolare, aperto dall'8 dicembre, il "Color Hotel" non è un semplice albergo ma un viaggio emozionante attraverso il colore, in cui l'esperienza diviene la chiave per suscitare emozioni. Al confine tra realtà e sogno, vi aspetta un hotel dalle sembianze incantevoli, che custodisce al suo interno un mondo tutto da scoprire. Quattromila mq di pura interattività: pattinerete in una scintillante Roller Disco, giocherete in una Game Room formato XXL, rimbalzerete in una incredibile stanza di cuscini e tanto altro, basta una chiave per fare ingresso nelle 11 ambientazioni del Color Hotel. Dove si trova? In Via Boezio 31, ovviamente a Roma.

Vi propongo, ora, due mostre che ci riportano indietro nel tempo. La prima: "Splendori Farnesiani. Il Ninfeo della Pioggia Ritrovata". La mostra conclude il programma di attività ed eventi di valorizzazione pensato dal Parco archeologico del Colosseo per la riapertura al pubblico del Ninfeo della Pioggia negli Horti Palatini Farnesiorum sul Palatino, avvenuta alla fine dello scorso ottobre. È stata ideata per offrire ai visitatori una ricostruzione di quelli che furono i valori, i significati e gli usi del Ninfeo e di tutti gli Orti Farnesiani nel momento del loro massimo splendore, tra la seconda metà del XVI e il XVII Secolo.

La seconda, "Fidia: prima volta a Roma" mostra ai Musei Capitolini. "Nessuno supererà mai Fidia" disse lo scultore Auguste Rodin. Fino al 5 maggio 2024, la prima esposizione monografica dedicata al più grande scultore dell'età classica. Quattro parti del Partenone e oltre 100 opere prese in prestito dai musei di tutto il mondo, alcune esposte per la prima volta: reperti archeologici, dipinti, manoscritti, disegni, installazioni multimediali, consentono un percorso straordinario nella vita e nell'attività dell'Artista.

Concludiamo con la musica, con i concerti di una delle interpreti più talentuose del nostro panorama. Dopo anni intensi di tour e aver raccolto tanti premi, tra cui le due targhe Tenco ed un Nastro d'argento, Tosca torna dal 26 dicembre con il suo acclamato "Morabeza, Rendez-vous" all'Auditorium Parco della Musica per cinque concerti esclusivi, assolutamente da non perdere. Detto questo, buon inizio anno a tutti voi!



● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

GENNAIO 2024

di Giorgia Conteduca

C'è chi dalla madre eredita ricette segrete, chi pellicce o collane di perle... io dalla mia ho ereditato la passione per le stelle. Welcome 2024, *The Age of Aquarius*! Dopo ben 250 anni (praticamente dai tempi della rivoluzione francese) Plutone tornerà nel segno dell'Acquario portando uno slancio rivoluzionario e fortemente ideologico per tutte. *Vive la Révolution!*



ARIETE Non siate precipitosi e iniziate con piccoli ma sostanziali cambiamenti. Ad esempio, se casa vostra non vi piace più, provate a rivoluzionare l'arredamento prima di traslocare del tutto.



TORO Troppo caos vi inquieta e mettetevi in discussione antiche certezze. Ma state tranquilli, col tempo vi abituerete ai drastici cambiamenti che sarete costrette ad affrontare.



GEMELLI Oltre che simpatici come al solito sarete anche più saggi, credibili e carismatici. Finalmente sarete prese sul serio. Approfittatene!



CANCRO State serene che le stelle vi sostengono, seguite il flusso (siete pur sempre un segno d'acqua) e non ve la prendete troppo.



LEONE È arrivato il momento di fare i conti con il vostro lato oscuro. Scendete dalla montagna del sapone, anzi, dalla pista da ballo che nella vita non ci sono solo lustrini.



VERGINE Non gradirete lo scompiglio dell'era della trasgressione, vi concederete tutt'al più di rivoluzionare la disposizione della vostra scrivania.



BILANCIA Elettrizzate da quest'aria di rigenerazione, farete i conti con desideri (forse) ingiustamente trascurati fino ad ora. Non siate timorose e puntate in alto.



SCORPIONE Le stelle vi sfidano ad un cambio radicale ed è il momento di tirare fuori il pungiglione, ma assicuratevi che la trasformazione sia profonda e non solo apparente.



SAGITTARIO Mettete in discussione le vostre certezze un po' stantie e non fate e vaghe, che il cambiamento tocca pure a voi! Basta predicare solamente e iniziate a razzolare... bene!



CAPRICORNO L'ultimo periodo vi ha spinto a godervi un po' la vita, quindi ora che avete imparato il divertimento cercate di non dimenticarlo.



ACQUARIO Finalmente il vostro momento! L'umanità ha bisogno dei vostri ideali di collettività e anticonformismo, datevi da fare! Liberté, égalité, fraternité!



PESCI Avete imparato a stare con i piedi per terra, adesso per favore fatene tesoro e non ricominciate ad essere vittime delle vostre emozioni.





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





DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 6936 9190

+39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA



*Laboratorio Artigianale
di Sartoria*



- ▶ Realizzazioni di capi su misura
- ▶ Piccole produzioni
- ▶ Prototipia
- ▶ Abiti da sposa e cerimonia
- ▶ Uniformi personalizzate
- ▶ Brandizzazione

Fornitori RID 98.6 fm per bag e pochette



*Ogni creazione racconta una
Storia, la nostra Storia, la
tua Storia*

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