

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

OTTOBRE 2024

euro 2,50

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



Intervista alle
KARMA B

96.8 FM
R10



VILLA MARGHERITA

Donna



**PROTEGGI LA TUA SALUTE
IL NOSTRO INCONTRO DI FIDUCIA
PER DAR VALORE ALLA TUA VITA**

la professionalità, l'accoglienza,
l'ascolto, l'umanità
...a sostegno delle **Donne** nella
prevenzione e nella **lotta** al
TUMORE AL SENO

*"...Perché dietro ogni Donna c'è sempre
un Mondo
ed è di questo Mondo che vogliamo avere cura"*

Informazioni & Prenotazioni:

Tel. dedicato - 06 86275591/2

Mail - centrosenologia@clinicavillamargherita.it

Coordinatore: Dott.ssa Carla Campanella

Viale di Villa Massimo 48
Roma (zona Piazza Bologna)



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



TotalEnergies

PASSEGGIATA FOTOGRAFICA AL CENTRO DI ROMA

PHOTO TOUR DISPONIBILI:

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

SHOOTING TIME ROME

by Fabrizio Vinti



PER PRIVATI E AZIENDE

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

SHOOTING TIME ROME BY FABRIZIO VINTI

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

Valentino, la tua scelta Volkswagen.



3 Megastore
e 2 City Store
a Roma

Tutta la
gamma
Volkswagen

Usato
Certificato
garantito 36 mesi

Usato
selezionato di
tutte le marche

Service
Carrozzeria
Ricambi



Valentino

CONCESSIONARIA E SERVICE UFFICIALE

www.valentinoautomobili.it



SUSTAINABILITY
Valentino Automobili Roma

- **MEGASTORE TIBURTINA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Tiburtina, 1097 - (800m dentro il GRA) - Tel. 06.415351 - **Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP**
SERVICE - RICAMBI Orario Lun-Ven 8:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00 - Sab 8:00 - 13:00
- **MEGASTORE PRENESTINA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Prenestina, 911 - (Alt. Tor Sapienza) - Tel. 06.227171 - **Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP**
SERVICE - RICAMBI ORARIO Lunedì - Venerdì 8:00 - 13:00 / 14:30 - 18:00
- **MEGASTORE TUSCOLANA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Tuscolana, 1233 - (800m oltre il GRA) - Tel. 06.724551 - **Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP**
SERVICE - RICAMBI Orario Lunedì - Venerdì 8:00 - 13:00 / 14:30 - 18:00
- **CITY STORE NOMETANA / NUOVO / USATO**
Largo R. Lanciani, 18 - (Circ. Nomentana) - Tel. 06.86981439 - **Orario Lun-Sab 9-13 / 15:30-19:30**
- **CITY STORE PARIOLI / NUOVO**
Via Giovanni Paisiello, 34 - (Parioli) - Tel. 06.8413509 - **Orario Lun-Sab 9-13 / 15:30-19:30**



● 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

Tipografia: Plan-ed

via Pietro l'Eremita, 1

Tel: 06.85.59.404

Email: info@plan-ed.it

www.plan-ed.it

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Collaborazione Art Director: Massimo Agostini

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

Studio grafico Agostini
grafica
creator@rid968.com

Claudia Manconi
Social Media Manager
social@rid968.com

Beatrice Manocchio
Redazione
desk@rid968.com
331 3818828

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

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

RID SENSATION

MARTEDÌ

DALLE 19:00 ALLE 21:00

CONDUCE
JULIA MAGRONE



Siete pronti a liberarvi dei tabù ancora legati alla sessualità?

Accendete i fari, noi accendiamo i microfoni su RID Sensation, il Nuovissimo Programma di RID che fa luce su tematiche trascurate e vi racconta come poter vivere bene con problematiche invisibili.

Ogni Martedì, dalle 19.00 alle 21.00, in diretta da Milano con *Julia Magrone per fare della sua storia un esempio positivo per tutte le donne!

*Julia è una giovane modella e influencer, laureata in Comunicazione d'Impresa.

Ha anche una missione e cioè quella sensibilizzare e contribuire a rompere le catene dei tabù che, per anni, hanno fatto sentire le donne sbagliate, delle "donne a metà".



PERCHÉ SCEGLIERE RID

Focus al **FEMMINILE** la Donna è il motore del mercato

35 min consecutivi di ascolto **streaming**

Speaker **esperti** del settore di cui parlano

Pubblico dai 35 ai 65 anni
(donne 60% - Uomini 40%)

Iscritta al **Business Network International**

Copertura a 360°, **FM, DAB, streaming, app, social e magazine**. Pubblicità deducibile al 100%



Sin dal 1875 nel centro storico di Roma

Aziende Alberghiere Bettoja S.p.A. Via Cavour 18, 00184 Roma

+ 39 06 46205689

booking@bettojahotels.it



**HB BETTOJA
HOTELS**

#thinkinpink DA NOI A VOI...



Amatissimi lettori,

Ottobre è un mese tutto pink! Oltre ad essere dedicato alla prevenzione del tumore al seno, è anche il mese del compleanno di RID.

Otto anni fa, non si dava così peso a questa prevenzione tanto importante, alla quale con RID teniamo molto sostenendo in quanto media partner il grande lavoro di Komen Italia.

Conosco tante donne che stanno soffrendo in questo momento alle quali sono molto vicina e, toccando con mano queste esperienze, mi rendo conto anche di quanto le famiglie possano vacillare non avendo il loro "pilastro", cioè la donna, in buona salute.

In piccola parte, posso permettermi di scrivere, che RID dà il suo contributo, perché più va avanti il tempo, più ho le conferme e le testimonianze delle donne del sostegno e conforto psicologico che diamo attraverso i nostri microfoni. Del resto, questo non è altro che la realizzazione concreta del claim: "RID è con te!"

E' stato così, da sempre, senza saperlo. Perché, senza saperlo, il caso ha voluto che, allora, nel 2016, scegliessi insieme alla mia squadra il 17 Ottobre per lanciare un'emittente radiofonica a sostegno delle donne e delle pari opportunità.

Il 17 poi, è un numero che amo perché sono "alternativamente unica" come lo sono tutte le persone che credono in RID!

Volevo ringraziare tutti coloro che lavorano per far crescere sempre di più questa rivista e questa emittente in uno dei periodi più difficili che stiamo vivendo nel nostro Paese e a livello internazionale e che influisce sull'umore e, di conseguenza, anche sul business.

Proprio per questo, e ancora di più, RID è importante perché vuole darvi quella leggerezza e quell'allegria che vi manca!

Allora, anti auguri a mia mamma e mia figlia - che sono le prime fan del progetto RID - tanti auguri a voi lettori e ascoltatori, tanti auguri a tutta la famiglia RID e, infine, tanti auguri a me!

Un caro abbraccio,
la vostra #pinkeditor

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Cari lettori,

L'Autunno è una Stagione di transito che, vuoi o non vuoi, porta con sé una naturale malinconia legata al passaggio Estate-Inverno. Però, come per le stagioni, ogni transito e mutamento ha la sua positività.

Personalmente, in una vita che va correndo, voglio dedicarmi alla riscoperta di piccole grandi bellezze troppo spesso scontate, come quelle che si nascondano nella natura, tra i colori e il fruscio delle foglie rossicce, nella nebbia che ricopre gli angoli di verde delle nostre città, nelle famose ottobrate romane - per chi vive nella Capitale - che ci regalano un rosa pesco senza pari, che resta lì, oltrepassando i Secoli e che è fonte inestinguibile di luce e ispirazione.

Ecco, nella frenesia della nostra vita, prendiamoci il Tempo per sorvegliare tutta questa bellezza e, anche, per dedicare il Tempo a noi stesse/i, come una auto coccola che possiamo farci ogni giorno e che contribuirà a farci capire o a riscoprire che il centro siamo noi, che è da noi che può partire il miglioramento, l'azione e il cambiamento.

E, propria allora, anche il mondo avrà un'altra "lettura".

Buona riscoperta di questo Tempo e delle sue meravigliose "tinte"!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI



INDICE

PAG. 14 | PERSONAGGI

Intervista alle Karma B

PAG. 16 RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS

Intervista a Francesca Bellavita

PAG. 18 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

Transizione Green: il ruolo della finanza agevolata

PAG. 17 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

Quali i Bandi di Ottobre 2024

PAG. 20 RUBRICA: BUSINESS & SOUL

Intervista ad Elena Nappi

PAG. 21 RUBRICA: RID A CONFRONTO

Ius soli e Ius scholae: dibattito aperto

PAG. 25 RUBRICA: AID

Vivere la dislessia: un viaggio di consapevolezza e inclusione!

PAG. 26 RUBRICA: GIUSTIZIANIMALE

Divieto di ingresso per gli animali ma con regola e secondo norma

PAG. 28 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

Pizza e curve 2024: il mondo è pronto a festeggiare!

PAG. 29 RUBRICA: JULIA RISPONDE

Riflessioni di fine anno: Obiettivi, Aspirazioni e la Nostra Realtà

PAG. 33 RUBRICA: TEEN IN RADIO

Mettiamoci insieme... per Rinascere!

PAG. 35 RUBRICA: LEZIONI D'AMORE

Adolescenti e farweb

PAG. 38 RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID

La gratitudine è un toccasana

PAG. 40 RUBRICA: RID IN MUSICA

Il silenzio e l'urlo nel canto nel pop contemporaneo

PAG. 41 RUBRICA: CIACK in ONDA

Roma si illumina con i film e le star della Festa del Cinema

PAG. 42 RUBRICA: GLAM TUNE

Tendenze Moda Autunno-Inverno: l'animalier evergreen ritorna con eleganza

PAG. 46 RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO

Consigli per la routine sportiva quotidiana

PAG. 47 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

Aloe e sai cosa bevi

PAG. 48 RUBRICA: HOLISTIC

L'autunno e la trasformazione interiore: come lo yoga aiuta a prendere decisioni consapevoli

PAG. 49 QUESTIONE DI PALLE

Lucrezia Ruggiero: tra libri e piscina, una vita sincronizzata

PAG. 50 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

Cos'è l'osteopatia neonatale?

PAG. 51 RUBRICA: A TUTTA SALUTE CON IL DR. PINK

Esosomi: la nuova frontiera della bellezza della pelle

PAG. 54 RUBRICA: WEDDING ROOM

Sposi di ottobre: colori romantici ed opportunità per dire "sì" in autunno

PAG. 56 SOCIAL VIBES

5+2 consigli per iniziare a fare video con il tuo telefono

PAG. 57 RUBRICA: IL SALOTTO di RID, BEVENDO UN COCKTAIL

Comunità, partecipazione e diritti LGBTQIA+

PAG. 58 IL LOOK DI RID

PAG. 60 RUBRICA: A TUTTO TRASH

Un Viaggio nel Cult del Cattivo Gusto: i migliori film trash da vedere

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





IL FUTURO È **DIGITALE**

Scopri di più su mediadab.eu





SERVIZIO NCC SHUTTLE

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

RECAPITI URGENTI
06.87880632 - 342 5392777



INFO & PREVENTIVI

athenaromalimousine.info@gmail.com

PRENOTAZIONI

athenaromalimousine.booking@gmail.com

SITO WEB

www.athenaservices.it



● I PERSONAGGI ●

QUELLO CHE NON SAPETE DELLE KARMA B

Dall'impegno sociale, all'arte a tutto tondo che spazia tra tv, musica, teatro fino alla nuovissima esperienza in radio con RID 96.8 FM, il Racconto esclusivo degli "Artisti in DRAG" più famosi d'Italia per DONNE DI OGGI!

di Elena Rossi

Essere Drag Queen oggi o meglio, "Artisti in DRAG", performando e spaziando con ironia, con quel coraggio di contribuire a cambiare il mondo o, se non altro, di renderlo più inclusivo.

Karma B sono l'iconica coppia di artiste poliedriche, non che iconiche attiviste italiane delle comunità LGBTQIA+ su scala globale.

Dalla tv al teatro, dalla musica alla radio, tutto ciò che toccano traccia la forma - che non è detto che sia definita - di una Società che chiede respiro al cambiamento sociale, per l'affermazione dei diritti delle Persone e della loro uguaglianza.

Dopo uno scoppettante tour di performance estive e dopo il polverone suscitato dall'abbandono del Programma Ciao Maschio su Rai 1, dalla prima esperienza in radio ai microfoni di RID ci

raccontano sulle pagine di "Donne di OGGI - Business & Life".

Quando siete de facto diventate Drag Queen?

"In effetti, non c'è un momento preciso. Il nostro è stato e continua ad essere un percorso artistico in perenne evoluzione. Abbiamo cominciato negli anni '90 con il clubbing e oggi siamo arrivate in televisione, passando per musica dal vivo e teatro. Peraltro, noi preferiamo definirci artisti in DRAG anziché DRAG Queen".

Quale la forma di espressione artistica dove vi sentite più libere?

"Tutto quello che prevede un contatto diretto col pubblico e ci dà grande stimolo e un forte senso di libertà".

Torniamo al sociale...sentite mai addosso il peso della responsabilità per la comunità rainbow che rappresentate?

"Sì, ogni volta che facciamo o diciamo qualcosa come Karma B., sappiamo che in qualche modo prendiamo posizione a rappresentanza di almeno una parte della nostra comunità. Per questo, cerchiamo di ponderare bene tutto ma tutto senza perdere spontaneità".

Quale la battaglia politica più urgente per l'Italia e l'Europa per le persone transgender?

"E' in atto un arretramento sui diritti delle minoranze in Italia come in Europa. Quando si attraversano crisi economiche o politiche come in questo periodo, è facile che si cerchino argomenti fantoccio per distrarre e incanalare la rabbia sociale verso altri obiettivi.

Il problema è che questi obiettivi sono esseri umani, indicarli come bersagli è pericoloso e scorretto".

Non possiamo che tornare al vostro recente "ciao" a Ciao Maschio su RAI 1.

Il Servizio Pubblico non dà abbastanza spazio alla libertà artistica, non è così?

"Abbiamo passato tre anni, molti, a Ciao Maschio e non rinneghiamo nulla di quell'esperienza, ma

avevamo necessità di fare altre cose a livello artistico. Certo, diciamo che l'aria che tira in Rai recentemente ha aiutato nella scelta".

Siete due Personaggi di successo, ma se tornaste indietro, c'è qualcosa che non rifareste?

"Sembra banale da dire, ma ogni esperienza o esperienza, giusta o sbagliata, ci ha portato dove siamo oggi e quindi rifaremmo tutto. Non abbiamo rimpianti".

Cosa vi sta dando, in termini di emozione e professionalità, l'esperienza in radio con RID coronata anche dal Premio "Microfono D'Oro 2024"?

"Il Programma "SORELLE D'ITALIA" in onda su RID ci ha dato modo di coronare un sogno, avere uno spazio libero per comunicare chi siamo senza filtri. Ringraziamo la nostra Pink Editor Michelle Marie Castiello per averci creduto".

C'è qualche anteprima, qualche progetto, artistico del quale volete darci un saggio?

"Non possiamo anticipare nulla ma sarà un 2025 ricco di sorprese!"



Foto Fabrizio Vinti



● RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS ●

SORELLANZA TRA DONNE... MA È DAVVERO POSSIBILE?

Parola alla stilista e designer Francesca Bellavita

di Beatrice Manocchio

Si definisce una persona sorridente e solare, sicura di sé e determinata sotto ogni punto di vista, così la stilista e designer Francesca Bellavita si presenta a Donne di Oggi business & life per raccontarci qualche aspetto della sua vita pubblica e come è riuscita a conquistare il mondo della moda in un'epoca in cui è ancora evidente la disparità di genere.

Francesca Bellavita, stilista e designer Brand di calzature di lusso Made in Italy, com'è nata l'idea del brand?

"Frequentavo l'istituto Marangoni e la primissima volta che ho disegnato una calzatura è stato un colpo di fulmine. Immediatamente ho capito che nella mia vita mi sarei occupata di scarpe! L'idea del brand è nata dopo qualche anno che lavoravo

come designer freelance per diversi marchi, per la necessità di esprimere me stessa, la mia visione della moda e della vita al 100%".

Quali sono le parole chiavi che rappresentano il tuo brand?

"Sexy, divertente, diverso. Il mio obiettivo è quello di creare delle scarpe che siano giocattoli e di rendere le donne felici come un bambino quando ottiene un gioco nuovo!"

Nel tuo ambito, quanto è presente oggi il divario tra uomo e donna?

"Avendo iniziato a lavorare in questo settore molto giovane, a 24 anni ero già designer freelance e disegnavo intere collezioni, ed essendo una bella ragazza, ho dovuto imparare fin da subito a



difendermi da sola e a farmi valere. Oggi, infatti, ho un ottimo rapporto con tutti (o quasi) i miei fornitori/clienti. Se un uomo fa il maschilista lo metto subito al suo posto”.

Cosa significa essere donna nel mondo di oggi?

“A livello lavorativo ovviamente non è per nulla vantaggioso. Anche nel settore della moda gli uomini prevalgono di gran lunga e la cosa più difficile è far capire agli altri il proprio talento. Si pensi solo a quanti direttori creativi uomini ricoprono questo ruolo e quante invece le donne, per non parlare di imprenditori e manager. Comunque, non è rosa e fiori neanche il rapporto con le altre donne. Anzi, è molto peggio. C’è una competizione inimmaginabile e non riesco proprio a capire il motivo per cui invece di creare una sorellanza tra donne per cercare



di sconfiggere il maschilismo esistente, molte cerchino invece il litigio (per non dire altro)”.

Per te che realizzi calzature di lusso, essere donna lo è?

“Per me è molto importante essere donna per realizzare scarpe, perché sono io in prima persona a “vivere” le mie scarpe, a pensare alle occasioni di utilizzo di esse. Sono io stessa a provare e modificare tutti i prototipi, non utilizzo una modella per far ciò. Questo perché fin dalla mia prima collezione, fondamentale è stata la necessità di realizzare scarpe bellissime, ma comode, anche con tacchi alti, a differenza di molti altri brand di calzature (disegnate da uomini) che realizzano per carità scarpe stupende, ma “immettibili” perché troppo scomode o troppo scollate o create solo per stare sdraiate su un letto, cosa che può esistere solo nell’immaginazione degli uomini”.

Un messaggio ai lettori?

“Viviamo in un mondo difficile ed in un periodo molto complicato. Il messaggio del mio brand è “la vita è già dura, divertitevi almeno con la moda e non prendetevi mai troppo sul serio!”



● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

TRANSIZIONE GREEN:
IL RUOLO DELLA FINANZA AGEVOLATA

di Lucia de Grimani

La finanza agevolata è un elemento fondamentale per supportare la crescita delle imprese, in particolare delle piccole e medie imprese (PMI), in ambiti cruciali come innovazione, efficienza e sostenibilità. Attraverso incentivi come contributi a fondo perduto, prestiti a tassi agevolati, crediti d'imposta e garanzie pubbliche, le aziende possono accedere a risorse finanziarie vantaggiose. Questi strumenti, offerti da enti pubblici a livello locale, nazionale e internazionale, mirano a promuovere lo sviluppo economico e sociale.

Negli ultimi anni, la finanza agevolata ha acquisito un ruolo centrale nella transizione verso modelli produttivi sostenibili. Governi, consumatori e investitori esercitano sempre più pressione affinché le imprese riducano il loro impatto ambientale. Tuttavia, i costi di queste trasformazioni, specialmente per le PMI, possono essere elevati. La finanza agevolata aiuta le aziende a superare queste barriere economiche, facilitando l'adozione di soluzioni innovative e sostenibili.

Uno dei settori più influenzati dalla finanza agevolata è quello delle energie rinnovabili. Con contributi e prestiti agevolati, le imprese possono investire in tecnologie come impianti solari ed eolici, riducendo la dipendenza dai combustibili fossili e contribuendo agli obiettivi climatici globali. Programmi come il Green Deal Europeo e il Next Ge-

neration EU destinano fondi significativi per favorire questa transizione.

Oltre alla produzione di energia rinnovabile, la finanza agevolata incentiva sia l'efficienza energetica, supportando l'adozione di tecnologie che riducono i consumi, sia l'economia circolare, finanziando soluzioni che trasformano rifiuti in risorse, allungando il ciclo di vita dei prodotti.

L'innovazione sostenibile è un altro pilastro sostenuto dalla finanza agevolata: le PMI possono accedere a fondi per sviluppare progetti in settori come mobilità sostenibile, bioedilizia e agricoltura biologica, adottando tecnologie avanzate come l'AI e l'Internet of Things per ridurre l'impatto ambientale e ottimizzare i processi; inoltre molti di questi incentivi promuovono anche l'innovazione sociale, sostenendo iniziative che migliorano le condizioni di lavoro, l'inclusione e la diversità ovvero tutti quegli elementi che dovrebbero essere alla base di una società civile e moderna.





● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ● QUALI I BANDI DI OTTOBRE 2024

di Valentina Olla

BUSINESS

Cercatori bandi on-line, magra pesca per quest'ottobre 2024, sembra che qualcosa all'orizzonte stia cambiando, rispetto agli autunni scorsi. Sul sito di Laziocrea emergono solo alcune manifestazioni d'interesse, ma sempre finestre molto brevi. Sul sito di Lazioinnova opportunità per chi organizza manifestazioni paralimpiche e per chi ha realizzato o deve realizzare manifestazioni che possano essere assunte a "modello" culturale di valorizzazione del territorio, in quest'ultimo caso nessun fondo perduto ma un riconoscimento di best practices.


Spicca invece, anche per il colore rosa, l'opportunità per le aziende di ottenere la "certificazione di impresa rosa della Regione Lazio" le cui procedure di presentazione della domanda sono distinte in:

1. "richiesta di contributo per l'ottenimento della certificazione UNI/PdR 125:2022" per le Micro e Piccole Imprese del Lazio che non hanno già tale certificazione al momento della Data della Domanda, richiedono il contributo per ottenerla e, una volta ottenuta, il diritto all'utilizzo del marchio Impresa Rosa Regione Lazio;
2. "richiesta di uso del marchio Impresa Rosa Regione Lazio", per le imprese del Lazio che hanno già ottenuto alla Data di Domanda la Certificazione di Parità di Genere (senza il contributo regionale previsto dal presente Avviso).

Il contributo è parametrato in base alla dimensione dell'impresa richiedente, ovvero al numero di dipendenti.

L'avviso descrive puntualmente le modalità di presentazione delle richieste, in gran parte comuni. La modulistica allegata all'Avviso contiene i modelli delle Domande che saranno compilate dalla piattaforma GeCoWEB Plus e i modelli delle altre dichiarazioni da rilasciare, con le relative istruzioni. Ulteriori istruzioni sono contenute nel documento "Uso di GeCoWEB Plus" disponibile sul sito www.lazioinnova.it nella pagina dedicata all'Avviso. La compilazione di questa domanda di contributo prevede utenti avanzati. Confido che il mese di novembre porti qualche novità interessante!



 DONNE DI OGGI Business & Life

● RUBRICA: BUSINESS & SOUL ●

UNIONE FEMMINILE & CULTURA A NUTRIRE UN'AMMINISTRAZIONE COMUNALE

Intervista ad Elena Nappi*

di Elena Rossi

Sorriso e passione sono le parole d'ordine per un'Amministrazione Comunale dove la componente femminile sembra aver dato vita a modelli di business vincenti, incentivando attività culturali, Festival e Rassegne in un'ottica di sostenibilità ambientale e valorizzazione territoriale. Capiamo come dialogando con Elena Nappi.

Come ha avuto inizio il tuo impegno in politica?

"Un'avventura inaspettata che è stata decisamente un successo che mi ha visto essere la preferita dai cittadini per ben due mandati, lungo un periodo di 10 anni da ViceSindaca, e che poi mi ha portato all'affermazione da Prima cittadina nel terzo mandato iniziato nel 2021 grazie ad un impegno costante e concreto".

Dalla Festa del Cinema di Mare, al Salotto Letterario dedicato a Italo Calvino, dalla rassegna Musica di Mare ai concerti di popCast. Quali i progetti vincenti che spaziano tra i diversi settori e vedono protagoniste le donne?

"La mia amministrazione è decisamente al femminile, infatti vede oltre alla sottoscritta, 6 donne e 3 uomini in consiglio comunale, inoltre le posizioni di rilievo e di potere sono rosa: dalla direttrice del Museo Archeologico di Vetulonia a quella della Biblioteca Comunale, dalla responsabile del Museo Casa Rossa Ximenes a quella della nostra azienda partecipata "Castiglione 2014", dall'addetta stampa alla referente della comunicazione, quindi direi che tutte le azioni e decisioni vedono le donne protagoniste in ogni settore!"

Quanta strada a tuo avviso ancora dobbiamo compiere in Italia per colmare il Gender Gap?

"Ancora troppa, nonostante ci siano importanti segnali nella società odierna che valorizzano sempre di più l'operato delle donne e riconoscono il loro valore. La differenza salariale, le maggiori difficoltà nel raggiungimento di ruoli di potere etc.

Negli ultimi anni qualcosa sta decisamente cambiando, tante sono le figure femminili che ricoprono ruoli di spicco sia in campo politico che manageriale, ma la donna continua ad essere vista spesso con scetticismo e sospetto: di solito se una è bella non può essere anche brava, deve avere altre 'qualità'".

Quale il messaggio alle giovani lettrici per coronare il sogno di ricoprire un ruolo direzionale o istituzionale?

"Non vi scoraggiate mai e inseguite i vostri sogni ed ideali con determinazione, senza timore di affrontare nuove sfide. Non permettete che gli ostacoli o i pregiudizi di genere, ancora presenti nella nostra società, vi fermino: trasformate la vostra passione e forza interiore nel motore del vostro percorso. Siate curiose e

partecipi di ciò che accade intorno a voi e nel vostro territorio, perché solo attraverso la conoscenza della realtà che ci circonda possiamo prendercene veramente cura!"

* Sindaco del Comune di Castiglione della Pescaia





● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

IUS SOLI E IUS SCHOLAE: DIBATTITO APERTO

di Alessandra Luna Paparelli

Nelle ultime settimane, due temi delicatissimi quali lo *Ius Soli* e *Ius Scholae*, sono tornati in auge. Nei trionfi azzurri delle Olimpiadi di Parigi ma anche nel mese di settembre per le polemiche (sicurezza ed immigrazione) che sono seguite e che hanno riaperto il dibattito politico sull'acquisto della cittadinanza italiana da parte di stranieri che vivono nel nostro Paese.

Quando la politica cavalca la cronaca, lo abbiamo ripetuto tante volte anche in trasmissione, a *Rid-a* confronto. La politica ha il dovere di affrontare questa delicata questione. Sul tema dello *Ius Scholae*, ha ribadito la sua posizione il Presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio, dicendosi "contrario allo *Ius Soli*, perché è una questione che prevede la cittadinanza riconosciuta attraverso una situazione di fatto, che può essere anche casuale".

In pratica, Cirio ritiene che la cittadinanza italiana debba essere data al termine di un processo di integrazione con percorso scolastico. Gli fa eco il Presidente della Regione Lombardia Attilio Fontana "Oggi un bambino che nasce da cittadini stranieri in Italia a 18 anni può diventare cittadino italiano se lo richiede: se si iscrive alla scuola dell'obbligo e fa gli stessi anni di scuola di un bambino che invece è già italiano, a 16 anni, al termine del processo di studi dimostri che conosce l'italiano, la Storia e la cultura del Paese in cui si trovi, possa chiedere di essere cittadino italiano".

Ancora il Presidente della Regione Piemonte Cirio "È anche un ragionamento molto pragmatico, perché la scuola pubblica costa e quindi è un modo anche perché gli investimenti fatti ritornano ai bambini che diventano poi cittadini italiani" – e ancora – "Nessuno ricami ragionamenti politici diversi su questo. Non ci sono fughe in avanti, non ci sono fughe a sinistra, non è nell'agenda di

Governo ma è un tema che poniamo nel centro-destra per verificare se nella coalizione di cui facciamo parte ci siano le condizioni per individuare una soluzione comune come è anche l'auspicio che il Presidente Tajani ha richiamato recentemente di un centrodestra che si confronti con un mondo che cambia e che pone dei temi di riflessione".

Dalla politica regionale alla nazionale: Elly Schlein, segretaria del Partito Democratico, ha ribadito con fermezza la posizione del suo partito sul tema dello "*Ius Scholae*". La leader del PD ha sottolineato che per il suo partito, il principio fondamentale è molto chiaro: "Chi nasce o cresce in Italia è italiano".

Una dichiarazione netta che mette in evidenza l'impegno del PD verso una riforma che, secondo la Schlein, non può più essere rimandata. Sul tema, delicatissimo, si è espresso anche il Presidente M5S Giuseppe Conte "In Parlamento ci sono i numeri per finalizzare la proposta di legge sullo *Ius Scholae* e riconoscere i diritti di tanti bambini e ragazzi, proveremo a spingere per questa battaglia di civiltà".

Insomma, la questione è sul tavolo ed è aperta: in Parlamento ci sono i numeri per finalizzare la proposta di Legge e riconoscere i diritti di tanti bambini e bambine, ragazzi.



Mutui - Prestiti Personali - Cessione del Quinto - Finanziamenti Aziendali - Leasing

VOUCHER MUTUO



Prima di comprare
verifica la tua
disponibilità

Inquadra il QR code, ed avrai una valutazione immediata



+39 335.6664888



marina.pizzi@affida.credit



Via Flaminia, 334 - 00196 Roma



I NOSTRI CLIENTI SORRIDONO SEMPRE

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

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

GRAFICA

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

IMPAGINAZIONE

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

WEB DESIGN

Siti web
Landing page
E-commerce
Post e banner

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 ●

VIVERE LA DISLESSIA: UN VIAGGIO DI CONSAPEVOLEZZA E INCLUSIONE

Silvia Lanzafame
Presidente nazionale AID - Associazione Italiana Dislessia

La Settimana Nazionale della Dislessia (SND) 2024, promossa dall'Associazione Italiana Dislessia, giunge alla sua nona edizione e si svolgerà dal 7 al 13 ottobre 2024.

Il tema scelto per questa edizione è "Vivere la dislessia. A casa, a scuola, al lavoro", con l'obiettivo di esplorare e condividere le esperienze di vita delle persone con DSA nei contesti familiare, educativo e professionale.

In tutta Italia sono organizzati eventi a cura dei volontari delle Sezioni Provinciali, a Bologna è previsto il XVIII Congresso Nazionale, intitolato "Vivere la dislessia a casa, a scuola, al lavoro", che si terrà il 12 ottobre.

Questo evento gratuito, trasmesso anche in diretta streaming, rappresenta un'opportunità unica per abbattere il muro della non conoscenza sui disturbi specifici dell'apprendimento (DSA).

Con oltre 40 relatori, tra cui studenti, lavoratori, docenti e professionisti, il congresso offrirà momenti di riflessione e condivisione.

Tra gli ospiti d'eccezione, la conduttrice Andrea Delogu, lo street artist Rebor e l'attore Liam Nicolosi, che condivideranno le loro esperienze personali e professionali con la dislessia.

In Italia, quasi tre milioni di persone sono DSA, una realtà spesso ignorata o mal compresa.

Questo congresso vuole rispondere alla domanda: "Cosa significa vivere la dislessia?" e fornire strumenti e strategie per affrontare le difficoltà quotidiane, permettendo a ogni individuo di esprimere il proprio potenziale. Come presidente dell'AID e prima dislessica adulta a ricoprire questo ruolo, credo fermamente che l'immedesimazione sia la chiave per comprendere e valorizzare ogni persona, al di là delle difficoltà specifiche. La consapevolezza è il primo passo verso una società più inclusiva e aperta.



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

● GIUSTIZIANIMALE ●

DIVIETO DI INGRESSO PER GLI ANIMALI
MA CON REGOLA E SECONDO NORMA

dell'Avv. Giada Bernardi

Chi, come noi, ama condividere la vita con gli animali è perfettamente consapevole che la possibilità di portare con noi il nostro amico a quattro zampe è elemento determinante nella scelta di un ristorante o altro luogo aperto al pubblico e che ci porta a scartare posti che non ammettono animali all'interno.

Il divieto di ingresso degli animali in un esercizio commerciale è sicuramente soggetto a decisioni prese dal proprietario, il che significa come un eventuale diniego del gestore del bar e/o ristorante sia, proprio perché trattasi di luogo privato aperto al pubblico, insindacabile.

Il divieto deve essere evidenziato con cartelli o appositi adesivi affissi sulla porta d'ingresso dell'esercizio commerciale. Inutile, quindi, puntare i piedi e discutere. Meglio dirigersi altrove.

Il regolamento di polizia veterinaria vieta l'ingresso di animali domestici solo nei locali dove si preparano, manipolano, trattano e si conservano gli alimenti (come le cucine). Sul punto è anche intervenuto il Ministero della Salute con due note: nota n. 11359 del 27.03.2017 e nota n. 23712/2017 del 7.06.2017, nelle quali si chiarisce che, se il regolamento Comunale non dispone diversamente, è possibile far entrare il cane nei supermercati, a condizione che il titolare dell'esercizio commerciale prenda precauzioni per evitare il contatto tra l'animale e gli alimenti. Motivo per cui in alcuni supermercati possiamo fare la spesa con il nostro cane comodamente sistemato nel carrello.

Ricordiamo sempre che il guinzaglio è obbligatorio anche qualora si desideri portare il nostro piccolo amico sui mezzi pubblici, quali metropolitana, autobus, treni o taxi. Alcune aziende di trasporti possano imporre delle limitazioni all'in-

gresso degli animali, ragion per cui è sempre opportuno – specie quando si deve affrontare un viaggio lungo – informarsi. A seconda delle città anche il prezzo del biglietto per l'animale può variare. La possibilità di far viaggiare gli animali in taxi dipende, invece, dal regolamento comunale: è sempre, comunque, consigliabile dare avviso della notizia della presenza degli animali al momento della chiamata della vettura e chiedere che venga inviato un taxi che accetta gli animali a bordo.

Per viaggiare in treno sarà necessario portare il certificato di iscrizione all'anagrafe canina e il libretto sanitario del cane e/o del gatto da esibire al personale di bordo che ne faccia richiesta. Il costo del biglietto varia a seconda delle dimensioni e tipologia dell'animale. Insomma...per non separarci mai dal nostro compagno di vita, ed evitare sgradevoli discussioni, basta informarsi ed osservare qualche semplice regola. Sul treno del viaggio verso Sempre Più "GiustiziAnimale" nessuna regola d'ammissione: tutti gli animali sono benvenuti ed io vi aspetto, ovviamente con loro, ogni Venerdì dalle 12.00 alle 14.00.





Tutti insieme per il bene dell'ambiente


PLASTICFREE
LAZIO





● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

PIZZA E CURVE 2024: IL MONDO È PRONTO A FESTEGGIARE!

di Fabiana Sacco
(Socia di Curvy Pride)

Siamo felicissimi di annunciare che mercoledì 16 ottobre 2024 torna uno degli eventi più attesi dell'anno: Pizza e Curve, organizzato da Curvy Pride APS! Giunto alla sua sesta edizione, questo evento si è guadagnato un posto speciale nel cuore di tantissime persone. È l'occasione perfetta per celebrare la libertà di essere se stessi, in un'atmosfera di divertimento e inclusione.

Ma quest'anno c'è una grande novità: Pizza e Curve non si terrà solo in tantissime città italiane, ma sbarcherà anche alle Canarie, in Venezuela, a Londra e in Canada! L'iniziativa cresce a livello globale, diffondendo un messaggio di unione, amicizia e gioia. È un evento che sa davvero unire persone di tutto il mondo, abbattendo barriere e promuovendo l'importanza della condivisione e del supporto reciproco.

Siamo inoltre entusiasti di annunciare che Radio RID di Roma è il nostro partner ufficiale per questa edizione! La loro collaborazione renderà questa giornata ancora più speciale, regalandoci momenti di condivisione ancora più unici e memorabili.

Partecipare è facilissimo e aperto a tutti: puoi unirti a un gruppo già formato nella tua città oppure diventare il referente per la tua zona. In entrambi i casi, ti basterà scrivere una mail a pizzaecurve@curvypride.it o mandare un messaggio WhatsApp

al numero 3519606696. In questo modo, potrai scoprire qual è l'evento più vicino a te o chiedere come organizzarlo nella tua città.

E non dimenticare, ci sono solo due regole fondamentali: indossare qualcosa di fucsia e esserci! Perché l'ingrediente segreto di questa serata sarà proprio la tua presenza. Porta con te la tua voglia di divertirti, di conoscere nuove persone e di vivere una serata piena di sorrisi, curve e tanta, tanta pizza!

Non vediamo l'ora di vederti lì, pronto a festeggiare con noi un evento unico e indimenticabile. Chiunque può partecipare, perché la bellezza è nell'energia che ciascuno porta con sé. Unisciti a noi per una serata all'insegna della spensieratezza e della gioia!



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





● RUBRICA: JULIA RISPONDE ●

RIFLESSIONI DI FINE ANNO:
OBIETTIVI, ASPIRAZIONI E LA NOSTRA REALTÀ

di Julia Magrone

Ogni anno, puntuale come un orologio svizzero, arriva il momento in cui iniziamo a riflettere sui dodici mesi appena trascorsi e a proiettare le nostre aspettative per quelli che verranno. È un rituale quasi automatico: liste di obiettivi, desideri e promesse che facciamo a noi stesse con un misto di eccitazione e trepidazione. «Quest'anno sarà diverso», ci diciamo. Ma, se siamo oneste, quante di queste promesse riusciamo davvero a mantenere?

Il problema non è nell'avere obiettivi, né nel desiderio di migliorare. Anzi, queste cose sono fondamentali per la crescita personale. Il problema è nella nostra tendenza a sovrastimare ciò che possiamo fare, creando aspettative irrealistiche che ci portano a sentirci frustrate e inadeguate quando non riusciamo a raggiungerle.

Ho vissuto questo ciclo più volte di quanto vorrei ammettere. Scrivevo lunghissime liste di traguardi da raggiungere: diventare più disciplinata, fare più attività fisica, leggere più libri, imparare una nuova abilità, lavorare meglio, essere una versione migliore di me stessa. Ma, nella frenesia del voler fare tutto e subito, mi sono ritrovata spesso a metà anno con un senso di sconfitta. Era come se la me stessa ideale che avevo immaginato fosse troppo lontana dalla mia realtà quotidiana. Eppure, è qui che ho capito qualcosa di fondamentale: gli obiettivi non falliscono perché non siamo capaci, ma perché non allineiamo le nostre intenzioni con le nostre azioni.

Mi spiego meglio: spesso proiettiamo mentalmente una versione di noi stesse che desideriamo, ma senza considerare i limiti reali del nostro tempo, della nostra energia e delle nostre circostanze. Non è che manchiamo di volontà, ma piuttosto non teniamo conto del fatto che siamo esseri umani, con giornate fatte di alti e bassi, imprevisti, stanchezza e momenti di demotivazione. Quindi, cosa significa davvero fissare un obiettivo? Significa scegliere con consapevolezza cosa

possiamo fare in base a chi siamo oggi, non chi pensiamo di poter diventare domani.

È un atto di equilibrio tra aspirazione e realtà. È l'arte di porsi domande fondamentali: "Questo obiettivo è realistico?", "Ho le risorse per raggiungerlo?", "Come posso rendere ogni passo un po' più gestibile?"

Un'altra chiave fondamentale è il concetto di allineamento. Non basta voler diventare la versione migliore di noi stesse, dobbiamo fare in modo che ogni nostra piccola azione quotidiana sia coerente con quella visione.

Ad esempio, se il nostro obiettivo è migliorare la salute fisica, non possiamo pretendere di ottenere risultati solo desiderandoli. È necessario introdurre piccole abitudini, un passo alla volta, come bere più acqua, fare una passeggiata ogni giorno, o semplicemente ascoltare il nostro corpo.

Ho capito che l'auto-compassione è altrettanto cruciale in questo processo.

Vivere con una condizione che non si vede a occhio nudo, ma che ha un impatto reale e quotidiano sulla nostra vita, può essere incredibilmente frustrante.

A volte, chi ci sta accanto non comprende appieno quello che stiamo attraversando, e questo può farci sentire sole nella nostra lotta. Anche qui, è fondamentale avere obiettivi realistici.

Non possiamo aspettarci di fare tutto come prima, ma possiamo trovare un nuovo equilibrio, rispettando i nostri limiti e riconoscendo che anche il più piccolo progresso è un successo.

Affrontare una malattia invisibile richiede un enorme lavoro di allineamento interiore: dobbiamo riconoscere le nostre limitazioni, ma allo stesso tempo trovare nuove strade per vivere al meglio delle nostre possibilità. Non è facile, ma con pazienza, auto-compassione e obiettivi realistici, possiamo ancora vivere una vita piena e significativa.

#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.

Per un Natale di
sorrisi, abbracci, emozione,
Prevenzione.



Scegli Komen Italia per i tuoi auguri di Natale: con il panettone i tuoi auguri saranno ancora più dolci grazie alla confezione collezionabile.

Con i fondi raccolti contribuisce a potenziare le attività della Carovana della Prevenzione, il Programma Nazionale Itinerante di Promozione della Salute Femminile, per offrire esami gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori del seno. Scopri sul sito www.komen.it e nelle sedi Komen Italia tutte le proposte di regali solidali pensate per te, i tuoi cari e per la tua Azienda.

www.komen.it

susan g. komen.
ITALIA

PER LA LOTTA
AI TUMORI
DEL SENO

MISS ✨ UNIVERSE ITALY

LAZIO E UMBRIA

MEDIA PARTNER



Carmen Panepinto



● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

METTIAMOCI INSIEME... PER RINASCERE!

di Barbara Riccardi

Il mio passepartout è insegnare giocando, pensando a me da bambina e da alunna per evitare di annoiare me e i ragazzi, per questo invento modi e modalità per approcciare la didattica in modo creativo, ricercando “formule magiche” che poi tanto magiche non sono perché solamente vere, che siano accattivanti per attrarre la loro attenzione verso l’apprendimento in modo dinamico e che li porti ad un ragionamento autonomo, critico e creativo.

Un lavoro di ricerca e sperimentazione continua per calare al meglio l’intervento didattico. Porto le cose che mi appassionano dentro scuola mettendo il vissuto reale a disposizione dei ragazzi che possono brevettarsi e brevettare a loro volta forme adeguate al loro modo di apprendere.

Tutti noi docenti possibili - quelli che pensano “Si può fare”- dovremmo mantenere sempre alto il fuoco vivo della voglia di imparare nel proseguire con forza il cammino di aggiornamento personale e professionale per stare al passo con i tempi e non rimanere arretrati rispetto ai ragazzi che oggi poi sono multitasking e sono molto più smart di noi nell’apprendere attraverso linguaggi più multimediali e tecnologici, con linguaggi riconosciuti da sempre universali ed inclusivi. credo nell’arte dell’incontro, che nulla avviene per caso come credo che la forza del pensiero positivo possa davvero produrre il materializzarsi di ciò che è stato pensato con desiderio, un desiderio pro-mompente.

Come quando vuoi trovare parcheggio, lo pensi così forte che poi avviene, a me capitata proprio

così, ancora meglio se è lì con te la tua amica abile nello spostare i motori, e il gioco è fatto!

E’ un allenamento costante quello di vedere il bicchiere sempre mezzo pieno, perché è più semplice cadere nella botola della lagnanza, dove è difficile trovare soluzioni, dove è tutto complicato da attuare, ma giorno dopo giorno la forza e la costanza diventano alleate dell’essere positivo e propositivo, poi ad un certo momento viene tutto naturale, divenendo uno stato di vita. Un po’ è successo con RID 96.8, entrata nella redazione per un’intervista sulla mia storia che diventerà un documentario “Barbara Maestra in Azione”, è stato un tutt’uno lanciare l’idea di “RID a Caccia di Talenti”, proporla alla mitica Preside Cristina Tonelli e si materializzò.

Ci sono sempre due visioni, la mia e la tua, mettiamole insieme nello scambio, contro la rigida visione unilaterale comprensivo di giudizio e pregiudizio, e il bello della relazione ci fa rinascere.



BEAUTYLAB

FARNESINA



06 3630 7409
SCRIVICI SU WHATSAPP

PIANO TERRA
INTERNO 5

VIA ALBERICO ALBRICCI 16 - 00135 ROMA (RM)
TELEFONO 06 7227 6366

Nasce BeautyLab Farnesina, il nuovo centro estetico affiliato alla storica Farmacia Farnesina. Offriamo un'ampia gamma di trattamenti di bellezza, tra cui estetica avanzata, epilazione laser, massaggi rilassanti e terapeutici, trattamenti viso, corpo e occhi, manicure, pedicure, trucco semipermanente e make-up personalizzato per ogni occasione.

Per i nostri clienti, sono disponibili pacchetti su misura per il viso, corpo e occhi, oltre a offerte speciali per chi inizia un trattamento o porta un'amica. Non dimenticare di regalare un momento di benessere con le nostre gift card.

Il nostro team di professionisti qualificati ti aspetta per un'esperienza di bellezza completa, con la sicurezza e la fiducia di una realtà consolidata sul territorio.

ESTETICA

PACCHETTI PERSONALIZZATI

MASSAGGI

CONSULENZA D'IMMAGINE

MAKE-UP

FIGURE PROFESSIONALI



farmaciefarnesina@gmail.com

ORARIO NO STOP dalle 9:30 alle 19:30
dal lunedì al sabato



● LEZIONI D'AMORE ●

ADOLESCENTI E FARWEB

della Psicologa Antonella Elena Rossi

Ma cosa accade nella testa di questi adolescenti che imparano il sesso sul web, dove ciò che vedono non è amore? Non c'è amore in famiglie che generano giovani uomini che si mettono in branco e decidono di esercitare il proprio dominio, su ragazze che li vedono come compagni di una serata insieme, si fidano e si affidano, come Rebecca (nome di fantasia) che mi racconta di essere stata violentata sul divano di una discoteca mentre le amiche poco più in là parlavano con gli altri ragazzi, nessuno l'ha aiutata, e lei ora ha spesso black-out e si distacca dalla realtà, e naturalmente il primo segnale è che non vuole più andare a scuola, perché in classe ci sono i suoi carnefici e le sue amiche che ogni volta che lei prova ad aprire bocca sminuiscono e dicono "ma dai non è successo nulla! Esagerata".

Dove si è rotto tutto? Dove si sono persi i nostri sentimenti? Dove sono le famiglie dove si insegna il rispetto e non la difesa ad oltranza di questi piccoli despoti che pensano che tutto gli sia permesso?

Si perché credo che il problema sia questo, l'eccessiva adultizzazione.

Le bambine e i bambini travestiti da adulti, che parlano e agiscono come adulti, a cui viene tolto quel sogno di purezza e del credere alle favole, all'impossibile realizzazione del tutto è possibile. Nel frattempo questi bimbi che ballano su TikTok alimentano il proprio narcisismo che diventa maligno, perché fragile e pensano che tutto sia un palcoscenico e che gli altri non siano altro che il mezzo per nutrire il loro piacere.

E gli episodi di stupro ci rimandano ad un baratro collettivo a cui abbiamo partecipato tutti, perché abbiamo abdicato tutti, hanno abdicato le nostre coscienze e i nostri cuori.

La fatica, l'ascolto, la costruzione e il rispetto devono tornare a risuonare sui giornali, sui media,

ma soprattutto tra le labbra delle madri e dei padri, che devono riprendere il timone dell'educazione affettiva dei loro figli, a partire da se stessi, dalla solidarietà e dal perdono, che passa dall'abbandonare una mentalità del silenzio e dell'indifferenza.

Abbiamo, in quanto adulti, tutti e tutte la responsabilità di come mandiamo nel mondo i giovani e della cultura che trasmettiamo, soprattutto in tema di rispetto nelle relazioni umane e sessuali. Se non riconosciamo questa profonda connessione, o la neghiamo incolpando l'altrove, quando ci troviamo di fronte alle tragedie stiamo mentendo. E ci stiamo dimenticando che la violenza sulle donne si sta normalizzando, tanto che non fa più così notizia, se non raccontata con morbosità nei minimi particolari.

Perché si alzi la nostra voce quando una di ragazze viene abusata, perché la violenza sulle donne resti e rimanga una priorità da combattere.

Perché a quindici anni le ragazze hanno diritto di andare ad una festa, di divertirsi, senza il rischio di venire stuprate.

Non dimentichiamo nessuna donna.

Non normalizziamo lo stupro e la violenza.



CINECITTA'
World

HALLOWEEN

UN OTTOBRE DA
PAURA

DAL 5 OTTOBRE AL 3 NOVEMBRE



ROMA - CASTEL ROMANO
WWW.CINECITTAWORLD.IT

BIGLIETTI DA 15€



Radio ufficiale
dell'evento:
RID 96,8FM



Curvy
Pride

Pizza & Curve

16 ottobre

in contemporanea
in tutto il mondo

una strepitosa idea di
aggregazione basata sulla
promozione dell'**inclusione** e
della lotta contro stereotipi,
pregiudizi e isolamento sociale

CONTATTACI:

pizzaecurve@curvypride.it

whatsapp **351 960 6696**



GRAFICA: VALENTINA PARENTI

● RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID ●

LA GRATITUDINE È UN TOCCASANA

di Laura Pranzetti Lombardini

Il sostantivo "grazie" deriva dal latino *gratia* ed è il suo plurale. Grazie è una parola semplice che racchiude in sé gentilezza e riconoscenza, virtù fin troppo bistrattate oggi e che dovrebbero tornare alla ribalta poiché rappresentano la base indiscussa del galateo e delle buone maniere. Essere grati per ciò che si ha o ciò che si riceve migliora, favorendo la cortesia, le nostre vite e quelle degli altri. Marco Tullio Cicerone affermò: "La gratitudine è non solo la più grande delle virtù, ma la madre di tutte le altre". Quanto tempo sprechiamo per non riuscire a contenere repulsioni umane, quasi sempre controproducenti e sicuramente dannose alla salute e a chi ci sta intorno. Da uno studio scientifico si evince che durante i 70 anni, una persona impiega 106 giorni a lavarsi i denti e ne beneficia l'igiene, mentre i giorni dedicati alla rabbia sono molti di più. La rabbia fa perdere valore alla gentilezza. Il sorriso, per contro, porta alla leggerezza, quella intelligente. Italo Calvino scriveva che la leggerezza è "Il planare sulle cose dall'alto, senza avere macigni sul cuore".

Quando si riceve un atto di cortesia si "ringrazia" ovvero si augura all'interlocutore un ritorno di grazia, in altre parole un'attenzione ed una benevolenza che renda merito a ciò che si è ricevuto. La grazia, intesa in modo più esteso, è uno status di positività che contribuisce al benessere. Grazie si dice anche rispondendo a un'offerta: "Grazie, un bicchiere d'acqua", "Sì, grazie", "No, grazie". Hanno pensato a voi per cui esprimere gratitudine, al posto di un secco "Sì" o "No", fa di voi una persona rispettosa.

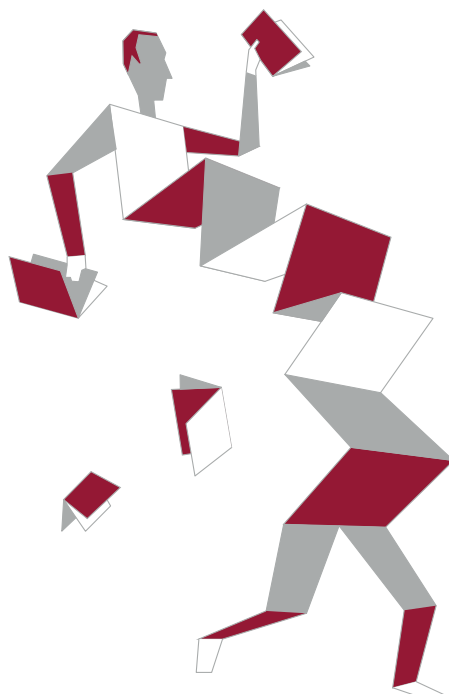
Ormai alcune parole stanno perdendo significato come il chiedere "scusa". Spesso viene pronunciata come frase fatta, ma cancellando il contenuto implicito di aver sbagliato. Proprio perché non perda di significato, è bene utilizzare la parola "grazie" con criterio, abbondando nell'uso ma senza esagerare. Evitando così il rischio di trasformarla da un atto di vuota cortesia verso gli altri e verso ciò che ci circonda in un'inutile espressione manieristica.

Secondo la regola si dovrebbe ringraziare chi compie un gesto spontaneo che vada oltre il suo

dovere. In realtà, a patto, come detto, di non esagerare, un grazie in più sarà sempre gradito a chi ci sta vicino. Dunque è bene ringraziare quando si riceve un complimento, un atto di gentilezza, un atto di cortesia formale, un beneficio, dei fiori o un omaggio in genere. In relazione alla formalità e al contesto si sceglierà il modo più opportuno per offrire i nostri ringraziamenti. Nel caso più semplice si ringrazierà verbalmente l'interlocutore subito, in risposta al beneficio ricevuto. Qualora ciò non fosse possibile, provvederete ad effettuare una telefonata o, nelle situazioni più formali, ad inviare un biglietto di ringraziamento scritto a mano. Ricordate che la riconoscenza non si deve sciogliere come neve al sole: le gentilezze non vanno dimenticate. Il Galateo integrale afferma che non bisognerebbe ringraziare un cameriere che ci versa l'acqua o serve un piatto, ma il ringraziare fa piacere a chi lo pronuncia ma soprattutto chi riceve gratitudine. E allora ben venga il "grazie"!

Anche la forma più corretta da utilizzare va scelta in base alla formalità del contesto e al mezzo comunicativo utilizzato, scritto o verbale. Generalmente, in situazioni formali, la parola "grazie", secondo il Galateo, non necessita dell'uso di rafforzativi come ad esempio "grazie infinite", "grazie di cuore" o "grazie mille", espressioni che potranno essere usate solo in contesti informali. In circostanze in cui è richiesta una maggiore etichetta, si potranno utilizzare delle formule più impostate come, ad esempio, "le porgo i miei sinceri ringraziamenti".





Pagina dopo pagina
si aprono nuovi mondi



Visita il catalogo completo
www.bordeauxedizioni.it



foto scaricate da archivio online gratis

● RUBRICA: RID IN MUSICA ●

IL SILENZIO E L'URLO NEL CANTO NEL POP CONTEMPORANEO

di Silvia Alibrandi

*Un confronto sul modo di usare la voce di due artiste protagoniste del pop contemporaneo: Billie Eilish e Demi Lovato. Il paragone tra le due cantanti è interessante, perché hanno due approcci completamente differenti nell'utilizzo della voce, ma ugualmente efficace. Entrambe protagoniste dell'attuale scena musicale, Billie Eilish ha da poco iniziato il tour nel Nord America dell'Hit me Hard and Soft, che arriverà in Italia a Bologna l'8 giugno 2025; Demi Lovato invece ha da poco debuttato alla regia con il suo documentario *Child Star*, che narra l'esperienza di essere stata una bambina prodigio della Disney, e di tutte le ripercussioni che porta l'essere sotto i riflettori sin dalla più tenera età. Due artiste all'apparenza diverse, accomunate da un controllo vocale elevato, e da una tecnica invidiabile, che ha come fine il portare in primo piano l'emozione. La loro voce esprime l'armonia con il proprio strumento ed è capace di raggiungere l'animo di chi l'ascolta.*

Billie Eilish, ha un timbro chiaro e pulito, contraddistinto per la delicatezza e l'intimità. È la cantante del silenzio e dei sussurri, che crea atmosfere di forte impatto emotivo: ci porta in luoghi privati, intimi, il più delle volte oscuri ed enigmatici. Utilizza il soffiato e i respiri anche per l'arrangiamento dei propri brani, portandoci all'interno di un sound onirico, che spesso corrisponde a un vero e proprio incubo.

Non ha bisogno di mostrare virtuosismi, perché le immagini da lei disegnate sono immediate e immersive, sembrano metterci a contatto con le nostre più profonde emozioni. Nella leggerezza del suo canto, è caratteristico l'uso del vocal fry, un massaggio cordale che ricorda la sensazione di lasciarsi cadere o di essersi appena svegliati, che può essere fatto solamente in una situazione di rilassamento, senza spingere o mettere alcun tipo di forza muscolare. La sua voce appare come quella di qualcuno che ha appena finito di piangere, conferisce un suono e un mood di dolore e disperazione, accentuato dall'estrema vicinanza al microfono, che la rende altamente presente anche a basso volume, e soprattutto crea l'effetto nello spettatore come se la cantante fosse presente nella stanza di chi ascolta. Demi Lovato, al contrario, ha un approccio voca-

le potente, ricco di emozioni. Partendo da note più gravi, riesce a raggiungere acuti inarrivabili con totale potenza, e senza sforzi vocali. Anche per lei l'utilizzo della voce ha come obiettivo principale quello di trasmettere emozioni. La sua tecnica appare impeccabile, nella precisione dei mielismi, nel sostegno diaframmatico, che le permette di tenere a lungo anche le note più difficili, e nell'estensione, che arriva a ben quattro ottave. Quando ne ha bisogno la sua voce diventa più roca, calda e spezzata, per poi riesplodere nella potenza esplicita, ottenendo una cruda intensità soprattutto nelle note più alte.

Cosa lega quindi queste due artiste? Il dolore, il racconto della vulnerabilità, la capacità di trasmettere la propria verità. Billie Eilish con un controllo sottile manifesta esplicitamente la vulnerabilità della propria voce e del proprio animo; Demi Lovato invece racconta storie di enorme vulnerabilità e con la sua voce potente sembra combattere costantemente contro di essa. C'è quindi un modo più corretto o più giusto di cantare? Chi delle due deve essere presa come modello di riferimento per chi inizia un percorso discografico o vuole semplicemente studiare canto per passione? La realtà è che non esiste una regola, ognuno deve seguire il proprio istinto, la propria natura e il proprio strumento per essere autentico. La tecnica aiuta il cantante per l'interpretazione e per sfruttare al meglio le proprie capacità. L'importante è che la voce rappresenti il proprio carattere, la propria essenza. Che sia libera.





ROME FILM FEST

foto scaricata da archivio online gratis

● RUBRICA: CIACK IN ONDA ●

ROMA SI ILLUMINA CON I FILM E LE STAR DELLA FESTA DEL CINEMA

di Marina Parrulli

ARTE & CULTURA

Si riaccendono i riflettori sulla Festa del cinema di Roma giunta alla sua XIX edizione che sarà dedicata al centenario della nascita del nostro divo Marcello Mastroianni, una mostra di sue foto inedite tratte dal set aprirà la kermesse che si terrà dal 17 al 27 Ottobre sempre all' Auditorium Parco della musica.

La festa del cinema di Roma sarà diretta ancora una volta dalla direttrice Paola Malaga che ha previsto un ricco calendario con più di 100 film.

Nella sezione Progressive cinema il pubblico giudicherà 18 film in concorso tra i quali *Berlinguer la grande ambizione* di Andrea Segre interpretato da Elio Germano, film scelto per l'apertura ufficiale. Varie le star presenti come Jhonny Deep che ha diretto il film *Modi* dove Riccardo Scamarcio interpreta il pittore italiano Modigliani e Al Pacino un mercate d'arte. Poi avremo Gabriele Muccino con il suo *Fino alla fine*, la storia di una giovane americana in vacanza a Palermo che finirà in un pericoloso vortice di eventi.

Largo spazio anche quest'anno a le nuove serie tv tra cui: *Avetrana qui non è Hollywood* del regista Pippo Mezzapesa incentrato sul caso di cronaca di Sara Scazzi, ancora abbiamo *Miss Fallaci* dove Miriam Leone vestirà i panni dell'iconica giornalista Oriana Fallaci, la terza stagione di *Vita da Carlo*, *Mike* omaggio a Mike Buongiorno

il padre della televisione italiana e il re dei quiz diventato uno di casa negli anni del dopoguerra, interpretato da Claudio Gioè.

Negli stessi giorni parallelamente si svolgerà anche Alice nella città sezione di cinema dedicata alle nuove generazioni e poi ancora masterclass, retrospettive e premi alla carriera. Un' edizione imperdibile, una vera e propria festa per la città di Roma che in quei giorni è più adrenalinica che mai. Noi saremo presenti per raccontarvi meglio tutto quello che succede giorno per giorno, quindi seguitemi sia su Rid 96.8 fm per gli aggiornamenti dal Lunedì al Venerdì dalle 14 alle 15, sia sui nostri social per vedere conferenze stampa e le star sul red carpet.



RID DONNE DI OGGI Business & Life



● RUBRICA: GLAM TUNE ●

TENDENZE MODA AUTUNNO-INVERNO: L'ANIMALIER EVERGREEN RITORNA CON ELEGANZA

di Gabriella Chiarappa

La moda autunno-inverno 2024/25 celebra il grande ritorno dell'animalier, un evergreen che si ripropone con una nuova e sofisticata eleganza. Le passerelle internazionali sono state invase da stampe selvagge, trasformando il fascino della giungla in un must-have glamour per la stagione. Quest'anno, l'animalier si presenta rinnovato, raffinato e versatile, pronto ad aggiungere un tocco di carattere a qualsiasi outfit. Lontano dai classici accostamenti audaci, l'animalier si reinventa in una versione più sobria e chic. Michael Kors propone motivi leopardati abbinati a tagli femminili e tessuti lussuosi, esaltando la silhouette senza eccessi. Marni, invece, esplora l'animalier con abbinamenti innovativi e moderni, puntando su stampe audaci che non passano inosservate. Christian Dior fonde il classico con il contemporaneo, reinterpretando il look selvaggio in chiave bon ton e retrò, mentre D&G resta fedele al suo stile opulento, mescolando l'animalier con dettagli barocchi e accenti scintillanti. Balenciaga esalta i volumi oversize, mentre Versace opta per tagli scultorei e materiali preziosi, mantenendo intatta la sua audacia.

Animalier per Ogni Occasione

Quest'anno, il maculato si adatta a qualsiasi contesto, da occasioni formali a look casual. Le stampe animali si combinano con linee eleganti

e dettagli raffinati, trasformandosi in una scelta perfetta per un cocktail o una giornata in città. Non si tratta più solo di un trend audace, ma di un elemento di stile che si inserisce in qualsiasi guardaroba con naturalezza e classe.

Gli Accessori: Il Tocco Finale

Gli accessori non sono da meno: borse, scarpe e gioielli con motivi animalier aggiungono un tocco originale e deciso, completando ogni look con personalità. Questi dettagli, se sapientemente dosati, diventano veri protagonisti senza risultare eccessivi.

La moda autunno-inverno 2024/25 dimostra come l'animalier possa continuare a evolversi, rimanendo sempre attuale e sofisticato. Dalle passerelle agli accessori, questo evergreen conferma la sua capacità di reinventarsi e di aggiungere eleganza e carattere a ogni stile.



www.badura.it



BADURA
ALEKSANDRA BADURA

R=VENGE™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

NOVITÀ 2024

Q-SKIN



8 COLORI
DISPONIBILI

PROMO COMPRI 3 PAGHI 2



BOLERO



LEGGINGS



SHORT



r-evenge.com

Scopri il meglio dell'abbigliamento sportivo con offerte esclusive, promozioni imperdibili e tutte le ultime novità.



AKADEMIA ITALIA

Fitness & Martial Co.

CORSI DI FORMAZIONE AGGIORNAMENTI ED EVENTI



AEROKOMBI '997
FIGHTNESS GENERATION


**AKI
PUMP**

B.F.T.

balance functional fitness & tone®

H.D.P.
HIGH DEFINITION POWER®

INFO:

  3473199091

 AKI.AKADEMIAITALIA@GMAIL.COM

 #AKADEMIAITALIA
FITNESSMARTIAL

 WWW.AKADEMIAITALIA.ORG

AFFILIATA



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali



REVENGE
HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE



● RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO ●

CONSIGLI PER LA ROUTINE SPORTIVA QUOTIDIANA

di Virginia Imbriani

Cari lettori, ecco qualche consiglio facile ed utile per impostare l'anno e la stagione sportiva in maniera efficace e costruttiva!

1. La costanza è fondamentale, soprattutto per un principiante.
2. Effettuate sedute di allenamento di 3 volte a settimana in palestra con i pesi. Ricordatevi di farvi seguire da un personal trainer certificato e di esperienza.
3. Seguite una alimentazione preferibile mediterranea, a cicli low carb o proteica quando si avvicina l'estate rivolgendovi ad un un nutrizionista
4. Il cambiamento corporeo per una persona che inizia da zero è un percorso che dura due anni ed è possibile!
Punto 1 e 2:

Per un principiante è importante iniziare con il corpo libero, praticando attività cardio vascolare a bassa intensità, per 3 volte a settimana. Con il passare del tempo, se si percepisce che il proprio livello di allenamento sta migliorando, si possono aumentare intensità e durata delle sessioni.

Anche a cinquant'anni, se si è in buono stato di salute, nessun obiettivo a lungo termine deve essere precluso, visto che, paradossalmente, anche a 80 è possibile avere massa muscolare e forza. Il segreto è adattare gli allenamenti al proprio livello, senza bruciare le tappe e sforzare il fisico inutilmente.

In genere, non consiglio gli allenamenti aerobici di alti impatto (come ad esempio il salto e la

corsa) che potrebbero portare problemi alle articolazioni e ai tendini e soprattutto non contribuiscono ad un cambiamento del corpo. Consiglio, al contrario, l'allenamento con i pesi, in sala pesi o in sala fitness.

Già con 12 settimane si possono raggiungere notevoli cambiamenti. È scientificamente provato che con l'utilizzo dei pesi si rafforzano le ossa, i muscoli, i tendini e soprattutto si trasforma la massa grassa in massa magra, ciò vuol dire che fa dimagrire. Senza peso non può esserci cambiamento fisico o definizione!

Non sottovalutiamo il recupero post allenamento che è fondamentale per non correre rischi come infiammazioni, stiramenti e contrazioni muscolari. Ciò significa ascoltare il proprio corpo e riposarsi adeguatamente tra un allenamento e l'altro. Non dimenticatevi che l'alimentazione corretta (punto 3) è fondamentale per ottenere risultati. Fondamentale è anche l'integrazione soprattutto delle proteine dopo una sessione di allenamento per mantenere la massa muscolare che dopo i 50 anni si può perdere.





● RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE ●

ALOE E SAI COSA BEVI

della Dr.ssa Stefania Santoro

Ottobre è il mese del cambio di stagione, se ancora ce n'è una ben definita...

La natura dà una svolta al suo manto di foglie, l'umidità si percepisce più intensa fuori e dentro il nostro organismo. 'Microcosmo' significa 'piccolo mondo' e nella filosofia antica e del Rinascimento, il termine fa riferimento all'uomo in quanto tipo e rappresentazione dell'universo il macrocosmo, che egli riassume in sé. Il macro corrisponde al micro e quindi il nostro cosmo va sempre protetto e se parliamo di mucose, l'Aloe regala beneficio e protezione soprattutto al nostro stomaco e al nostro intestino.

Nella Farmacopea europea, il termine *Aloe* fa riferimento al succo concentrato ed essiccato delle foglie di Aloe vera o *barbadensis* o di altre specie, principalmente l'*Aloe ferox*.

L'Aloe è prima di tutto una pianta antinfiammatoria, depurativa e protettiva.

Vanta un elevato contenuto di antiossidanti, in particolare vitamina A sotto forma di betacarotene, vitamina C ed E e minerali come lo zinco e il selenio. Aiuta i normali processi di detossificazione dell'organismo, agevola i processi digestivi e la regolarità dell'intestino e sostiene il sistema immunitario.

L'Aloe vera è la pianta più versatile che da millenni è conosciuta per le sue proprietà curative e lenitive e anche per i suoi utilizzi nel campo estetico, soprattutto per il benessere della nostra pelle.

Le foglie di questa pianta sono carnose e contengono il famoso gel per uso topico e il succo per via orale.

Una delle domande che più spesso mi viene fatta in erboristeria è: 'quando è meglio assumere il succo di Aloe vera?'.

Il mio suggerimento è di prenderlo al mattino prima della colazione, a stomaco vuoto o comunque prima dei pasti principali per ottenere i massimi benefici per la salute digestiva e la protezione delle mucose. Consiglio inoltre di acquistarla italiana, così non ha fatto un lungo viaggio e possibilmente biologica. Il periodo di assunzione è soggettivo, perché rispecchia le esigenze di ogni persona ma non dimenticate di metterla in frigorifero dopo l'apertura.

Buona Aloe a tutti!





● RUBRICA: HOLISTIC ●

L'AUTUNNO E LA TRASFORMAZIONE INTERIORE: COME LO YOGA AIUTA A PRENDERE DECISIONI CONSAPEVOLI

di Alessandro Ientile

Con l'arrivo dell'autunno, la natura ci ricorda l'importanza del cambiamento. Le foglie cadono, il clima si fa più fresco, e ci troviamo di fronte a un periodo di transizione.

Questa stagione rappresenta un momento ideale per fermarsi, riflettere e prendere decisioni che possano arricchire il nostro benessere. In questo processo, lo yoga può diventare un alleato prezioso.

Il simbolismo dell'autunno richiama la necessità di rilasciare ciò che non serve più, proprio come gli alberi lasciano andare le foglie.

Allo stesso modo, lo yoga ci invita a lasciare andare tensioni fisiche e mentali, favorendo uno stato di equilibrio che facilita la presa di decisioni più consapevoli.

Praticare yoga in questo periodo può aiutare a radicarsi e a trovare stabilità interiore, necessaria per affrontare i cambiamenti esterni.

Posizioni come il "Guerriero" e l'"Albero" sono perfette per questo scopo.

Il Guerriero, con la sua forza e determinazione, simboleggia la capacità di affrontare nuove sfide con coraggio.

L'Albero, invece, richiama l'importanza delle radici, invitandoci a rimanere centrati anche quando tutto intorno a noi si muove e cambia.

Ma lo yoga non è solo movimento fisico. La pratica del pranayama, ossia la gestione consapevole del respiro, diventa essenziale in questo periodo di riflessione.

Tecniche di respirazione come la Nadi Shodhana, o respirazione a narici alternate, aiutano a bilanciare le energie interne e a calmare la mente, favorendo la chiarezza necessaria per prendere decisioni sagge.

Infine, non possiamo dimenticare l'importanza della meditazione in questa stagione di trasformazione.

La meditazione, praticata anche solo per pochi minuti al giorno, offre uno spazio sicuro in cui ascoltare la nostra voce interiore e sintonizzarci con ciò di cui abbiamo realmente bisogno.

L'autunno è un periodo che ci invita al cambiamento, ma anche alla riflessione. Attraverso lo yoga, possiamo affrontare questa transizione con serenità, lasciando andare ciò che non ci serve più e abbracciando nuove possibilità con cuore aperto e mente chiara.





● QUESTIONE DI PALLE ●

LUCREZIA RUGGIERO: TRA LIBRI E PISCINA, UNA VITA SINCRONIZZATA

di Susanna Marcellini

Stella del nuoto artistico, Lucrezia Ruggiero vanta una carriera importante nel mondo dello sport in seno al gruppo Fiamme Oro... insieme a Giorgio Minisini, ha composto la coppia iridata del nuoto artistico italiano che ha conquistato per due volte l'oro nel duo misto ai Mondiali di Budapest 2022. Ventitré anni, romana, inizia le acrobazie in acqua da piccolissima, per volontà di mamma Carla: «Diceva che questo sport serve a fare il fisico perfetto, così ha iscritto prima le mie sorelle più grandi e poi me», ricorda Lucrezia proprio ai microfoni di RID.

Alle prime lezioni in vasca alterna corsi di pallavolo, danza, equitazione e pattinaggio sul ghiaccio: «Sono sport bellissimi, ma ho deciso di lasciarli perché sono di uno scoordinato pazzesco, anche se lo nascondo bene» ammette sorridendo. Così decide di dedicarsi totalmente al nuoto artistico.



Da qui parte un percorso fatto di costanza e sacrifici portati avanti senza mai mollare, «anche se a volte ci sono andata vicino – ammette –. A quindici anni non è facile vedere i tuoi coetanei uscire mentre tu non hai un attimo di stop». Gli sforzi fatti però danno i loro frutti e Lucrezia entra nel gruppo della polizia di Stato quando ancora non ha finito il liceo: «Lì è diventato un lavoro a tutti gli effetti. Sono arrivate le competizioni più importanti, le responsabilità ma anche le gioie».

Il racconto dei tanti traguardi è interrotto da un'altra delle sue passioni: «Sto preparando le polpette, anche se l'esperto di piatti salati è il mio ragazzo. Io sono più brava con i dolci».

Alla cucina si dedica nel poco tempo libero che le rimane, diviso tra undici ore di allenamento quotidiano e lo studio alla facoltà di giurisprudenza Luiss Guido Carli: «Non ho mai messo da parte i libri. Voglio trovarmi nel momento giusto con le carte giuste», che nel suo caso significa una laurea in mano e un futuro ancora da decidere. «Non so che lavoro farò, ma l'università mi permette di immaginare qualcosa di diverso nei giorni in cui lo sport non va», dice Lucrezia, sottolineando come con caparbia sia possibile unire sport e studio. La capitale francese non ha portato bene a Lucrezia che per un problema (influenzale n.d.r.) della compagna Linda Cerruti ha dovuto rinunciare al duo tecnico. Europei finiti per lei in anticipo rispetto a quello che si aspettava «Mi è dispiaciuto – ammette – ma quella più arrabbiata è senza dubbio mia mamma. Ci sono delle regole per cui non era possibile una sostituzione e le regole vanno rispettate. Ora tutte le mie forze sono verso i Mondiali di Singapore che si svolgeranno nel 2025».





● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

COS'È L'OSTEOPATIA NEONATALE?

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

L'osteopatia è una terapia manuale che l'Organizzazione Mondiale della Sanità inserisce tra le medicine complementari. Gli osteopati considerano l'individuo nella sua globalità, perché nessuna parte del nostro corpo è isolata dal resto, tutte sono connesse tra loro.

Attraverso la valutazione osteopatica e i test, l'osteopata va a ricercare la causa che ha scatenato il sintomo e per mezzo di tecniche manuali riporta in fisiologia le strutture disfunzionali stimolando il naturale processo di autoguarigione, comune a tutti gli esseri viventi.

L'osteopatia neonatale è una branca dell'osteopatia rivolta esclusivamente al bambino sin dalla sua nascita.

L'osteopata può intervenire sui neonati e successivamente su bambini di tutte le età seguendo le varie fasi di crescita.

Il fine è quello di valutare disfunzioni negli apparati, compreso il muscolo scheletrico, per prevenire l'instaurarsi di problematiche più o meno importanti, collegate a tutti i sistemi.

La prevenzione, soprattutto nei neonati, è altamente efficace in quanto il loro sistema è plastico, ricettivo e reagisce tempestivamente agli stimoli. Nei neonati l'osteopata può trattare problematiche di torcicollo miogeno, plagiocefalia posizionale, reflusso gastroesofageo, problemi di suzione, piede torto, coliche gassose, e altro ancora.

Molto spesso queste problematiche si instaurano a causa di cattive abitudini dopo la nascita o per uno scorretto posizionamento intrauterino durante la gravidanza oppure un lungo travaglio o ancora un parto difficile.

Le controindicazioni all'osteopatia nei neonati sono poche e rare, ma è fondamentale che il trattamento sia effettuato da un osteopata qualificato.

Alcune delle situazioni in cui l'osteopatia potrebbe essere controindicata sono quelle riferite a segni e sintomi riconducibili a patologie neurologiche, malformazioni congenite, infezioni acute, o anomalie strutturali gravi, come per esempio le craniosostenosi.

Solitamente neonati con tali problematiche non arrivano all'osteopata, perché dopo un'attenta visita del pediatra, vengono indirizzati allo specialista di riferimento.

L'osteopata, d'altra parte, deve effettuare un'attenta osservazione e analisi sul neonato prima di stabilire se può trattarlo o inviarlo ad altro specialista, l'umiltà e l'etica professionale devono sempre essere sempre ben chiare a tutti gli operatori sanitari.

Il trattamento applicato da mani esperte è sicuro e ben tollerato dai neonati, sono tecniche dolci e mai invasive che spesso rilassano a tal punto da farli addormentare.

Il numero delle sedute varia a seconda dell'età del bimbo, delle condizioni cliniche generali e della risposta soggettiva agli stimoli correttivi. Prima lo si sottopone alla valutazione osteopatica, più rapida sarà la risoluzione del problema.

Importante per il genitore è sapere che solitamente le sedute sono poche, proprio perché le risposte dei bambini sono rapide. Se la risposta non avviene dopo poche sedute, probabilmente il problema va approfondito e valutato meglio.



● RUBRICA: A TUTTA SALUTE CON IL DR. PINK ●

ESOSOMI: LA NUOVA FRONTIERA DELLA BELLEZZA DELLA PELLE

del Dr. Paolo Mezzana* - Medico Chirurgo

Gli "esosomi" sono piccole vescicole rilasciate dalle cellule, con una dimensione tra 30 e 150 nanometri, contenenti molecole come proteine, lipidi e RNA.

Il loro ruolo principale è la comunicazione intercellulare, poiché trasportano segnali biologici che influenzano diversi processi, tra cui la rigenerazione cellulare e la risposta immunitaria.

Negli ultimi anni, gli esosomi sono diventati un ingrediente promettente nei prodotti cosmetici per la pelle, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di collagene e migliorare la rigenerazione cutanea. Si ritiene che possano aiutare a combattere i segni dell'invecchiamento, come rughe e perdita di elasticità.

Tuttavia, l'uso degli esosomi per la bellezza presenta anche delle criticità. Attualmente, sono approvati "solo per uso topico", ovvero in creme e sieri, mentre le "iniezioni di esosomi" sono vietate in molti Paesi, poiché non vi sono sufficienti evidenze scientifiche sulla loro sicurezza in questo contesto.

L'iniezione potrebbe comportare rischi non ancora completamente compresi, come reazioni immunitarie indesiderate.

A causa della complessità del processo di produzione, i prodotti a base di esosomi tendono a essere "costosi". Il prezzo elevato può rappresentare un ostacolo per molti consumatori e solleva domande sulla reale accessibilità di questa tecnologia. Inoltre, c'è il rischio che i prodotti più eco-

nomici non contengano una quantità sufficiente di esosomi per ottenere risultati significativi, riducendo la loro efficacia.

Affidatevi solo ad aziende certificate e sappiate che non dovete "badare a spese".

Inoltre, le ricerche sugli esosomi, pur promettenti, sono ancora in fase preliminare e non esistono studi consolidati che ne confermino definitivamente l'efficacia e la sicurezza a lungo termine. Si tratta quindi di una tecnologia emergente, con molte potenzialità, ma anche con evidenti limiti scientifici e regolatori.

* Dottore di Ricerca in Dermatologia e Chirurgia Plastica. Coordinatore Lazio della Società Italiana di Medicina Ambientale.



UNICA, COME CASA TUA.

*La creatività è donna
nell'universo Poignée*

Ogni oggetto è legato a una storia. E una storia parla sempre di persone. Questa intuizione guida la filosofia di Poignée sin dalla sua nascita di raffinata bottega romana, dedita alla produzione di maniglie di manifattura artigiana. È un'intuizione di donne creative, approdata oggi a una prestigiosa *fabrique creative* che va oltre la maniglia; e che con il Fatto a mano in Italia, produce oggetti unici di design e complementi d'arredo personalizzati per clienti italiani e internazionali. Quel desiderio di riconoscersi in un oggetto, di *sentire e trasformare* il proprio spazio di vita in un UNICUM, Poignée lo riconosce. E lo esaudisce. Dal 1967 Poignée mette al servizio dell'idea, un'antica passione artigiana che si trasmette di donna in donna, di madre in figlia, da tre generazioni. Un'idea che diviene solida realtà. Nel nome della bellezza.



Interior Design | Complementi d'arredo personalizzati | Arte



CATALOGO ONLINE

 **POIGNEE** *fabrique creative*

Via di Capo le Case, 34 00187, Roma



poignee.com



GruppenFarma

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

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

Più di una farmacia

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

Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

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



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

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

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





● RUBRICA: WEDDING ROOM ●

SPOSI DI OTTOBRE: COLORI ROMANTICI ED OPPORTUNITÀ PER DIRE "SÌ" IN AUTUNNO

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Stagioni estive sempre più calde e lunghe con il rischio di non trovare libera la location dei propri sogni.

Sposarsi in autunno appare per molte coppie la miglior scelta e l'occasione per creare un evento di nozze romantico e di grande effetto per la varietà dei colori caldi tipici della stagione e, senza dubbio, una maggiore attenzione sull'aspetto economico. Se il rischio legato alle condizioni meteorologiche appare maggiore, è anche vero che gli spazi dedicati agli eventi sono sempre più attrezzati per accogliere gli ospiti in modo da garantire atmosfera ed accoglienza.

Dalle tinte calde degli allestimenti ispirate alla natura del periodo, alla scelta degli abiti degli sposi, al menù di stagione: i mesi autunnali consentono un racconto non scontato della giornata degli sposi.

Gli addobbi della chiesa o della sala adibita alla cerimonia civile – così come quelli del banchetto di nozze – si realizzano grazie ad una selezione più ampia di prodotti, fiori e frutti, grazie ad un clima più mite.

La calura estiva, infatti, rappresenta un pesante handicap per creativi ed allestitori: melograni, castagne e frutta secca si ritrovano nelle decorazioni assieme a rose nelle nuance arancione e porpora, foglie secche dall'ocra al mattone e grappoli d'uva.

L'autunno risulta più vantaggioso anche per la disponibilità delle strutture ricettive, prenotate spesso anni prima, quindi in overbooking nei mesi primaverili ed estivi.

Agli sposi del periodo autunnale (ed invernale), inoltre, vengono riservate le migliori offerte, nonché – normalmente – più attenzione e cura. Gli stessi ospiti di un matrimonio in autunno apprezzano molto l'invito in una stagione mite che comporta una scelta di abbigliamento meno co-

strittivo, non dovendo, per altro, costruire le ferie attorno alla data delle nozze.

La cosiddetta bassa stagione, infatti, assicura una maggiore disponibilità e presenza delle persone a noi care.

E, non ultimo, il menù delle nozze in autunno appare più ricco, originale ed articolato nelle stagioni meno calde: sullo sfondo di una vallata di vigneti prossimi alla vendemmia, molte ville ed agriturismi adibiti ad eventi creano pietanze ispirate alla stagione con prodotti locali dai colori caldi e vivaci. Il ricevimento si consuma in spazi riscaldati con caminetti accesi che aumentano la carica romantica, soprattutto se fuori piove.

Le nozze in periodi più freschi permettono di allestire ambienti intrisi di romanticismo con aree dove poter gustare bevande calde, selezioni di tisane, infusi e distillati pregiati.

Per gli sposi più sentimentali la scelta dell'abito per le nozze in autunno appare sicuramente più poetica potendo spaziare tra capi in tessuti più elaborati e composti da più elementi: per Lei l'aggiunta di accessori come copri-spalla, guanti e mantelline, per Lui gilet e cilindri.

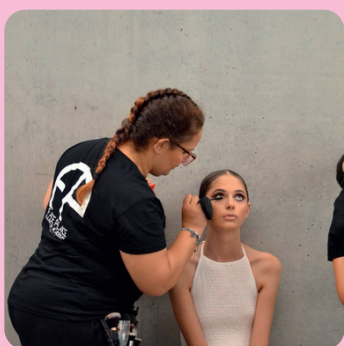
Il clima più mite viene in aiuto anche del lavoro del make up artist, sempre a rischio per via delle temperature.



DIVENTA MAKE-UP ARTIST

nell'accademia del maestro **Pablo Gil Cagnè**, nel cuore di **Roma**

SCEGLI IL PERCORSO PIU ADATTO A TE



START

**Introduzione
fondamentale al trucco.**

5 corsi essenziali per costruire le basi e acquisire fiducia nel lavoro. Punto di partenza ideale per chi si avvicina al mondo del trucco professionale.

5 CORSI



PROFESSIONAL

**Formazione completa
per truccatori
professionisti.**

10 corsi dettagliati che coprono dalle basi ai makeup più complessi. Preparazione versatile per il successo nel settore.

10 CORSI



ACADEMY

**ILivello medio per
aspiranti truccatori.**

7 corsi essenziali che offrono una panoramica completa delle tecniche e delle tendenze attuali nel trucco.

7 CORSI

PER TUTTI I PERCORSI

**TIROCINIO IN EVENTI, SFILATE ALTA MODA,
CONCORSI DI BELLEZZA, SHOOTING**



FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: efaceplaceacademy



● I CONSIGLI DELLA PROF. DEI SOCIAL ●

5+2 CONSIGLI PER INIZIARE A FARE VIDEO CON IL TUO TELEFONO

della Dott.ssa Elena Toffoloni | Eby - La Prof Dei Social

Siamo nel 2024 e saper realizzare video efficaci per promuovere se stessi e la propria attività è diventata una competenza fondamentale per emergere in un mondo digitale sempre più affollato.

Non c'è bisogno di acquistare costose attrezzature professionali, basta il vostro Smartphone... e alcuni semplici accorgimenti che possono fare la differenza.

Ecco i miei 5 consigli essenziali + 2 bonus per ottenere il massimo dai vostri video!

1. Scegliere la location: Dove mi metto a fare il video? Meglio un ambiente neutro, ordinato e pulito. Evitate sfondi troppo caotici o che possano distrarre chi guarda. E' la vostra presenza che deve essere al centro dell'attenzione, non quello che vi circonda.

2. Luce frontale: Una buona illuminazione è tutto! Assicuratevi che la luce sia posizionata di fronte a voi, così che il viso sia ben illuminato e visibile. La luce naturale è l'ideale ma una semplice lampada può fare la differenza. Avete presente il ring?

3. Trucco e parrucco: Che siate uomini o donne, apparire al meglio vi darà più sicurezza davanti alla telecamera e trasmetterà fiducia in chi vi guarda. Non serve esagerare, ma un tocco di make-up e capelli in ordine aiutano a presentarsi in maniera curata e professionale.

4. Telecamera all'altezza degli occhi: Evitate inquadrature dal basso, che non rendono giustizia a nessuno. Posizionate il telefono all'altezza degli occhi per una visione equilibrata e più naturale, come se steste parlando con qualcuno. Uno sguardo diretto all'obiettivo trasmette fiducia.

5. Sorridete!: Non sottovalutate il potere del sorriso. Trasmettere calore e positività rende il vo-

stro video più piacevole da guardare. Le persone amano vedere volti sorridenti e saranno più propense a seguire il vostro contenuto e a recepire il vostro messaggio.

Bonus

- Siate sintetici: Siamo tutti presi da mille cose, quindi andate dritti al punto. Un video breve e chiaro ha più probabilità di essere guardato fino alla fine.

- Divertitevi: Fare video non deve essere un peso! Se vi divertite, questo trasparirà e coinvolgerà chi guarda. Lasciate che la vostra personalità brilli!

Ultima cosa ma non meno importante. MAI LEGGERE! Evitate assolutamente di leggere da un copione! Il pubblico se ne accorge subito e l'effetto è poco naturale. Parlate con spontaneità, come se foste in una conversazione reale. Potete anche tenere in mano un foglietto con i punti principali di cui volete parlare: anche i grandi speaker lo fanno!

Spero che i miei consigli vi aiutino a creare video professionali, coinvolgenti e divertenti da guardare!

La Prof dei Social





● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

COMUNITÀ, PARTECIPAZIONE E DIRITTI LGBTQIA+

di Adriano Bartolucci Proietti

Quella dei diritti lgbtqia+ sembra essere diventata sempre più una questione da rogo delle streghe. L'approvazione della risoluzione a firma Rossano Sasso, della Lega, passata in Commissione Cultura Scienza e Istruzione della Camera dei deputati, sostenuta e firmata da tutta la maggioranza di Governo spara a zero contro la surreale "ideologia gender" nella scuola pubblica. L'inconsistenza giuridica dell'atto non ha né capo e né coda.

Parte infatti dal presupposto che «Le cronache riportano di iniziative divulgative organizzate nelle scuole» una pura congettura lontana da questioni di politica vera.

Le maggiori opposizioni (Pd e M5S) hanno risposto presentando due risoluzioni alternative che puntano invece sulla promozione dell'educazione all'affettività e alla sessualità oltre a voler sconfiggere l'esistenza di questa fantomatica ideologia gender.

La risoluzione Sasso punta al cuore della scuola pubblica nonostante lo stesso ministero dell'Istruzione con la circolare n. 1972 del 15 settembre 2015 avesse già chiarito che «tra i diritti e i doveri e tra le conoscenze da trasmettere non rientrano in nessun modo né le "ideologie gender" né l'insegnamento di pratiche estranee al mondo educativo» sottolineando appunto con quel virgoletto che l'ideologia gender non va trattata perché semplicemente non esiste.

Anzi ci sono studi di genere, c'è l'educazione alle differenze, al rispetto, all'affettività che vanno considerati i veri pilastri della costruzione della cittadinanza democratica.

La risoluzione Sasso invece poggia le proprie basi addirittura su un discorso di papa Francesco trat-

to dal convegno «Uomo-donna immagine di Dio. Per una antropologia delle vocazioni», un simposio che tocca temi come il matrimonio, il sacerdozio e la vita consacrata.

Noi non possiamo restare indifferenti a tutto ciò, dobbiamo reagire fortemente restando compatti come comunità e soprattutto come movimento studiano, sviluppando e promuovendo iniziative di confronto, ribellione e protesta verso questo scivolamento aberrante che nega la libertà alla nostra comunità gettandoci addosso l'evoluzione del concetto di "peccato originale" nel tentativo di infangare le nostre libertà, le nostre vite.

Dobbiamo essere sempre più visibili, dobbiamo occupare gli spazi sociali finalizzando il nostro operato alla sensibilizzazione dei cittadini verso il riconoscimento dei diritti egualitari.

Questa è una battaglia che possiamo e dobbiamo vincere sopra tutto scendendo in campo, mettendoci la faccia, come fanno molti di noi ogni giorno con progetti, azioni ed impegno costante. Buona lotta a tutti.



Modelle e Stylist: KARMA B
Speaker del Programma
"Il Salotto di RID con le Sorelle d'Italia"
solo su RID 96.8 FM

Foto: Fabrizio Vinti

LIFESTYLE & GLAMOUR



Abito creato interamente da Karma B, ispirato alle nostre origini siciliane e realizzato con un tessuto comprato a Caltagirone. Rappresenta le radici e il senso estetico delle teste di moro.

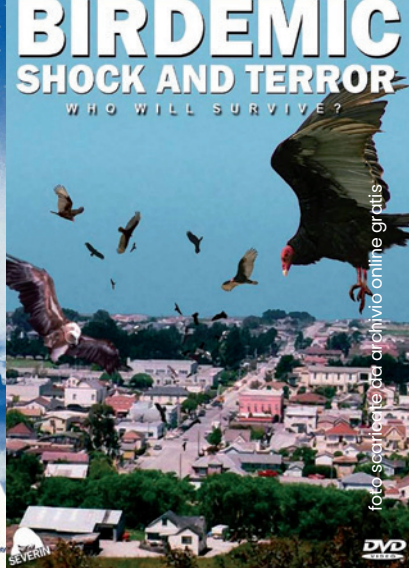
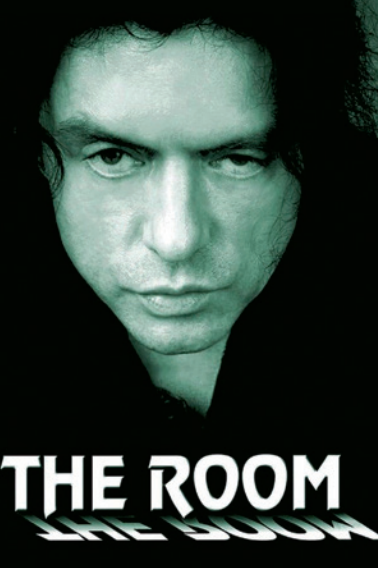


Abito in maglia swarosky e maxi giacca maschile. La giacca è stata realizzata appositamente per Karma B da RossoRame, brand di alta Sartoria Pugliese.



Abito / camicia vintage, abbinato a calze coprenti wolford e scarpe gialle di Daniele Ancarani. Accessori di Ballsmania.





THE ROOM

TARA REID TAN ZICHAO AND JOHN HEARD
SHARKNADO

ENOUGH SAID!

PARALYZE THE LIVING AND RESURRECT THE DEAD!

PLAN 9 FROM OUTER SPACE

BELA LUGOSI VAMPIRA LYLE TALBOT
A.J. Edward Reynolds Production
Produce and Directed by

BIRDEMIC
SHOCK AND TERROR
WHO WILL SURVIVE?

foto scattatele da archivio online gratis

DVD

● RUBRICA: A TUTTO TRASH ●

UN VIAGGIO NEL CULT DEL CATTIVO GUSTO: I MIGLIORI FILM TRASH DA VEDERE

di Valentina Gemelli

LIFESTYLE & GLAMOUR

I c.d. film trash sono pellicole spesso caratterizzate da bassa qualità produttiva, trame surreali, dialoghi banali e recitazioni discutibili. Eppure, proprio questi difetti, elevati all'ennesima potenza, li rendono irresistibili per un certo pubblico di appassionati. I film trash sono un concentrato di eccessi, spesso non intenzionali, che divertono e affascinano per la loro mancanza di pretese e per la loro capacità di intrattenere in modi che i film più tradizionali non riescono a fare. Raccontano storie assurde e senza senso che però spesso riescono a divertire (involontariamente) di gusto lo spettatore. Insomma rientrano tra i prodotti che spesso sono stati definiti *so bad it's so good*, cioè così brutti da risultare in qualche modo bellissimi. Ecco alcuni titoli che, nonostante i loro limiti, sono diventati veri e propri cult imperdibili.

"The Room" del 2003 è definito "il Quarto Potere dei film brutti" e costituisce uno dei più celebri esempi di trash involontario.

Con una trama inconsistente e recitazioni grottesche, il film racconta la storia di Johnny, un uomo tradito dalla sua fidanzata e dal suo migliore amico. È il modo assurdo con cui vengono trattati questi temi, però, a rendere il film un'esperienza surreale. Le battute nonsense, le incongruenze nella trama e la performance bizzarra di Wiseau hanno contribuito a trasformare "The Room" in un classico del "so bad it's good".

L'apoteosi del ridicolo si raggiunge con **"Sharknado"**, film del 2013, ovvero il perfetto esempio di come un'idea assurda possa diventare un fenomeno globale.

Un tornado che solleva squali dal mare e li fa piovere sulla città di Los Angeles è la premessa folle di questo film. Prodotto dal canale Syfy, "Sharknado" mescola effetti speciali scadenti, battute improbabili e situazioni assurde. Tuttavia, l'intenzionale esagerazione e la consapevolezza del proprio ridicolo rendono questo film divertente da guardare.

Il successo del film ha portato alla realizzazione di ben sei sequel, ognuno più assurdo del precedente.

"Plan 9 from Outer Space" del 1959 è il padre del cinema trash.

Spesso considerato uno dei peggiori film mai realizzati, Plan 9 from Outer Space è un vero e proprio pioniere del genere trash.

Diretto da Ed Wood, il film racconta di alieni che resuscitano i morti per impedire agli umani di sviluppare un'arma in grado di distruggere l'universo. Effetti speciali ridicoli, come le astronavi fatte di piatti volanti, dialoghi confusi e attori che sembrano totalmente disinteressati hanno reso questo film un cult amato dai fan del trash. È la quintessenza del cinema "così brutto che è bello".

"Birdemic: Shock and Terror" (2010) - Peggio di Hitchcock, in tutti i sensi.

Birdemic cerca di emulare "Gli uccelli" di Alfred Hitchcock, ma fallisce in ogni aspetto. Questo thriller a basso budget su un'invasione di uccelli killer è noto per gli effetti speciali terribilmente scadenti (gli uccelli sono letteralmente delle gif animate), la recitazione dilettantistica e la regia amatoriale. Nonostante, o forse proprio a causa di queste sue carenze, Birdemic è diventato un classico del trash moderno, celebrato in visioni collettive dove il pubblico partecipa ridendo e scherzando con il film.

Cosa aspettate? Cercateli sulle piattaforme e regalatevi questa esperienza surreale e divertente.



evolutionRE

LA RE|VOLUZIONE DELL'IMMOBILIARE

siamo Claudia Sanna e Marco Tempesta e da più di 20 anni ci occupiamo di case! **La nostra strategia di vendita, attenta e precisa, rivoluzionerà il tuo pensiero sul mondo immobiliare.**

Ci impegniamo ad offrire sempre servizi di qualità e le migliori strategie di marketing applicate al settore.

Il nostro approccio si basa sulla disponibilità, sull'integrità e sull'impegno nel raggiungere risultati tangibili per i nostri clienti, per questo collaboriamo con tutti gli operatori immobiliari, anche di altri network in un'ottica di professionalità e reciproca trasparenza. **Questo significa poter entrare in contatto con tutti i potenziali acquirenti avendo un unico interlocutore.**

Qual è la nostra vera forza?

Il team di professionisti specializzati con cui lavoriamo!

Assistenza legale, consulenza mutui, organizzazione traslochi, sono solo alcuni dei servizi che offro.

Con una profonda conoscenza delle leggi e delle procedure in materia di pignoramenti immobiliari, siamo in grado di fornire consulenza personalizzata e strategie efficaci per massimizzare il valore degli immobili coinvolti.

Marco Tempesta
+39 349 82 28 135
mtempesta@remax.it
www.evolutionre.it

 **Numero Verde**
800 933 650

SEGUIMI SUI SOCIAL

 **@evolutionre**

TEAM **SANNA**
evolutionRE



 **RE/MAX**
KEY HOUSE



● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

OTTOBRE 2024

di Giorgia Conteduca

LIFE STYLE & GLAMOUR



ARIETE L'energia va e viene e a sfrenati entusiasmi si alternano momenti di scoraggiamento. Non fatevi prendere dalla malinconia: questo momento di "ferma" sarà la ricarica per ripartire meglio di prima.



TORO In autunno potrete raccogliere le forze e fare le scorte per l'inverno. Se non vi farete prendere dalla pigrizia ci sono anche promettenti possibilità sentimentali fino ad ora non prese in considerazione.



GEMELLI La comunicazione sarà più fluida e accattivante del solito. Saprete essere talmente simpatici, briosi e convincenti da intrattenere chi vi sta accanto con fin troppe chiacchiere!



CANCRO La tentazione di guardarvi indietro è sempre presente, il passato fa parte di voi, ma prevarrà la voglia di agire, di andare oltre e di mettervi alla prova. Fatelo senza timore!



LEONE Avete accumulato così tanto calore durante l'estate che un po' di frescura non potrà che giovarvi. Smussate l'egocentrismo e raffreddate i bollenti spiriti: ne guadagnerete in simpatia e vi stancherete di meno.



VERGINE A fine mese la vostra capacità organizzativa sarà veramente alle stelle e quanto vi piacerebbe poter catalogare persone, sentimenti e relazioni... ricorrete alla vostra autoironia e non fatelo!



BILANCIA Siete maestre a soppesare parole e pensieri con giustizia e rigore ma evitate di essere troppo tranchant nei giudizi dimostrandovi più indulgenti. Siete le dee della mediazione e dell'armonia.



SCORPIONE Il mese di ottobre è il vostro mese e anche dalle situazioni più difficili potrete far nascere qualche buona occasione, impegnatevi a trasformare un limite in una opportunità. Questa è la vera rinascita.



SAGITTARIO Il vostro fuoco non divampa più all'esterno perché si è trasformato in energia interiore e non ha bisogno di essere esibito. A fine saprete scaldare il cuore di chi vi sta vicino senza fare alcun danno.



CAPRICORNO Sotto un'apparente freddezza nascondete una sorprendente passionalità, sotto il cinismo si cela un romanticismo doloroso che tendete a minimizzare. Tutto questo uscirà allo scoperto.



ACQUARIO Non vedete l'ora che tutto si rimetta in moto... scalpitate! Ma quella che vi può sembrare una fastidiosa calma piatta è solo apparente e temporanea: presto tornerete a sentire il vento nei capelli.



PESCI Nulla vi impedirà di sognare e proprio ad Ottobre vi concederete di credere che una fantasia, un desiderio, fino ad ora solo immaginato, possa diventare realtà. Ma dovete crederci!





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.

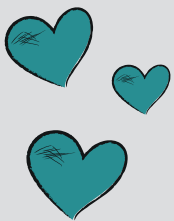


FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE

Piazza dell'Indipendenza n.9 00185 Roma

+39 06 4451737

florians@florianscafe.com  






DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 8968 5899

 +39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA