

DONNE DI OGGI

Terza uscita OTTOBRE 2022

business & life

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



Musica, Arte
Benessere
Life Style



The
Queen



Novità!

*Valentina Olla
e Francesca Silvi*

**ON AIR tutti i giorni
con Donne di Oggi**

*dal lunedì al venerdì
dalle ore 9:00 alle 12:00*

DA NON PERDERE!



ARRIVA LA

Nuova Stagione

visita il sito per scoprire le nostre
PROMOZIONI per i tuoi SPOT



Alza il volume è tempo di ascoltare la tua voce!

La nostra editrice Michelle Marie Castiello è una talent scout che mira ad esaltare prodotti e attività di eccellenza inserendoli nelle trasmissioni che permettono la massima contestualizzazione e valorizzazione.

Dalle mamme al green, dallo sport all'attività olistica, dal mondo culinario alla nutrizione insieme a tantissime altre realtà, per scegliere il modo migliore per promuovere la propria attività. RID 96.8 FM nasce dall'esperienza quarantennale di Radio Incontro Italia. Un connubio di successo che rende RID 96.8 una realtà unica, basata sulla passione di professionisti che scelgono la radio per parlare al grande pubblico.



PAROLA ALL'EDITORE

di Michelle Marie Castiello

Cari lettori e lettrici, siamo giunti al mese di ottobre: abbiamo, ormai da tempo, ricominciato la routine quotidiana sempre piena di impegni... non dimentichiamo però, di prenderci cura di noi stessi. Ottobre è il mese della prevenzione, che come tutti sappiamo è fondamentale per tenere sotto controllo la nostra salute e non rischiare di compromettere il proprio benessere. L'invito che oggi voglio fare a tutti voi, con una raccomandazione particolare per le mamme, è quello di controllare sempre il nostro corpo. Perché voglio indirizzare questo invito specialmente alle mamme? Perché se iniziassimo ad insegnare la prevenzione ai nostri figli fin da piccoli, diventerebbe per loro un'abitudine. E noi siamo l'esempio per i nostri bambini! Ovviamente, l'invito è rivolto a tutta la famiglia.

Le donne, per essere certe che tutto sia sotto controllo, hanno bisogno di visite specifiche almeno 2 volte l'anno... lo dico per esperienza personale. È fondamentale eseguire un check-up ginecologico e mammario per evitare che problemi derivanti da specifici organi si riversino su altro. Rid 96.8 è sempre pronta all'ascolto di dubbi e perplessità ... o per condividere semplici consigli che le nostre speaker saranno felici di dispensare. Anche nel mese della prevenzione Rid rimane al fianco di ognuno di voi, pronta a sostenere ed aiutare.



PAROLA AL DIRETTORE UN PIZZICO DI NOI

di Janet De Nardis

Oggi voglio parlarvi di scelte, quelle che facciamo ogni giorno, anche quando restiamo fermi senza agire... anzi, proprio quando non facciamo nulla, rendiamo possibile che qualcun altro decida per noi. Dante definiva ignavi coloro i quali vissero senza infamia e senza lode, quelli che non fecero né bene, né male... insomma, quelli che se ne lavarono le mani determinando così un certo corso della storia. Ad occhio e croce, temo che dal 1300 ad oggi la percentuale di persone poco avvezze a prendere la

responsabilità di azioni decisive, sia aumentata esponenzialmente. Sempre più spesso mi imbatto in individui che ricoprono posti di rilievo e che tendono a non decidere, non esprimere pareri, non lasciare traccia delle proprie azioni. Ecco, credo che la vita di ognuno di noi possa essere determinante per l'intera umanità, sono una sostenitrice del famoso "effetto farfalla". Ogni giorno, ripeto a mia figlia che è importante scegliere e sentirsi responsabile di ciò che si è scelto, e per questo è fondamentale avere una propria opinione su cosa è giusto, cosa è onesto, cosa è opportuno e cosa no! Detesto la frase modaiola "non mi piace dare giudizi". Di chi dice così penso sempre che forse il problema è che manchi di capacità di analisi, dell'onestà intellettuale di porsi domande, che sono il succo della vita. Esprimere il proprio pensiero basato sui propri valori non è giudicare in senso assoluto una questione, ma è imbattersi in una possibile decifrazione del problema. Da poco abbiamo votato, o peggio alcuni di noi non lo hanno fatto e con quel gesto abbiamo dato un nuovo corso alla nostra storia. Qualsiasi sia stata la scelta effettuata è importantissimo non distogliere gli occhi dalle conseguenze, positive o meno, che ne deriveranno. Solo così domani e dopodomani ancora, diventeremo più capaci di fare bene, di creare il mondo che vogliamo. Possiamo cambiare le cose solo essendo consapevoli che ogni sorriso donato, ogni pacca su una spalla, ogni gesto non rimandato, sono lo strumento per plasmare il mondo che da sempre raccontiamo di desiderare.

IL NOSTRO PALINSESTO

MORNING SMILE

tutti i giorni
dalle ore 06:00
alle ore 08:00

A BOCCA APERTA

con Alessandro Giovannelli

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 08:00
alle ore 09:00



DONNE DI OGGI

Francesca Silvi e Valentina Olla

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 09:00
alle ore 12:00



SEMPRE + IN FORMA FIT

Virginia Imbriani, Christian Cacace,
Nino Fallo, Alessia Laccetti

tutti i Lunedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA GREEN

con Barbara Molinaro

tutti i Martedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA HOLISTIC

Alessia Degli Angioli e Alessandro Ientile

tutti i Mercoledì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA NUTRITION

Stefania Santoro e Deborah Tognozzi

tutti i Giovedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + BUSINESS

con Lucia De Grimaldi

tutti i Venerdì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



A PRANZO CON RID

con Marina Parrulli

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 14:00
alle ore 15:00



QUESTIONE DI PALLE

con Susanna Marcellini

tutti i Lunedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



INCIDENTALIS ARTE

con Janet De Nardis

tutti i Martedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



IL SALOTTO DI RID

con Raffaele Crescenzo

tutti i Mercoledì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



MANGIA, BEVI, AMA

con Alina Person e Vania Della Bidia

tutti i Giovedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



LUCILLA & IMAS IN THE CITY

con Lucilla La Puma e Fabrizio Imas

tutti i Venerdì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



MARCO MALE

con Marco Baldini

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 17:00
alle ore 19:00



SUNSET SESSIONS

tutti i giorni
dalle ore 19:00
in poi...

Pag. 6 **THE QUEEN**

Pag. 8 **RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE**
FARE IMPRESA OGGI

Pag. 9 **INTERVISTA A:**
MASSIMO BETTOJA

Pag. 11 **RUBRICA: BUSINESS & SOUL**
IL "MADE IN ITALY" SULLA LUNA
(E OLTRE)

Pag. 13 **RUBRICA:**
BANDO ALLE CIANCE
NON PERDIAMO LE
OPPORTUNITÀ DALL'EUROPA!

Pag. 14 **RUBRICA: MAMME DI OGGI**
GUIDA PRATICA PER
AFFRONTARE I CAPRICCI DEI
NOSTRI FIGLI

Pag. 15 **RUBRICA: NIENTE PANICO -**
COME SOPRAVVIVERE
ALLA PATERNITÀ
NON SONO PIÙ TUA AMICA

Pag. 17 **RUBRICA:**
UN TELEFONO CHE SALVA LA VITA
NON È SOLO UN NUMERO

Pag. 19 **RUBRICA:**
DIAMO VOCE AL CUORE
PLURALITÀ DI BELLEZZA

Pag. 20 **RUBRICA: MAMME GREEN**
CRISI E CARO ENERGIA

Pag. 21 **RUBRICA: PILLOLE DI SHANTI**
LO YOGA IN GRAVIDANZA

Pag. 23 **RUBRICA: AID - PER UN MONDO**
SENZA ETICHETTE
ILLUSIONE E INNOVAZIONE

Pag. 24 **RUBRICA: COMMA 255**
CAREGIVER FAMILIARI LA
RICERCA DEL LAVORO

Pag. 26 **RUBRICA: CIACK IN ONDA**
IL PRIMO FILM AL CINEMA NON SI
SCORDA MAI

Pag. 27 **RUBRICA: MAMME IN MUSICA**
COME SCEGLIERE LO STRUMENTO
MUSICALE ADATTO AI NOSTRI FIGLI

Pag. 28 **INTERVISTA A:**
BRIGITTA BOCCOLI

Pag. 30 **RUBRICA: VITE CONNESSE**
L'INFORMAZIONE PERDUTA

Pag. 32 **RUBRICA:**
DONNE BELLE DENTRO E FUORI
IL SISTEMA IMMUNITARIO E LE
PIANTE CHE LO SOSTENGONO

Pag. 33 **OSTEOPATIA E MENOPAUSA**
THE BIG CHANGE

Pag. 34 **LA DIETA CHETOGENICA**

Pag. 35 **RUBRICA: MISSAFE**
DIFENDERSI È UN DIRITTO

Pag. 37 **RUBRICA: PABLO TI FA BELLA**
COME DEFINIRE ED ESALTARE
I TUOI LINEAMENTI CON IL
CONTOURING

Pag. 38 **RUBRICA:**
PAROLA DI GIANLUCA PROFILI
CLINIC: I MOTIVI DEL SUCCESSO

Pag. 39 **INTERVISTA A:**
BARBARA AGOSTI: CHEF
RISTORANTE EGGS

Pag. 41 **RUBRICA:**
GREEN - VIVAI FLEMING
INTERVISTA A VERONICA BARON

Pag. 42 **RUBRICA: PLASTIC FREE**
PERCHÉ PREVENIRE È MEGLIO
CHE CURARE

Pag. 43 **RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE**
INTERVISTA A CAROLINA ORSI

Pag. 44 **RUBRICA: ESCI CON RID**

Pag. 45 **RUBRICA: IL SALOTTO DI RID**
COME SEMBRARE PIÙ GIOVANI:
CONSIGLI PER MANTENERE UNA
PELLE PIÙ GIOVANE ED ELASTICA

Pag. 46 **RUBRICA: TAXI LIFE**
TAXI TOUR

Pag. 47 **RUBRICA:**
SOTTO IL SEGNO DI RID
OROSCOPO SHAKERATO

Pag. 48 **IL LOOK DI RID**

La fine di un'epoca:

THE QUEEN

di Janet De Nardis



"Keep calm and carry on" era il motto della Regina di cui il mondo resta orfano.

163 cm, nata nel '26 sotto il segno del Toro e incoronata nel '52, la Regina Elisabetta

Il è stata certamente una donna di polso, decisionista e femminista (per quanto possa esserlo una reale). A 96 anni suonati tutti pensavano che sarebbe sopravvissuta al figlio. Lei, che non ha mai deciso di rinunciare al trono, ha lasciato il mondo all'improvviso, nel pieno del suo sconforto, quando forse, la certezza, di quella donna e madre alla guida dell'Inghilterra, regalava una certa serenità, una speranza che non proprio tutto dovesse cambiare. Eppure, il mondo ha ripreso con 213 telecamere il giorno dei funerali, testimoniando un voyeurismo ormai senza limiti. Sua Maestà, ha battuto ogni record di permanenza al trono in Inghilterra ed è stata definita una vera globetrotter, con i suoi tantissimi viaggi che l'hanno portata a visitare 193 Paesi del mondo. Quando il padre morì, lei era in viaggio in Kenia, con il suo sposo ed era già madre di due figli. Quella notte dormiva in un lodge su un albero, per osservare gli animali da vicino, e si narra che un uomo il giorno dopo la sua partenza scrisse " Per la prima volta nella storia, una giovane ragazza è salita su un albero come principessa e ne è scesa come regina". Il suo è stato un matrimonio esemplare, con Filippo, principe di Edimburgo, rimasto al suo fianco per 73 anni e morto da pochi mesi. Filippo è stato l'unico a metterla a tacere in alcune litigate peperine, ma le è rimasto sempre due passi indietro. Per il loro matrimonio ricevettero 2.500 regali, ma il più iconico è



certamente un merletto tessuto a mano da Gandhi.

Quando fu incoronata e scelse di non avere attribuito un nome regale, ma di restare Elisabetta, i detrattori la chiamarono con il nomignolo di Shirley Temple per via dei boccoli biondi e degli occhioni blu, ma avevano dimenticato che anche la piccola vera Shirley non temeva di esprimere le proprie opinioni, figuriamoci una donna dalla tempra di ferro, che è riuscita a mantenere viva e apprezzata, una realtà anacronistica, come la monarchia. Si sono succeduti 14 ministri, a partire da Winston Churchill, mentre lei ha continuato a svegliarsi ogni mattina, allo stesso orario, per controllare i documenti nelle tanto chiacchierate "scatole rosse". Da una notte con la Regina, fino a The Queen, per arrivare al superlativo The Crown, sono infiniti i racconti che hanno costellato la vita di una donna che è spesso scesa a compromessi, accettando divorzi di famigliari o donne ben lontane dalla sua visione di eleganza e rettitudine.



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

www.nuovavillaclaudia.com

Via Flaminia Nuova, 280 - ROMA
Tel. 06 36 79 71



The Queen, è stata considerata dal mondo intero un'icona pop, con il suo saluto e un lieve sorriso, sempre uguali. E' stata immortalata da Andy Warhol a Lucian Freud e cantata da Madonna. Ha varato 24 navi e conosciuto 7 papi, ma soprattutto ha attraversato la nascita della minigonna restando fedele ai tailleur pastello rigorosamente ad altezza ginocchio. Ha attraversato la Brexit, molte guerre, infiniti scandali e persino la devastante pandemia da Covid, ma sono stati i lutti, le perdite della madre, della sorella e del marito ad averla segnata.

La regina parsimoniosa che non acquistava più di due paia di scarpe l'anno, facendo risuolare quelle che amava di più, ci ha mostrato, giorno dopo giorno, quali sono i veri valori che rendono immortale il ricordo di qualcuno.

Da chi la conosceva bene è stata spesso definita severa, leale e dannatamente ironica, aspetti che le hanno permesso di conquistare il Commonwealth e non solo.

Ora che non c'è più, in molti si chiedono quanto

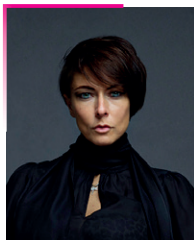
resisterà ancora la monarchia britannica. L'unica certezza, è che Elisabetta resterà nella storia, come donna esemplare, irriducibile, elegante, condottiera: la regina che scelse l'amore a 13 anni con un colpo di fulmine e che per coincidenza o forse no, vola via per raggiungere Filippo a distanza di pochi mesi ci ricorda che con corone o no, siamo fatti di carne e di cuore, e se è vero il detto che dietro un grande uomo c'è sempre una grande donna, probabilmente è vero anche il contrario.



Rubrica: Guida facile per imprenditrici complesse

FARE IMPRESA OGGI

di Lucia De Grimani

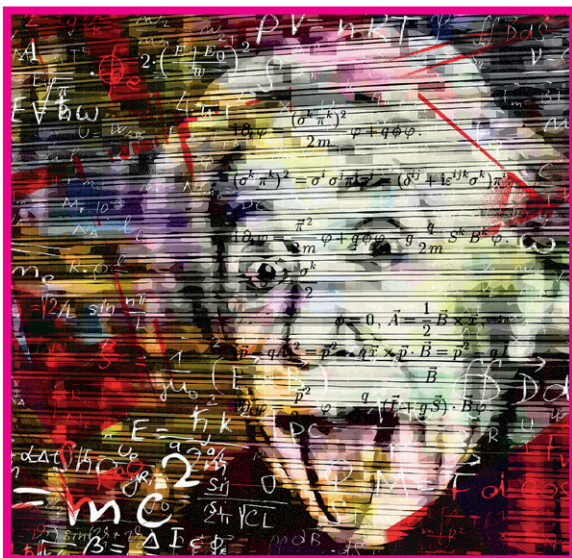


Siamo nel mezzo di una guerra, di una crisi energetica, di una pandemia non ancora risolta e stiamo cercando lentamente di ritrovare l'equilibrio dopo aver perso il governo

durante il viaggio verso i numerosi obiettivi del Pnrr, eppure, mai come adesso il momento è propizio per cominciare a muovere i primi passi per avviare un'impresa, per realizzare il sogno chiuso nel cassetto. Si presume, erroneamente, che i momenti di caos siano i momenti peggiori per avviare imprese e startup: nulla di più falso! Molte delle startup che oggi consideriamo di successo sono state avviate in periodi di recessione... Uber, Netflix, Airbnb...

Einstein diceva "La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere 'superato'... senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze".

Un contributo importante alla crescita di interesse verso l'imprenditoria è stato dato dall'arrivo del Covid. Infatti, durante i numerosi lockdown molti dipendenti, o persone inoccupate, hanno iniziato a mettere in discussione le priorità nella propria vita, la necessità di gestire vita lavorativa e personale in maniera equilibrata dando vita al fenomeno del Big Quit o Great Resignation.



Ed ecco che da un tranquillo lavoro da dipendenti con orari e salario fisso, molte persone hanno scelto di abbandonare tutto e di mettersi in proprio.

D'altronde oggi avviare un'attività è più semplice perché grazie ai progressi della tecnologia abbiamo accesso ad informazioni, materiali, prodotti, personale in una misura che fino a qualche tempo fa non era neanche immaginabile; basti pensare all'incredibile trasformazione in atto legata all'avvento dell'intelligenza artificiale che automatizza tutti quei compiti noiosi e spesso pericolosi che fino a poco tempo fa erano appannaggio degli uomini.

Parlando del fare impresa emerge poi, inevitabilmente, la questione femminile. Ad oggi il MISE ha avviato con successo il Fondo Impresa Femminile, previsto dalla Legge di Bilancio 2021 e diventato operativo a partire da maggio 2022 dopo essere stato potenziato e inserito nella missione "Inclusione e coesione" del PNRR, così da raggiungere l'obiettivo di un aumento dell'occupazione femminile del 4% entro il 2026. Agevolare la partecipazione delle donne in ecosistemi imprenditoriali, ha dato risultati importanti in termini di riduzione della povertà ed aumento dell'occupazione. Sostenere le donne imprenditrici è quindi la base per garantire uno sviluppo inclusivo, resiliente e sostenibile. Purtroppo, il cammino per il conseguimento degli obiettivi di inclusione dell'Agenda 2030 dell'ONU sembra essere ancora molto accidentato e lungo.

Per far sì che tutto questo, un giorno, possa essere la normalità occorre impegnarsi per supportare le donne in modo che si sentano libere di esprimere tutto il loro talento ed il loro potenziale innovativo.



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

www.villasalaria.com

Via F. A. Gualtieri, 127 - ROMA
Tel. 06 88 70 041

Intervista a:

MASSIMO BETTOJA

di Janet De Nardis



La famiglia Bettoja gestisce da oltre un secolo alcuni tra gli alberghi più belli di Roma. Tre sono quelli storici: il Massimo D'Azeglio, il Mediterraneo e l'Atlantico per un totale di circa 500 camere! Massimo Bettoja,

ex presidente di Federalberghi, fa un'analisi essenziale, ma accurata della stagione che viviamo, ma soprattutto ci trasporta nella sua visione di futuro, nel non smettere di progettare, come fa quella generazione di imprenditori consapevoli che per ottenere risultati è necessario lavorare sodo e sognare in grande!

Iniziamo parlando del lavoro in Italia, di come scegliere un lavoro che ci renda felici.

Possiamo dire che oggi scegliere cosa fare nella vita è davvero complicatissimo. I giovani sono scoraggiati. Persino io, quando dovevo scegliere su cosa orientarmi non avevo le idee chiare... Ho sempre pensato che fossero davvero fortunati, coloro i quali sapevano fin da giovani di voler diventare medico, ingegnere o calciatore... Io fortunatamente avevo l'azienda di famiglia, e alla fine ho trovato la mia strada, ma è chiaro che l'orientamento professionale è complesso e ci sono aree in cui è più difficile capire quali possono essere le opportunità. Al sud è più complicato che al nord.

E nel settore alberghiero, c'è domanda da parte dei giovani?

La verità è che nel nostro settore c'è carenza di personale, in questo momento il tutto è fortemente aggravato dall'esistenza del reddito di cittadinanza che disincentiva la cultura del lavoro. Dobbiamo fare un grosso sforzo per rendere attraente questo mestiere onde assicurarci un adeguato ricambio generazionale. Oggi sono pochi i giovani che hanno l'entusiasmo giusto. Per capire se un percorso può davvero essere quello giusto, dobbiamo semplificare l'avvicinarsi al mondo del lavoro, attraverso stage che permettano ai giovani di fare esperienza, ma senza troppi vincoli burocratici. Dobbiamo fare "marketing lavorativo" perché il nostro è



un mestiere che può essere entusiasmante; basti pensare alla miriade di persone con la quale ti permette di entrare in contatto. Gente di ogni tipo, dal ricchissimo al povero disposto ad ogni sacrificio pur di viaggiare. Storie incredibili! Ovviamente la capacità empatica è importante e bisogna conoscere perfettamente l'inglese. Non dimentichiamo che sono tante le possibilità di carriera, che permettono anche di lavorare all'estero attraverso le catene internazionali...

Nell'ascoltarla, mi è venuta voglia di cominciare tutto un'altra volta e di entrare nel vostro settore... Quindi, ai giovani di oggi è possibile dire di restare o di tornare...

Questo è un universo in cui noi italiani possiamo insegnare moltissimo, come sta accadendo negli ultimi anni con la cucina italiana che è di gran moda. Gli chef stellati



(fortunati nel loro lavoro creativo) sono famosissimi ovunque.

Il settore turistico ha tante sfaccettature e l'Italia è il Paese più bello del mondo. Talvolta si lavora all'estero per tornare in Italia a godersi la pensione. Questo perché in Italia nella pratica ci sono troppe cose che non vanno e manca un vero collegamento tra mondo dell'istruzione e mondo lavorativo, tra la formazione alberghiera e il mondo delle imprese.

Due anni di pandemia che hanno duramente colpito l'ambito turistico, cosa dobbiamo aspettarci?

Innanzitutto, possiamo parlare di una ripresa decisamente positiva. Ci siamo trovati con una grande domanda a partire da Pasqua, e abbiamo dovuto subito confrontarci con la carenza di personale. La domanda è stata così alta e improvvisa che non abbiamo potuto completare il restauro di alcune camere e, dato che offriamo solo il meglio alla nostra clientela, abbiamo rinunciato alla piena occupazione per mantenere alti servizio e reputazione; son sacrifici che nel tempo ripagano sempre. L'Italia può vivere di turismo e ci sono le premesse per una ripartenza in grande, ma è essenziale migliorare la vivibilità della città, in particolare qui a Roma è indecorosa la situazione legata alla raccolta dei rifiuti. Roma è la capitale dell'immondizia. Dobbiamo migliorare inoltre la sicurezza sul territorio. La ripresa del turismo ha rialimentato i furti con destrezza, in cui il cliente non si accorge di nulla e viene privato di beni e documenti. La microcriminalità, in parte arginabile con le moderne tecnologie, oltre al danno patrimoniale al cliente, reca un grave danno di immagine alla città.

Ci sono altre cose che pensa potrebbero essere potenziate per aumentare la visione positiva della nostra città?

È necessario un potenziamento dei trasporti. Qualcosa si è fatto dopo gli autobus che andavano a fuoco, ma la verità è che molti punti della città sono difficilmente raggiungibili e la metro non è assolutamente funzionale. Dobbiamo migliorare la comunicazione: a Roma l'estate è stata fertile di appuntamenti culturali e musicali, ma manca un'informazione sufficiente e preventiva. A volte veniamo a sapere di eventi interessantissimi all'ultimo momento. Manca una programmazione coordinata, con una piattaforma facilmente consultabile. Detto ciò, sono molto fiducioso per il prossimo anno. La speranza è che finisca il conflitto ucraino, che ci vede tutti molto allarmati, anche per



le conseguenze pesanti per l'economia, come nel caso del costo dell'energia che sta mettendo in ginocchio tantissime famiglie e aziende. Duole che responsabilità siano anche di alcuni nostri alleati europei (come Olanda e Norvegia) che speculano sulla carenza di fonti energetiche e si oppongono ai tetti tariffari. Se tornasse la pace riprenderebbero anche quei segmenti di turismo ancora assenti (gruppi, congressuale, paesi lontani). In questo contesto le prospettive di medio/lungo periodo per Roma sono molto molto positive!

Chiudiamo con la sua personale visione sul ruolo della donna nel settore alberghiero.

La professionalità femminile è importante in qualsiasi ambito, ma nel nostro lavoro le donne sono essenziali, a partire dall'accoglienza da cui gli uomini hanno tutto da imparare. Le donne hanno una marcia in più nell'esaltare ciò che c'è di buono, oltre ad essere spesso molto più efficienti a livello organizzativo e nel gusto che esprimono nel quotidiano come negli interventi di miglioramento/ ristrutturazione. Per quanto mi riguarda sono certo che l'occhio della donna, l'uomo non la ha. Un gusto che forse appartiene ad una sensibilità che uomini come me possono solo ammirare.



Rubrica: Business & Soul

IL "MADE IN ITALY" SULLA LUNA (E OLTRE)

di Elena Rossi



L'Ambizioso progetto dell'Ambasciata d'Italia in Lussemburgo e la CCIL (Camera di Commercio Italo-Lussemburghese)

Sarà possibile stabilire una presenza umana autosufficiente sulla Luna e sviluppare una economia produttiva rigorosamente Made in Italy con l'utilizzo delle risorse presenti sulla superficie lunare e, in prospettiva, e preparare lo sbarco degli umani su Marte?

Per rispondere a queste e numerose altre domande e perseguire gli obiettivi del programma di esplorazione lunare Artemis della NASA, L'Ambasciata d'Italia in Lussemburgo ha organizzato una serie di eventi, da ultimo l'anno scorso: si tratta in particolare della Conferenza dedicata all'Alimentazione nello Spazio dal titolo *Italian Food in Space. New technologies and traditional quality products for sustainability and nutritional well-being in outer space*.

Hanno partecipato all'evento, tra gli altri, l'Ambasciatore italiano a Lussemburgo, Diego Brasioli, Valentina Sumini ("Visiting Professor" presso il Politecnico di Milano, "Research Affiliate" presso il MIT Media Lab); lo Chef stellato Michelin Ilario Mosconi; l'astronauta Luca Parmitano, primo italiano Comandante dell'International Space Station, la dott.ssa Simonetta Di Pippo, già Direttrice dell'Ufficio delle Nazioni Unite per gli Affari dello Spazio extra-atmosferico (UNOOSA), responsabile del Centro di economia dello Spazio della Bocconi, e il Professor Antonino Salmeri dell'Università di Lussemburgo.

edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo sul tema "Tradizione e prospettive della cucina italiana: consapevolezza e valorizzazione della sostenibilità ambientale", abbiamo organizzato assieme ai nostri partner italiani, europei e lussemburghesi, la conferenza dedicata all'Alimentazione nello Spazio dal titolo *Italian Food in Space. New technologies and traditional quality products for sustainability and nutritional well-being in outer space*. Abbiamo parlato dell'apporto della versione italiana della Dieta Mediterranea al benessere degli astronauti, con particolare riferimento alla sostenibilità delle coltivazioni di prodotti alimentari nella futura base lunare. Ci tengo a sottolineare che tutte queste iniziative sono state realizzate coinvolgendo i principali attori istituzionali italiani come la CCIL (Camera di Commercio Italiana in Lussemburgo), con cui collaboriamo con un intenso lavoro di squadra per promuovere il "Made in Italy" in questo ricchissimo paese al centro dell'Europa e all'avanguardia nel campo degli investimenti sulle nuove tecnologie".



Intervista all'Ambasciatore Brasioli

Come è nata l'idea di Italian Food in Space?

"Fin dal mio arrivo in Lussemburgo, mi sono dato come obiettivo quello di valorizzare la cooperazione, in realtà assai promettente, tra Italia e Lussemburgo nel settore dello spazio, sia a livello industriale, sia tra i rispettivi centri di ricerca. Tra le numerose iniziative organizzate, l'anno scorso, per celebrare la VI



Il settore dell'aerospazio è tra i più promettenti per l'impiego di risorse e competenze. Ce lo conferma?

"Certamente, e non è un caso che Italia e Lussemburgo, due paesi all'avanguardia mondiale nel campo delle dell'innovazione e della ricerca scientifica, abbiano deciso di investire tante risorse ed energie in questo campo che rappresenta a tutti gli effetti il futuro dell'esplorazione umana, con importanti positive ricadute anche per la vita sulla Terra".



Lo Chef stellato Mosconi ha dato durante la Conferenza una ricetta originale di "Food in Space". Quali gli ingredienti?

"Ilario Mosconi è il proprietario e lo chef di uno dei migliori ristoranti d'Europa, premiato con due stelle Michelin, e da sempre è impegnato a esplorare nuove tecniche nel solco della più rigorosa tradizione culinaria italiana. Il suo "tortino Artemis" è stato realizzato con tecniche che si potranno riprodurre nello spazio e con l'utilizzo di ingredienti coltivabili nelle serre idroponiche che verranno installate nella futura base lunare, come la patata, il pomodoro, le erbe aromatiche mediterranee. Un esperimento riuscito, nutriente e gustoso".
Quale è stato il contributo di Luca Parmitano?
"Luca ci ha parlato della sua esperienza sulla Stazione Spaziale Internazionale, con particolare riferimento al benessere alimentare di astronauti che devono stare in un ambiente così speciale per mesi. Straordinario il suo aneddoto di quando, da comandante dell'ISS, riuscì a far portare da Napoli sulla stazione della vera pizza, che ha rallegrato non poco tutti i suoi compagni di avventura".

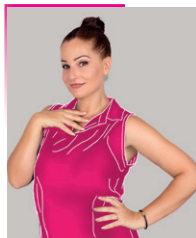
Quali le prossime iniziative che intendete sviluppare per sostenere promuovere il cibo italiano nello spazio?

"Quest'anno vogliamo portare la moda italiana sulla Luna! Moda intesa ovviamente non come "fashion", ma come abbigliamento tecnico che assicuri il massimo confort, funzionalità e stile "Made in Italy" agli astronauti che colonizzeranno la Luna nei prossimi anni; vogliamo favorire la sinergia tra l'industria specializzata italiana con i centri di ricerca lussemburghesi che stanno sviluppando nuovi materiali tessili ad altissimo valore tecnologico aggiunto".

Rubrica: Bando alle ciance

NON PERDIAMO LE OPPORTUNITÀ DALL'EUROPA!

di Valentina Olla



Scrivo questo articolo quando è appena terminata la mia prima settimana di messa in onda su Rid968 al timone di "Donne di oggi" insieme a Francesca Silvi e, lo giuro, ho riso talmente tanto che non

ho sofferto del temutissimo "post vacation blues", anzi, riparto con nuova energia per scovare interessanti opportunità nel settore fondi pubblici! Gli avvisi riguardano tutti gli ambiti, dalla cultura all'estetica, dalle nuove idee a semplicemente un nuovo modo di fare le cose, tanto è già stato inventato tutto, o quasi.

Prima cosa bisogna dotarsi di Spid (serve a tantissime altre cose, quindi se ancora non lo avete, fatelo) e/o Cns (carta nazionale dei servizi o firma digitale e PEC, indirizzo di posta elettronica certificata. Mooolto comoda e spesso indispensabile, soprattutto in casi di società o associazioni).

Se siete sopravvissuti alla richiesta on line dello Spid o della Cns alla Ceramera di Commercio, allora siete pronteli per affrontare il labirinto delle piattaforme di compilazione on line dei bandi. Ogni regione ha la sua, anche più d'una, per esempio, nel caso del Lazio esistono Gecoweb e Laziocrea. Anche i fondi della Capitale sono

erogati attraverso le varie aree: Roma Capitale, Città Metropolitana, Municipio etc.

Lo so, soprattutto a chi non ci ha mai provato, è venuto già un gran mal di testa e la voglia di dire: baaasta, tanto non ci capisco nulla!

Tranquille, esistono fior fiori di professionisti chiamati progettisti, che con il costo di una consulenza da parametrare in base al budget dell'intero progetto e da mettere nel piano finanziario, possono tradurre la vostra idea in un linguaggio gradito all'Ente erogante.

Siamo il Paese in Europa che manda indietro più fondi perchè non presenta progetti, quindi varrebbe la pena tentare, al massimo, sarebbero respinti.

Passo e chiudo!

La Olla



Rubrica: Mamme di oggi

GUIDA PRATICA PER AFFRONTARE I CAPRICCI DEI NOSTRI FIGLI

di *Francesca Silvi*



Non c'è cosa che metta più a dura prova un genitore, ma come comportarsi?

Prima di tutto cerchiamo di capire cosa è un capriccio: I genitori lo vivono sempre come un incomprensibile, insensato e spropositato, mentre spesso si tratta sempre di atteggiamenti motivati, anche se espressi con modalità non adeguate, per intensità e tipologia di comportamento. Quindi, abbiamo due piani profondamente diversi, ed è facile che si crei un malinteso tra l'adulto e il bambino.

Imparate a distinguere tra capriccio e bisogno attraverso le piccole sfumature nella voce del bambino. I capricci non vanno assecondati, perché tale atteggiamento può condurre a un circolo vizioso. Se non interveniamo, in caso di capricci ingiustificati, portiamo già una risposta, e allo stesso tempo, una scelta educativa. Vietato urlare o dare messaggi poco chiari. Impartite le regole con frasi brevi e chiare, accompagnate da gesti facilmente riconoscibili. Non dite: "Guarda che caos!! Sei il solito disordinato!", ma "Sono in ritardo con la cena, vediamo chi fa più in fretta a mettere i giochi nella cesta". Si premia il comportamento corretto, indirizzando il bambino in quella direzione, anziché castigare il comportamento sbagliato.

Attenzione a non esagerare con i premi, se vengono dati con troppa facilità, perdono il loro valore. E soprattutto site sempre coerenti senza cedere ai piccoli ricatti, è tipico dei bambini saper cogliere al volo le debolezze dei genitori, dei nonni o di chiunque abbia con loro un forte legame affettivo. Se sarà chiaro che una mamma molto apprensiva elargirà coccole al primo lamento, i bambini si trasformeranno in perfetti attori ogni qualvolta ne avranno semplicemente voglia, e non realmente bisogno. Non passate ore e ore a dare spiegazioni, o a esaudire ogni suo desiderio, ma cercate di trattarlo come una "piccola" persona adulta. Ovvio è, che dobbiamo cercare di essere tolleranti, perché ad esempio un capriccio potrebbe manifestarsi per fame o sonno, o potrebbe

essere determinato da una paura.

Altro dilemma, il capriccio a tavola, vero classico che non va assolutamente assecondato, anzi, punito con la necessaria durezza che non deve però mai essere eccessiva, per evitare conflitti estenuanti per entrambi le parti e controproducenti. La regola migliore è quella del patteggiamento... "mangiane almeno un po'". Non intervenire con un castigo quando un bambino si dimostra possessivo nei confronti di un oggetto, è più efficace cercare di distrarre la sua attenzione dall'oggetto desiderato, magari proponendo un'alternativa altrettanto interessante...e quando i capricci sono senza controllo, rassicura il bambino con un abbraccio, atteggiamento migliore per farlo sentire protetto e compreso. Ultimo consiglio, non eccedere con le regole, il gioco, le risate e le coccole stimolano una produzione di ormoni che suscita uno stato di calma e benessere. Quindi, è necessario un sano mix di poche ma ferree regole.

Un pensiero però mi affligge... quando finisce il periodo dei capricci?

Gli esperti dicono che inizia intorno ai due anni, quando il bambino acquisisce consapevolezza di sé, e udite, udite! Un altro periodo delicato è il passaggio all'adolescenza, periodo che comporta molto stress per i ragazzi, dovuto a cambiamenti ormonali, fisici ed emotivi. Quindi, il discorso è... armiamoci di pazienza, cerchiamo di essere coerenti e con i nervi saldi, e ricordiamoci che il mestiere del genitore, è quello più difficile, ma come dico sempre, cerchiamo di ascoltare i nostri ragazzi, anche nei loro silenzi.

eat&diet
NUTRACEUTICI FUNZIONALI

www.eatandiet.it

Via Monte Santo, 3 - Roma
Tel. 06 87 91 12 71

Rubrica: NIENTE PANICO - Come sopravvivere alla paternità

NON SONO PIÙ TUA AMICA

di Patrizio Cossa



Come ogni giorno vado a prendere Selina a scuola. Come ogni giorno lei mi corre incontro saltandomi addosso.

Come ogni giorno per poco non mi fa esplodere un'ernia

per tirarla su.

Ma proprio l'altro giorno tutto questo non è accaduto.

O meglio, sono arrivato davanti scuola, puntuale come al solito, la vedo uscire ma non correre, anzi.

Sta con la testa bassa, cammina lentamente e il peso che porta è indubbiamente molto più grande della semplice cartella sulla schiena.

Mi preoccupa e mi avvicino.

"Che succede amore?"

"Niente"

Siamo già alla fase del niente. 6 anni e mezzo e già risponde niente.

"Beh, proprio niente non credo, guarda che faccio. Raccontami."

Entriamo in macchina ma il suo mutismo riempie tutto l'abitacolo, anche se non sembra



AVVERA

GRUPPO CREDEM

Emanuel Fiaschetti

Cell. 334 98 85 604

efiaschetti@avverafinanziamenti.it

www.emanuelefiaschetti.it

una ripicca la sua, è più un pensiero che sta prendendo forma e che non trova la strada per uscire dalla bocca.

La lascio concentrare, nel cercare le parole, spengo anche la radio e guido piano per tornare a casa.

Poi mi dice:

"Papà, chi è il tuo migliore amico?"

Bella domanda.

Ne avevo un paio di migliori amici, ma nel tempo le strade si allontanano, la gente cambia e le scelte che facciamo possono dividere. Ma è un discorso troppo impegnativo per farlo ora in macchina, di giovedì pomeriggio, mentre torniamo a casa.

"E' lo zio Umberto" dico per placare la sua curiosità.

Fa cenno di sì con la testa, accetta questo nome e torna nella sua mente.

"E la tua?" chiedo per interrompere il flusso di coscienza.

E da lì il diluvio.

Le lacrime scendono copiose, un pianto incontrollato, alternato a singhiozzi e tirate su di naso.

Fermo la macchina preoccupato e mi giro verso di lei.

"Amore mio, che succede?"

"E' che non so se L. è la mia migliore amica"

"Non capisco, che vuol dire?"

Prende aria, fa un respiro, si asciuga gli occhi e il naso con lo stesso lembo di maglietta.

"L. è mia amica, ma oggi mi ha detto che non vuole essere più mia amica."

"E perché? E' successo qualcosa?"

"No. Non lo so. Lei voleva fare un gioco, ma io non volevo. Poi ha detto <tu non sei più mia amica> e se ne è andata. E io ho pianto. Ma poco però"

Mi guarda come se il pianto fosse una colpa, come se essere sensibili fosse un difetto e non un super potere.

Ricordo perfettamente quando a scuola vivevo le sue stesse emozioni, la difficoltà nel farmi accettare, nel voler essere accettato da tutti.

Ci ho messo tanto tempo (e non so se ne sono completamente uscito) per capire che non si può piacere a tutti, altrimenti dovevo nascere di cioccolata!

Ma alla sua età, essere accettati dal gruppo è fondamentale, se poi ci si aggiunge il fatto di avere una grande sensibilità questo mix può diventare esplosivo.

La differenza però tra mia figlia e me quando ero piccolo è che lei ora ha accanto un padre che sa parlare delle sue emozioni, le sa riconoscere e le accetta.

Mio padre e mia madre non si sono mai trovati in questa situazione perchè non avevano gli strumenti per farlo, non sapevano come gestire una cosa del genere.

Io ho fatto un respiro e ho iniziato a parlare.

"Amore, piangere è una cosa normale, è la finestra delle emozioni, fa bene ogni tanto piangere. Come quando dopo le ninne si apre la finestra, il pianto pulisce la stanza che c'è nella testa e nel cuore."

Tira su col naso e si pulisce una lacrima.

"Come ti fa sentire quello che ti ha detto quella bambina?"

"Male"

E una pugnalata mi colpisce sullo sterno, ma fingo tranquillità.

"E perchè non glielo hai detto?"

"Perchè avevo paura che non volesse più essere mia amica veramente e non volevo restare sola"

Seconda pugnalata, questa volta più profonda.

"Capiterà di restare da soli. Ci saranno dei momenti nella vita in cui sarai da sola, magari per scelta tua oppure perchè non avrai trovato accanto qualcuno che ti possa dare quello che cerchi. Ma ricordati una cosa: se stare con qualcuno significa avere intorno gente come questa L. allora è meglio non avere nessuno. Bambine così saranno da grandi persone che vogliono tutto da te, perchè loro non hanno nulla."

"Ma se poi lei ci resta male?"

Questo è l'ultimo colpo, che prende il mio cuore, perchè vedo me stesso alla sua età che aveva paura di fare del male e prendeva addosso i colpi per non far soffrire gli altri.

Praticamente come sto facendo ora con lei.

"Sai chi è la persona più importante per te?"

"Tu?"

Un coltello si leva dallo sterno. La accarezzo sorridendo.

"No, amore. La persona più importante di tutte devi essere tu. Devi volerti bene per prima, devi sapere quanto vali, quali sono i tuoi confini e far sapere agli altri cosa provi. L. se ne andrà, troverai nuove amiche e nuovi amici, ma l'unica cosa che resterà sei solo tu."

"Anche tu resterai sempre?"

Anche l'altra coltellata si sfilava ricucendo la ferita.

"Sempre amore mio. Papà c'è sempre"

Mi abbraccia forte, facendo scomparire l'ultimo pugnale al cuore, forse quello che avevano lasciato i miei genitori tanti anni fa.

Non è facile accettarsi, non è semplice decidere di essere se stessi e non quello che gli altri si aspettano da noi.

Ma ogni giorno proverò a far capire a mia figlia il suo valore e le ricorderò di amare la persona più importante di tutte.

Se stessa.





Rubrica: Un telefono che salva la vita

NON È SOLO UN NUMERO

di Alessandra Balla

CONTINUANO I FEMMINICIDI. DALL'INIZIO DELL'ANNO SONO 59 LE DONNE UCCISE.

59.

59 non è solo un numero.

Sono storie, ricordi, vite, momenti ed emozioni.

59 sono le donne che nel 2022 sono state ammazzate da un uomo.

Questi non sono omicidi, hanno un nome specifico che è **Femminicidi**.

Il termine femminicidio indica infatti l'uccisione di una donna, all'interno di una relazione affettiva, ed è strettamente legato al genere. Il femminicidio, chiaramente, è solo la punta estrema di una situazione al limite. Non si tratta di un raptus o di un'improvvisa perdita di controllo o frutto di un amore malato o di una cieca gelosia, come spesso viene considerato, ma è l'ultimo atto di una spirale di violenza che la donna è costretta a subire. Basta leggere le notizie di cronaca per rendersi conto che spesso la dinamica si ripete e che purtroppo gli uomini che commettono tale gesto sono soggetti violenti, denunciati per maltrattamenti e con alle spalle divieti di avvicinamento.

L'ultimo femminicidio è quello avvenuto a Bologna. Alessandra è morta nel cortile di casa sua per mano del suo ex fidanzato. A salvarla non sono bastati né la denuncia per stalking, fatta dalla vittima un mese prima della tragedia, né tantomeno il divieto di avvicinamento. Questo è uno dei tanti, troppi casi, in cui una donna non è stata protetta. Alessandra si è trovata da sola, spaventata

TELEFONO ROSA



Il nostro centralino è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 18.
06/37518282- 8261- 8262

Più forti insieme.

www.telefonorosa.it
Viale Mazzini, 73 - Roma

e impotente. Un divieto di allontanamento dovrebbe garantire la messa in sicurezza di una donna. Il Telefono Rosa al riguardo ha più volte richiesto l'utilizzo dei braccialetti elettronici. Forse non sono la soluzione, ma sicuramente un primo passo per aiutare le donne, fornendo uno strumento utile per il rispetto del divieto. Impedire all'uomo di avvicinarsi alla donna significa a volte salvarle la vita. Per esempio, in Spagna, il braccialetto elettronico è stato introdotto nel 2009 e tale misura ha portato ottimi risultati in fatto di violenza e di diminuzione dei femminicidi.





I femminicidi non si arrestano, ma continuano a crescere e questo indica un aumento esponenziale della violenza dentro e fuori le mura domestiche. Per combattere la violenza di genere bisogna lavorare di anticipo, affinché si possa intervenire in modo preventivo sul fenomeno del femminicidio.

«Come Telefono Rosa -commenta la presidente Maria Gabriella Carnieri Moscatelli- ci battiamo da sempre per avere un piano concreto che agisca sulla cultura, che purtroppo è ancora di stampo maschilista e patriarcale. Chiediamo inoltre di formare ed educare i ragazzi e le ragazze alla parità di genere, sconfiggendo così stereotipi e discriminazioni».

Partire dalla cultura è l'unico modo per invertire la rotta e creare una società libera dalla violenza. Questa non è un'utopia, ma un obiettivo da raggiungere con impegno e serietà. A questo è necessario aggiungere una presa di coscienza comune che riconosca il femminicidio come un fenomeno allarmante e pericoloso. Per questo non dobbiamo mai cadere nell'errore di giustificarlo come un raptus o un momento di perdita di controllo, ma dobbiamo chiamarlo con il suo nome. Un nome che fa male e che al suo interno ha una matrice di odio nei confronti delle donne. Solo guardando in faccia il problema possiamo agire per trovare una soluzione. Il

femminicidio implica non solo la morte di una donna, ma spesso di una mamma. Tantissimi sono gli orfani di femminicidio, figli e figlie obbligati a vivere senza la propria madre e segnati da un trauma difficile da superare.

Leggendo i giornali o ascoltando le notizie ricordiamoci sempre che quel numero non è solo un numero, ma sono volti di donne. È per loro che dobbiamo avere coraggio, per restituirgli la voce che gli hanno tolto. È per i loro figli e per loro figlie che dobbiamo avere la forza ogni giorno e frenare con qualsiasi mezzo la violenza.

Solo insieme e uniti possiamo vincere e restituire un po' di pace a queste donne.



Rubrica: diamo voce al cuore

PLURALITÀ DI BELLEZZA

di Antonella Simona D'Aulerio - Socia fondatrice e direttivo Curvy Pride - Aps



L'Associazione C U R V Y PRIDE-APS promuove la pluralità della bellezza e dell'essere contro ogni forma di stereotipo, bullismo e discriminazione. Collabora con RID96.8 per diffondere la Diversity&Inclusion Revolution e dare voce a chi non l'ha mai avuta o non ha mai avuto il coraggio di farla sentire.

Oggi "ascoltiamo la voce" di **Cristiana Iannotta**. IL MONDO CHE MI PIACE.

"Rispetto e inclusione.

Riusciamo a dare un significato autentico a queste parole?

Spesso e volentieri le donne, si parlerò solo di loro, si sentono in dovere di fare.

Si sentono in colpa se non fanno.

Non amano subire critiche dall'esterno e allora... fanno!

Con abnegazione e, talvolta, finto amore. Ma un tale comportamento può ritenersi sano?

Siamo nel 2022 e ci ritroviamo ancora prigionieri di un retaggio atavico per cui donna è uguale a sacrificio, silenzio e sopportazione del dolore.

Ancora c'è tanto da fare per imparare a dire no.

RISPETTO.

Verso noi stesse, prendendo consapevolezza sia dei limiti che delle potenzialità, per saper dire no quando in siamo disaccordo fregandocene dei giudizi.

Nei confronti degli altri, perché è fondamentale instaurare relazioni paritarie (sentimentali, di amicizia, familiari), non sbilanciate da voglia di potere, rivalsa, invidie e frustrazioni eventuali.

Se c'è rispetto, c'è anche INCLUSIONE.

Non sono ammessi giudizi, siamo tutte portatrici sane di unicità.

Il mese scorso ho partecipato con gioia a un'importante manifestazione organizzata dall'Associazione Curvy Pride sul tema,



appunto, dell'inclusione. È stata anche un'opportunità per riflettere che fin quando si organizzano eventi "pro-qualcosa" è perché quel qualcosa è purtroppo ancora negato a qualcuno.

Dove c'è verità e rispetto, c'è inclusione. Non c'è gioia né vero amore se si agisce per il solo senso del dovere o per un bieco obiettivo.

L'inclusione è accettazione, non è solo saper dare, ma anche saper ricevere.

Il mondo è bello perché è vario, cita un proverbio. Il mondo è bello, dico io, perché pieno di persone uniche.

Se si toglie un tassello da un puzzle rimane un vuoto, è incompleto e non servirà più a nessuno.

Il mondo che mi piace è un puzzle pieno e completo di storie uniche".



Rubrica: Mamme Green

CRISI E CARO ENERGIA

di Barbara Molinaro



Semplici consigli per dare un taglio netto alle bollette. Cambiare abitudini per ridurre spese e consumi, aiutando l'ambiente, ma anche il nostro portafogli.

Il 2022 è stato un anno turbolento, segnato da molti rincari che stanno gravando sui bilanci delle famiglie. In particolare, gas e luce continuano a preoccupare i cittadini, nonostante le rassicurazioni da parte del Governo. L'Arera, Autorità di regolazione per energia reti e ambiente, ha stimato un aumento del 160% nell'ultimo anno, e prevede un ulteriore incremento del 100% per la fine dell'anno. Un aumento su beni che sono di prima necessità, che spaventa moltissime famiglie, dunque, potrebbe essere utile cambiare alcune cattive abitudini che portano molte persone a sprecare queste risorse preziose, con danni all'ambiente e vertiginosi aumenti sulle bollette.

Cambiare abitudini spesso può spaventare, ma qui troverete un elenco di cose che possiamo fare contro il caro energia:

- Spegnerne la luce ogni volta che si lascia una stanza ed accendere solo quelle necessarie.
- Staccare le prese elettriche degli elettrodomestici che non si utilizzano, anche la piccola luce rossa dello standby comporta un consumo.
- Se si accende il forno, cercare di fare più preparazioni contemporaneamente e conservarle per i giorni successivi.
- Aprire il frigo solo all'occorrenza, e far raffreddare i cibi caldi prima di riporli in frigo.
- Verificare che le guarnizioni di frigo e freezer chiudano bene, evitando che si disperda il freddo, e che il motore debba fare gli "straordinari" per



mantenere basse le temperature.

- Tenere la lavatrice sempre pulita ed efficiente, così ridurrete i consumi. Per acque molto calcaree provvedere alla decalcificazione.
- Avviare lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico, utilizzando le temperature più basse.
- Se possedete uno spazio esterno, come un terrazzo o un giardino, evitare l'asciugatrice.
- Ridurre la temperatura e la durata della doccia da 7 minuti (considerata la media nazionale) a 5 minuti, preferendo l'acqua tiepida a quella calda. Oltre ad essere tonificante, porterà un risparmio fino a 200 euro all'anno.
- Stirare meno, per consumare meno energia. Stendete bene il bucato bene e evitate di stirare almeno asciugamani, canovacci e biancheria intima.
- Cercate di consumare cibi crudi, per l'imitare l'uso di gas ed elettricità. Farà bene non solo alla bolletta, ma anche alla salute. Potete anche sperimentare metodi di cottura alternativi, come la pasta a fuoco spento, o le marinature per carne e pesce.
- Non abusare dei condizionatori.
- Quando arriveranno le giornate fredde, teniamo i termosifoni almeno 2 gradi in meno, indossando anche in casa abiti più pesanti.



Rubrica: Pillole di Shanti

LO YOGA IN GRAVIDANZA

Parte 2 - Di Alessia degli angioli



Ricordiamo che questo è un Evento Epocale: il viaggio per la nascita del vostro bambino. Praticando riusciremo ad arrivare al parto più consapevoli.

• Cosa si fa durante una lezione di Yoga in gravidanza e perché è consigliabile la pratica dell' Hatha Yoga ?

Perché le posizioni hanno un tempo di elaborazione e delle pause di respiro più profondo, neutralizzanti e ristorative per l'ascolto e per il respiro stesso.

Si inizia la meditazione con le Asana (posizioni yoga) seduta, in quadrupedia, in piedi e sdraiata, attraverso le tecniche di respirazione Pranayama, per raggiungere il rilassamento, fino alla chiusura della lezione con il suono di una campana o un mantra, o anche una frase per ringraziare.

Tecniche di Respirazione:

Anche se la mamma sa già respirare, è fondamentale arrivare ad una respirazione addominale profonda attraverso la postura e

l'attivazione dei muscoli, perché quando non siamo allenati alla respirazione noi respiriamo con la parte alta del corpo.

Con il progredire della gestazione, l'utero inizia a premere sul diaframma, impedendo una proporzionata dilatazione della cavità toracica, rendendo così più faticosi gli atti respiratori. Per tale motivo è bene allenare la respirazione in gravidanza partendo da questo importante muscolo, per educarlo a lavorare correttamente. In particolar modo in vista del parto, la respirazione in gravidanza è fondamentale per affrontare meglio le contrazioni uterine, per favorire la dilatazione del collo dell'utero e permettere al feto una corretta compensazione alla riduzione di ossigeno che avviene durante le contrazioni.

Ti verrà spiegato anche come concentrarti sulla respirazione lenta e profonda attraverso il naso. Con le varie tecniche di respirazione Pranayama la futura mamma scoprirà una respirazione più intensa, profonda e regolare, che si traduce in una miglior ossigenazione per lei e il suo bambino e porterà ad entrambi



Asana



Mucca

un beneficio rigenerativo e tranquillizzante. Le tecniche di rilassamento e meditazione aiutano a calmare lo stress per giungere serene al travaglio e al parto, calmando la mente, le ansie e le preoccupazioni. Aumentiamo l'ossigenazione dei tessuti così che la mamma si sentirà più equilibrata e rilassata.

Quindi, cos'è la Meditazione?

È una doccia mentale che rimuove pensieri malati e porta verso una coscienza più elevata.

Come?

- Con il controllo del respiro
- Cantando i Mantra o semplicemente, ascoltando il pulsare dei battiti

Rilassamento finale Shavasana:

Alla fine di ogni pratica sarai invitata a distenderti sul tappetino, meglio se sul fianco sinistro per le mamme, per riposare muscoli e articolazioni, permettendo così un graduale rallentamento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria.

Ti potrai concentrare sulla respirazione e, allo stesso tempo, portare l'attenzione alle sensazioni, ai pensieri e alle emozioni che la pratica suscita e ripetendo un mantra o una parola, per raggiungere uno stato di calma interiore e autoconsapevolezza. Potrai

utilizzare dei cuscini in mezzo alle gambe, sotto la testa o dei mattoncini e una copertina

• Come praticare yoga, in gravidanza, in sicurezza?

Consulta il tuo medico: prima di iniziare qualsiasi corso, chiedi l'approvazione al tuo ginecologo.

Idratati: fai yoga in una stanza ben ventilata e cerca di evitare il caldo eccessivo; tieniti bene idratata reintegrando i fluidi persi durante e dopo la lezione.

Ascolta il tuo corpo: una regola molto importante è quella di non esagerare mai. Sii presente a te stessa e al bisogno del tuo bambino. Inizia lentamente ed evita posizioni troppo avanzate per te o in cui non ti senti comoda, in questo periodo bisogna coltivare una dote fondamentale: la Pazienza...

Gruppofarma®

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

www.gruppofarma.it
www.gruppofarmastore.it

Rubrica: Aid - PER UN MONDO SENZA ETICHETTE

INCLUSIONE E INNOVAZIONE

di Marco Romano

Dislessia, disortografia, disgrafia, discalculia sono disturbi del neuro-sviluppo che riguardano la capacità di leggere, scrivere e calcolare in modo corretto e fluente e si manifestano con l'inizio della scolarizzazione e che in Italia si stima riguardino circa 2.000.000 di persone.

Questi Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) non sono causati da un deficit di intelligenza, né da problemi ambientali o psicologici e nemmeno da deficit sensoriali. Tuttavia, se non riconosciuti e affrontati adeguatamente con strumenti e metodologie didattiche inclusive, che promuovano l'autonomia nell'apprendimento, i DSA possono generare frustrazione, perdita di autostima e di motivazione nei bambini e ragazzi con DSA, con conseguenze negative sul percorso scolastico e sulle relazioni interpersonali.

Per questo motivo AID, che da più di 20 anni è al fianco dei ragazzi con DSA e delle loro famiglie, ha deciso di istituire la Settimana Nazionale della Dislessia: ogni anno, nella prima settimana di ottobre, si svolgono centinaia di eventi di formazione e informazione gratuiti in tutta Italia, per far



crescere la consapevolezza e sensibilizzare verso i Disturbi Specifici dell'Apprendimento.

PER UN MONDO SENZA ETICHETTE: INCLUSIONE E INNOVAZIONE è il titolo che AID ha scelto per la VII edizione di questo evento. Per rivolgere l'attenzione su tutto ciò che ruota intorno all'inclusione e all'innovazione, non solo nel mondo scolastico, ma anche nel mondo del lavoro. Abbiamo scelto di puntare il focus della SND sulla necessità di trovare nuove strade e strategie che abbraccino le diverse esigenze di apprendimento di ciascuno, ponendo un altro importante tassello per la rivoluzione culturale che auspichiamo.

Tutte le informazioni per partecipare a Roma sul sito roma.aiditalia.org, email: roma@aiditalia.org



Rubrica: Comma 255

CAREGIVER FAMILIARI LA RICERCA DEL LAVORO

di Caregiver Familiari Comma 255

Iniziamo i nostri contributi su questa nuova rubrica con un argomento che riguarda tutti i cittadini e quindi può avvicinare più facilmente a comprendere le frustrazioni che la società impone alla nostra condizione di vita. Prima o poi ogni cittadino adulto si scontra con la ricerca del lavoro.

Per i Caregiver Familiari questo presenta molte difficoltà e troppo spesso, ancora, un desiderio da anelare e non realizzabile. Tra difficoltà per mancato inserimento, rinuncia e reinserimento lavorativo il Caregiver Familiare è privato di un diritto fondamentale della nostra Repubblica: il lavoro!

I Caregiver familiari si occupano di un familiare convivente con disabilità grave non "autodeterminato". Relegati dalla società al loro destino di accudimento, se necessitano di lavorare sono ostacolati già nella ricerca. Nei bandi pubblici non si trova un punteggio preferenziale per un caregiver familiare, la legge non lo prevede. Essere caregiver familiare non dà diritto ad alcuna attenzione. Alcune leggi regionali contemplano, alla morte del disabile, un attestato di O.S.S. Non è da sostenere chi vivendo una dimensione di cura totalizzante voglia trovare il modo di mantenersi, chi cerca di garantirsi un mondo al di là dell'essere mamma, sorella, moglie, figlia di? I caregiver familiari, oltre l'80% donne, debbono ancora emanciparsi dal congiunto con disabilità riappropriandosi dei diritti individuali universali. Il tempo che

dedicano alla cura è visto come mancanza di costanza nell'attività lavorativa. Non si tiene conto del senso di responsabilità che dà la loro condizione, dell'esperienza di studio di un individuo inintelligibile, della capacità organizzativa che si acquisisce per riuscire a condurre "una vita in due", della versatilità, che s'impara tutto quanto serva al congiunto con disabilità. Non si considera la determinazione nel difendere i diritti dei propri congiunti di fronte alla società, né che contrastino quotidianamente e fattivamente la "cultura dello scarto" (Papa Francesco), dando un beneficio reale alla società tutta.

Non è la minore età né il numero dei figli che li lega, ma l'intera vita dei loro congiunti con disabilità che, anche da adulti, hanno esigenze pari e più complesse di minori della prima infanzia.

Questo dovrebbe valergli un ruolo e un accesso facilitato al mondo del lavoro a qualsiasi età quando la loro condizione di vita lo consenta.



CAREGIVER FAMILIARI COMMA255

SEGUICI E RIMANI AGGIORNATO!

-  caregiverfamiliari@comma255.it
-  CAREGIVER FAMILIARI Comma255
-  @Comma255cgf
-  Comma255
-  Comma255



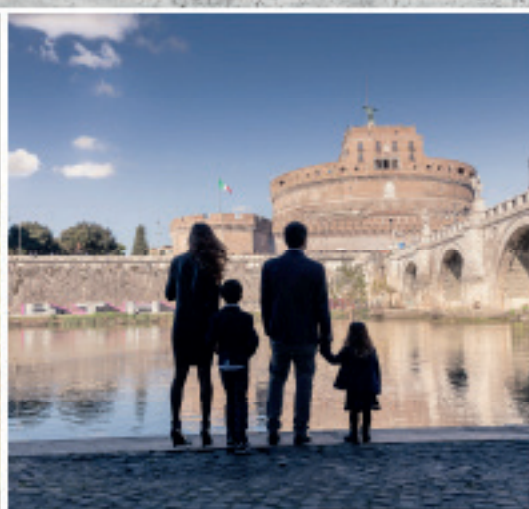
PASSEGGIATA FOTOGRAFICA AL CENTRO DI ROMA

PHOTO TOUR DISPONIBILI:

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

SHOOTING TIME ROME

by Fabrizio Vinti fotografo



PER PRIVATI E AZIENDE

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

**SHOOTING TIME ROME
BY FABRIZIO VINTI**

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

Rubrica: Ciak in onda

IL PRIMO FILM AL CINEMA NON SI SCORDA MAI

di Marina Parulli



Il primo film al cinema, come la prima recita a scuola e il primo bacio sono esperienze che non si dimenticano mai: restano impresse nella nostra memoria, a volte con dei toni di imbarazzo, altre volte con sentimenti di grande entusiasmo e tenerezza. Ognuno di noi ricorda il suo primo film al cinema e se magari non proprio il primissimo visto, almeno quello che l'ha colpito per la prima volta.

Questo perché il cinema è un luogo fondamentale nella formazione psicologica e culturale del bambino. È il luogo attraverso il quale entra in contatto con personaggi che potrà eleggere ad eroi e che segneranno la sua crescita. Sono dell'idea che condurli presto sulla strada del cinema sia una cosa

importante per la loro libertà di espressione e che tantissimi siano i benefici. Guardando i film infatti, i bambini si possono confrontare con moltissimi personaggi diversi tra loro, dalle molteplici personalità e soprattutto hanno l'occasione di allenarsi nel mettere i panni dell'altro, sviluppando la capacità empatica e non giudicante. Ci si allena a seguire una storia, a non abbassare la soglia dell'attenzione e ad aumentare l'ascolto. Il cinema arricchisce il linguaggio, amplia le capacità immaginative (di cui i bambini sono già dei gran portavoce), ma soprattutto aiuta a tenere viva la fiamma della fantasia e dello stupore. Ricordiamoci che i bambini saranno i fruitori di cultura di domani e allenarli alla bellezza e alla crescita personale sarà un passo importante verso la costruzione di una società futura fatta non solo di pragmaticità e doveri, ma anche di capacità di osservazione e sensibilità.

Per tutti questi motivi, credo sia importante per "tutti", e non solo per i più piccoli, tornare a ripopolare le nostre sale cinematografiche, sederci e goderci una storia. Lunga vita al cinema e all'infanzia felice.



SKYNET
WORLDWIDE EXPRESS
The Partnership that delivers

spedire facile nel mondo

Reliability Flexibility High Performance

Via Callimaco, 3 - Roma
Info: +39 06 52368236 - +39 347 5332257
francesca.galoppi@skynetitaly.it

Rubrica: Mamme in musica

COME SCEGLIERE LO STRUMENTO MUSICALE ADATTO AI NOSTRI FIGLI.

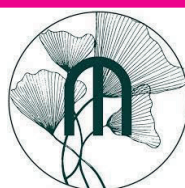
di Francesca Silvi



Le scuole sono ricominciate, e ci troviamo a scegliere attività extra-scolastiche diverse e nuove, per insegnare a coltivare una personale passione dei nostri bambini. Accertiamoci

che abbiano veramente voglia di cominciare a studiare uno strumento. La prima domanda da farsi è: li rende felici? E poi... mio figlio riesce bene in questa attività? Il concetto del talento non è necessariamente legato a quello di prestazione, ma strettamente connesso alla passione. Possiamo parlare di talento quando vediamo che il nostro bambino si "perde" in un'attività, non si accorge che il tempo passa e non vorrebbe mai interromperla, perché lo rende felice, lo incanta, lo fa sentire bene. Quindi, il suggerimento iniziale è, di non insistere laddove l'interesse non c'è. Non caricate i vostri figli di aspettative, il talento, per emergere, ha bisogno di spazi vuoti, di silenzi, di momenti di libertà. Ma come scegliere lo strumento musicale giusto? Lo si fa tra i sette e gli otto anni, ricordando che in molte lingue "giocare" e "suonare" sono la stessa parola (play, Jouer, spielen...). L'educazione musicale ideale prevede un avvicinamento propedeutico al canto e al movimento ritmico nei primi anni di vita, per arrivare poi al fatidico momento della scelta dello strumento. Più strumenti musicali un bambino ha avuto modo di avvicinare, più la sua scelta sarà probabilmente corretta. Nell'orientarsi bisogna valutare anche elementi pratici come le dimensioni di uno strumento, la maneggevolezza e i costi da sostenere. Il Pianoforte è lo strumento più richiesto, di facile approccio iniziale, perché la riproduzione del suono è immediata, a differenza di un violino o di un flauto traverso. Dà modo di vedere le note sulla tastiera e di agevolare la lettura del pentagramma. È uno strumento a intonazione fissa e dalla postazione statica, quindi è fondamentale che l'insegnante sia preparatissimo, per insegnare una corretta respirazione, una postura flessibile e per sviluppare il riconoscimento di suoni differenti. Gli strumenti a fiato sono indicati in particolare per quei bambini che hanno problemi respiratori, che portano apparecchi ortodontici correttivi oppure che hanno difficoltà nel linguaggio. Sono condizioni che potrebbero migliorare nello studio

di uno strumento a fiato, proprio per la possibilità di disciplinare la respirazione e la motilità fine della bocca. Ce ne sono moltissimi, divisi in legno (flauto dolce e traverso, oboe, clarinetto, sax, fagotto) e ottoni (Tromba, trombone, tuba, corno). A parte il flauto dolce che si può iniziare anche a sei anni, gli altri richiedono la comparsa della dentizione definitiva e un certo peso corporeo per consentire gli esercizi respiratori. Gli strumenti ad arco sono una grande famiglia: tra i più conosciuti ci sono, il violino, la viola, il violoncello e il contrabbasso. Richiedono un buon controllo e l'indipendenza delle braccia che fanno movimenti diversi. Alcuni metodi didattici (come Kodaly e Suzuki) consentono un approccio corretto anche ai bambini piccolissimi, ma in genere si aspetta almeno l'inizio della scuola elementare. Tra gli strumenti a corde pizzicate, il più famoso è la chitarra, che tutti i ragazzi prima o poi, provano a suonare. È uno strumento più complesso di quanto si creda. Si inizia sempre verso i sette anni, ma si può cominciare anche da più grandi, e imparare anche la chitarra elettrica o il basso. Ci sono poi, gli strumenti di tradizione non europea, come le percussioni che aiutano a disciplinare l'energia e l'aggressività, oltre a lavorare sulla coordinazione. Di solito nelle scuole si studia batteria dagli otto anni, ma ogni bambino fa "esperimenti" sulle percussioni da quando è piccolissimo. La buona relazione dell'insegnante con il bambino è alla base di qualunque successo nel campo dell'educazione musicale. Consiglio da mamma musicista: è meraviglioso condividere le proprie passioni con i figli, ma non dobbiamo correre il rischio di spingerli in direzioni che loro non desiderano. Non diventeranno dei piccoli Mozart, o i nuovi Jimi Hendrix? Pazienza, avranno in ogni caso, avuto la possibilità di avvicinarsi, a quel meraviglioso mondo carico di emozioni, che è la musica.



MAISON
SAN FILIPPO

Via di Villa San Filippo, 2 - Roma
Cell. +39 366 87 89 156

Intervista a:

BRIGITTA BOCCOLI

di Camilla Colonna



Brigitta è la sorella di Benedicta Boccoli, moglie di Stefano Nones Orfei, figlio di Moira. Attrice e showgirl di successo, oggi ci dedica un po' del suo tempo per lasciarsi

conoscere dal pubblico di Donne di oggi.

Da dove nasce la tua passione per lo spettacolo? È qualcosa che ti hanno trasmesso oppure è sempre stato un tuo sogno?

No, non è mai stato un mio sogno! Nel senso che non è arrivato dal nulla, anche perché ho iniziato questo lavoro quando ero veramente piccola... ero ancora alle elementari. Il tutto nasce per caso, come se nel mio destino fosse scritto questo percorso. Il mio primo "lavoro" (che poi a quell'età lo si fa solo per divertimento), consisteva in uno spot pubblicitario nel quale ricercavano una bambina bionda che facesse danza... e scelsero me. Da lì in poi, non si presentarono tantissime altre occasioni, solamente un film di Lucio Fulci. Più avanti, capitò che andando a trovare mia sorella, che faceva la ballerina a "Pronto, chi gioca?". Il direttore Boncompagni ebbe l'idea di farci fare "Domenica In"... quindi posso dire che lo spettacolo sia venuto a me!"

E se non avessi fatto spettacolo cosa avresti voluto fare?

Avrei fatto sicuramente il medico, il chirurgo. Mi piace tantissimo la medicina, ma rimane solo un sogno nel cassetto. La vita mi ha messo davanti altro e tra figli, spettacolo, circo ed altro...ho preso un'altra strada, In compenso, mi diletto a guardare le



operazioni nei programmi televisivi. Ho proprio una predisposizione, molto più che a fare l'attrice! Sicuramente sarei stata un grande chirurgo.

Visto che sei da sempre nel mondo dello spettacolo, secondo te, tra colleghi c'è più complicità o più rivalità?

Io questa complicità non l'ho mai vista... non c'è affatto. Tocchi un tasto molto dolente, ma purtroppo in questo mondo si sgomitava e si calpestanto gli altri per andare avanti. È una cosa che non mi è mai piaciuta di questo mestiere, ma è così. L'ho sempre riscontrata, fin da quando avevo 14 anni e a Domenica In si ammazzavano a vicenda per avere un primo piano! Non mi piace fare la buonista, preferisco essere sincera... ovviamente non si può fare di tutta l'erba un fascio, ma questa è la realtà.



BEAUTYGLAM

Via Tuscania, 23 - Roma Tel. 06 36 38 15 27

C'è qualcuno che hai sempre ammirato nel corso della tua carriera?

Mi è sempre piaciuta Jessica Lange, mi piace moltissimo il suo modo di recitare. Inoltre, vedendomi molto simile fisicamente, da piccola mi ispiravo a lei.

Com'è stato avere al tuo fianco una personalità così forte e creativa come quella di Moira Orfei?

Intanto quello che ti ho detto prima dello sgomitare e calpestare gli altri, non l'ho mai visto fare a Moira... era ed è ancora un personaggio così importante che non ha mai avuto questa necessità. I primi giorni ero molto in imbarazzo con lei, perché mi osservava tanto, ma non come donna... come fidanzata di suo figlio! Perché a differenza del mondo dello spettacolo, il mondo del circo è un mondo molto chiuso, nel senso che si rimane a casa sempre, la famiglia è importantissima e i genitori sono quelli che gestiscono e comandano finché possono. Il terrore di Moira era che le portassi via suo figlio dal circo.

Quindi, nel mondo del circo non c'è la stessa rivalità che c'è nello spettacolo?

Non posso dirti che non c'è, ma è molto attenuata... semplicemente perché nel circo hanno tutti ruoli diversi, chi fa una cosa, chi ne fa un'altra ... e non avrebbe senso mettersi in sfida con qualcuno che ha talenti differenti dai tuoi.



Ultima domanda: vorremmo un consiglio per chi vuole intraprendere la strada dello spettacolo?

Non si deve mai smettere di studiare! Lo studio è fondamentale... accompagnato da una buona dose di sogni. Sognando, prima o poi, le cose diventano realtà.



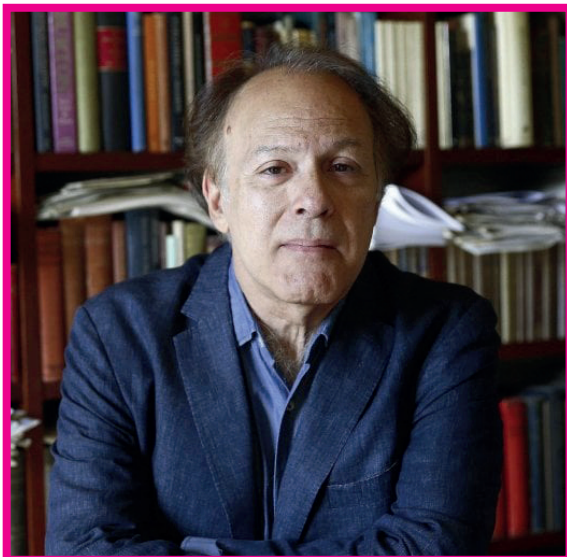
Rubrica: Vite connesse

L'INFORMAZIONE PERDUTA

di Janet De Nardis



Una mattina mi sveglio e mi accorgo che sono in confusione... Ho la RAM piena! È domenica, ne sono certa, almeno credo... Sì, è così! Sono le 8:30 e mio marito è ancora tra le braccia di Morfeo... Io però, ho ancora qualche incertezza, non più riguardo al giorno in questione. Ora sono convinta che sia domenica, ma relativamente al fatto che sono successe troppe cose nelle ultime settimane... 2, 3 settimane al massimo, credo, e ripasso quanto accaduto: muore il grande autore Javier Marias; muore Elisabetta, la Regina d'Inghilterra; un'alluvione travolge le Marche portando via, dalle braccia della mamma, il piccolo Mattia; Sofia Raffaeli vince l'oro ai mondiali di ginnastica ritmica; la Meloni diventa la prima Premier donna italiana e la sinistra passa all'opposizione... Questo solo per citare le cose più eclatanti che affollano la mia mente e a quanto pare internet... Cercando degli approfondimenti sulle varie tematiche, metto a fuoco il problema: le notizie sono tantissime e spesso trattate superficialmente, con qualche trafiletto scopiazzato quà e là! La cosa peggiore è che dopo qualche giorno da quegli avvenimenti che in prima istanza sembravano "le notizie" del secolo, è difficile risalire a qualsiasi analisi dei temi, in quanto la rete viene inondata di novità imprescindibili, necessarie, vitali!



Ecco, quest'informazione costante e sistemica ha come effetto l'anestetizzazione verso ogni evento... Assistiamo impotenti al depauperamento delle emozioni e diventiamo sempre più incapaci di empatizzare. Se per qualche ora siamo sconnessi dalla rete, veniamo immediatamente travolti dal "ma come non sai cosa è successo oggi? Ma dove vivi?". Ecco, io non so più "dove" vivo e non sono certa di condividere il "come" vivo... Mentre sto per mettere a fuoco un'importante verità, vengo richiamata al dovere: la mia bambina di cinque anni mi chiama. Si è svegliata e pretende qualche coccola mentre mi dice "Mamma, sai cosa ho sognato?"... Ancora non lo so, ma ho appena ricordato cosa mi tiene a galla!



ROMA: Via Aurora, 16C - Fonte Nuova - 06 905 16 68
MILANO: Via della Polveriera, 41 - Novate Milanese - 331 80 58 466
LONDRA: Flying Formation, 333 - Cavendish Square - 389 111 18 82
www.salaristraslochi.it

OTTOBRE MESE ROSA **PREVENZIONE DONNA**

**UNA SERIE
DI PACCHETTI
PENSATI PER
PRENDERTI
CURA DI TE
E DELLA
TUA SALUTE**

PER TE DONNA
PER TE MAMMA
PER TE FIGLIA
PER TE NONNA



**SCOPRI I PACCHETTI DI
NUOVA VILLA CLAUDIA**



Tel. **06.36.797.1**
www.nuovavillaclaudia.it

**SCOPRI I PACCHETTI DI
VILLA SALARIA HOSPITAL**



Tel. **06.88.700.41**
www.villasalaria.com

Rubrica: Donne belle dentro e fuori



IL SISTEMA IMMUNITARIO E LE PIANTE CHE LO SOSTENGONO

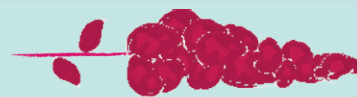
di Stefania Santoro



Siamo in autunno e l'inverno non è poi così lontano. Queste sono stagioni in cui siamo più facilmente soggetti a raffreddamenti, influenze, febbre, mal di gola... La buona notizia è che possiamo prevenire questi sintomi con alcuni accorgimenti nel nostro stile di vita e con una giusta integrazione, che risale ad una tradizione erboristica antica e che risulta essere efficace su bambini, adulti e persone anziane.

La prima cosa da fare è capire che il nostro sistema immunitario è un insieme di organi e di cellule altamente specializzate con il compito di difendere l'organismo da agenti esterni che possono causare infezioni. È bene quindi tutelarlo e riconoscere quando il corpo attraversa un periodo di indebolimento, grazie ai segnali piuttosto chiari che invia per farci capire che necessita di un sostegno. Diventa, quindi, fondamentale mangiare assumendo cibi ricchi di vitamine e minerali, svolgere una buona attività fisica, limitare lo stress e dormire bene. La prevenzione ha anche un altro strumento a disposizione: la Fitoterapia, la pratica che utilizza le piante officinali sotto forma di tisane, tinture madri, gemmoderivati ed estratti secchi (compresse). Ed ecco che entrano in gioco l'Echinacea e la Rosa canina. Le proprietà terapeutiche dell'Echinacea

sono state scoperte dagli Indiani dell'America del Nord, che la utilizzavano per curare ferite e ustioni e che se ne avvalevano anche per la tosse e le malattie da raffreddamento. Tra le diverse varietà di Echinacea, quelle più utilizzate in fitoterapia sono la Purpurea, l'Angustifolia e la Pallida. Oggi è nota e utilizzata per le sue proprietà antiossidanti, immunostimolanti e antivirali. La Rosa canina, invece, è un arbusto spinoso che cresce spontaneo in Italia e in Europa. Le sue bacche sono ricchissime di vitamina C, betacarotene, licopene, alcune vitamine del gruppo B, acido folico, tannini e acidi grassi. Stimolano il nostro sistema immunitario e sono tonificanti dei vasi sanguigni. Possiedono proprietà antinfiammatorie, utili in caso di raffreddore e tosse, faringiti e tonsilliti. È una pianta che io amo consigliare soprattutto per i bambini. Insomma, noi possiamo fare tanto. Possiamo prevenire.



NATURADIFFUSA

VIALE DEL VIGNOLA, 31 - ROMA

TEL. 06 60 66 98 32





Osteopatia e menopausa

THE BIG CHANGE

Di Caterina Buonomini D.O.

La menopausa "non" è una malattia, è una fase della vita delle donne esattamente come lo è l'adolescenza, e come l'adolescenza, non è priva di problemi fisici e psico-affettivi.

Molti sono i sintomi associati alla menopausa che possono includere: irregolarità del ciclo mestruale, vampate di calore, insonnia, depressione, secchezza vaginale, sbalzi d'umore e dolori muscoloscheletrici. Le over 45 di oggi, però, sono informate, consapevoli e propositive. Tanto da considerare questo momento "the Big Change", il grande cambiamento.

Le cinquantenni italiane sono in media attive e in forma, e non assistono più inermi a questo "uragano", lo cavalciano. La medicina tradizionale offre aiuti e rimedi validi. Come fanno anche molte medicine alternative. Una regolare attività fisica è un elemento fondamentale per mantenere un indice di massa corporea ideale. L'osteopatia è un valido aiuto nella sindrome menopausale poiché affronta e cura molti dei sintomi sperimentati durante questo periodo, lavorando sul sistema ormonale e neurovegetativo, che sono gli artefici di questo cambiamento.



Via dei due ponti 48 A, 00189 Roma
Tel. 06 33 39 360 - www.duepontisportingclub.it

Diversi studi hanno evidenziato, in donne sottoposte al trattamento osteopatico, un miglioramento dell'equilibrio psico-fisico e della qualità della vita. Evidenziando soprattutto una remissione dei sintomi quali palpitazioni, ansia, irritabilità, dolori muscoloscheletrici e insonnia.

L'Osteopatia, priva di effetti indesiderati e scevra dall'uso di sostanze chimiche potenzialmente tossiche, può essere presa fortemente in considerazione, da sola o associata ad altre discipline integrate o convenzionali, nel trattamento della sindrome menopausale. Questa fase della vita delle donne è davvero una nuova rinascita, un corpo che cambia, un nuovo modo per sedurre tutto da scoprire.



LA DIETA CHETOGENICA

di Deborah Tognozzi



Negli ultimi anni è diventato sempre più comune sentir parlare di "dieta chetogenica" conosciuta principalmente per il suo utilizzo nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità, ma anche per altre patologie come il diabete di tipo 2, acne, emicrania e per il miglioramento della fertilità. La dieta chetogenica è un regime alimentare che riduce in modo drastico i carboidrati, aumentando di contro le proteine ma soprattutto i grassi.

Il principio di base della dieta chetogenica è proprio questo: limitare la disponibilità di carboidrati per costringere il nostro corpo ad utilizzare i grassi come fonte principale d'energia. In sostanza, è una dieta che induce il corpo a rilasciare chetoni nel flusso sanguigno.

Non esiste un unico modello di dieta chetogenica ma ne esistono diversi tipi, che si differenziano tra loro sulla base delle percentuali dei diversi macronutrienti e del rapporto chetogenico ottenibile.

Questo regime alimentare può essere composto da soli alimenti naturali o da pasti sostitutivi opportunamente formulati. Come pasti sostitutivi sono solitamente utilizzati barrette, prodotti da forno, zuppe o bevande.

Molte persone che hanno seguito, con il supporto del nutrizionista o del medico, questo tipo di alimentazione hanno riscontrato diversi benefici, tra i quali maggior energia, miglior concentrazione, perdita di grasso corporeo, aumento di massa muscolare, miglioramento dell'umore e della performance nel lavoro e nello sport, diminuzione dell'infiammazione corporea e riduzione del

senso di fame.

La durata media di una dieta chetogenica per la perdita di peso è di circa 3-6 settimane seguite da un periodo altrettanto lungo che prevede il progressivo passaggio ad una dieta a basso contenuto calorico con il graduale reintegro dei carboidrati per approcciare in ultimo un'alimentazione ipocalorica bilanciata di mantenimento.

L'evidenza scientifica e la realtà quotidiana insegnano che l'impostazione di una corretta dieta chetogenica e la sua pratica costante, necessitano della professionalità di personale sanitario dotato di adeguata esperienza e competenza.





di Cristian Cacace



I luoghi in cui prendere precauzioni intelligenti:

IN GARAGE

- 1 Quando rientri in garage, controlla che la portiera della tua macchina sia ben chiusa.
- 2 Ricordati di inserire sul tuo telefonino un numero che ti permetta di chiedere velocemente aiuto in caso di necessità.
- 3 Il garage deve essere ben illuminato, fai installare degli specchi che ti permettano di avere una visuale completa anche degli angoli bui.
- 4 Chiedi che in garage o nelle cantine abbiano accesso solo i condomini e che le chiavi per accedervi siano in possesso solo di chi abita nel palazzo.
- 5 Quando entri in garage, se provvisto di cancello elettrico, aspetta, chiusa in auto, che si richiuda prima di avviarti al tuo posto.
- 6 Devi sapere che esistono antifurti satellitari per autovetture previsti, tra l'altro, di un allarme anti-rapine.

IN STRADA

- 1 Evita strade mal frequentate, poco illuminate o deserte.
- 2 Se una macchina ti segue da vicino o si ferma accanto a te, attraversa immediatamente la strada e cammina in altra direzione.
- 3 Cammina rivolta verso le macchine che arrivano.
- 4 Se ti accorgi di essere seguita a piedi, girati velocemente, entra in un negozio, chiedi aiuto a un vigile o a dei passanti. Non vergognarti.
- 5 Cammina al centro del marciapiede.
- 6 Stai attenta: guardati sempre intorno.
- 7 Sostituisci la borsa con il marsupio.

R-EVENGE™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

Tel. 030 21 51 345
E-mail: sales@r-venge.com
www.r-venge.com



- 8 Se ti hanno rubato la borsa con le chiavi e i documenti, sostituisci immediatamente la serratura di casa, per evitare un furto.
- 9 Tieni la borsa dalla parte dei fabbricati e non verso la strada. Non abbandonarla mai nella sedia accanto a te se ti siedi al bar o al ristorante.
- 10 Per strada evita di frugare dentro la borsa

o di estrarre il portafogli e, soprattutto di notte, non portare oggetti di valore, ma anche sciarpe e foulard che possono essere utilizzati per aggredirti.

11 Memorizza nelle strade che frequenti: quali negozi chiudono tardi, i palazzi, i commissariati, i cinematografi, le chiese. Devi essere sicura nel tuo territorio.

12 Se sei seguita, specialmente di notte, dirigiti velocemente verso un luogo illuminato, sicuro e possibilmente abitato. Non esitare a suonare dei campanelli a un portone. Potrai sempre scusarti e dire che ti sei sbagliata.

13 Quando ritiri il denaro al bancomat guardati attentamente attorno per evitare di essere aggredita e derubata.

14 Quando digiti il codice segreto, che avrai certamente memorizzato, copri con la mano la tastiera e se hai prelevato in banca o in posta, controlla di non essere osservata o seguita.

15 Cerca di rincasare, specie quando è buio, con altre persone.

16 Evita gruppetti di uomini e ragazzi in atteggiamento provocatorio.

17 Se esci per la prima volta con una persona lascia a casa il suo nome, il suo indirizzo, il suo telefono.

18 Se possiedi un cellulare memorizza il 113 o il 112 e, in caso di necessità, spingi il tasto e lascia aperta la comunicazione parlano ad alta voce e facendo capire che cosa ti sta succedendo e dove sei.



Rubrica: Pablo ti fa bella

COME DEFINIRE ED ESALTARE I TUOI LINEAMENTI CON IL CONTOURING

di Gil Cagnè



Tutte le forme del viso sono caratteristiche e personali ed esprimono in modo più o meno accentuato un'identità a sua volta unica e irripetibile.

Quando vi sentite dire: "odio il mio viso rotondo", basterà rispondere: "probabilmente perché non lo hai mai visto valorizzato". Le correzioni nel trucco non sono un obbligo, ma un approccio ad una migliore conoscenza di noi stessi. Nella società attuale il trucco valorizza, abbellisce e rende più morbidi i lineamenti, aiutandoci così a minimizzare discromie ed imperfezioni che caratterizzano i nostri volti.

Nel corso di anni di studio, si è arrivati a un modello ideale da prendere in considerazione, ovvero l'ovale, che identifica la forma ideale del viso. La distanza fronte-naso-mento è uguale, ed è la stessa che va dal centro del viso allo zigomo. I contorni non presentano volumi in eccesso o in difetto. Tanto la fronte, quanto la mascella e il mento, seguono una linea morbida e lievemente arrotondata.

Per questo il trucco potrà esprimersi in completa libertà, a seconda del particolare che si vorrà enfatizzare (occhi o bocca). Il primo che studiò le proporzioni e le armonie del viso fu Leonardo Da Vinci, che basandosi sullo studio dei volti europei, stabilì delle regole, che ancora oggi consentono di individuare le proporzioni ideali. Nel make-up il primo ad utilizzare queste regole fu Maximilian Facktor, in arte Max Factor.

Queste regole riguardano lo studio del posizionamento dei singoli elementi del viso che può essere quadrato, rotondo, allungato, triangolare verso il basso, triangolare verso l'alto. Attraverso il Chiaro-Scuro, ossia il contouring e l'highlighting, cercheremo di riportare tutti i volti, alla forma ideale, ossia l'ovale. Per realizzare un buon contouring bisognerà sempre partire da una base uniforme. Poi si andranno ad effettuare i chiari e gli scuri, scolpendo e ridefinendo il volto. Per le ombreggiature tendenzialmente si applicherà il bronzer, diagonalmente sotto l'osso dello zigomo, dalla tempia verso la



bocca, sulla tempia, sul contorno inferiore del viso dalla mandibola verso il mento e sulla fronte all'attaccatura dei capelli. Per stringere ed allungare il viso, o più orizzontali se il vostro viso è stretto e lungo.

Per i chiari, applicheremo gli illuminanti o il correttore chiaro, sopra l'osso dello zigomo (sopra l'area in cui applicheremo il blush) sulla punta del naso, al centro della fronte, del mento ed in corrispondenza dell'arco di cupido. Scuriremo tutto il contorno del viso, con un movimento a forma di "8", partendo dalle tempie, e scendendo verso il mento (ma fermandosi un po' prima).

Potete rientrare un po' in corrispondenza degli zigomi al fine di farli risultare più alti. Il blush, sull'osso zigomatico, colorerà il nostro volto.



Foto Pietro Piacenti

Rubrica: Parola di Gianluca Profili

CLINIC: I MOTIVI DEL SUCCESSO

di Barbara Castellani

Clinic non è una clinica come le altre. Il modello è innovativo e rivoluzionario, una chirurgia estetica democratica. Il progetto è iniziato nel 2011 a Roma, per creare un network in grado di offrire prestazioni personalizzate grazie ad uno staff medico preparato e competente, ottimizzando i costi. Questo ha consentito di puntare solo e unicamente all'eccellenza. L'idea è quella di garantire ai pazienti uno specialista preparato e competente, comodo, vicino a casa, a prezzi contenuti. Il fondatore Gianluca Profili spiega qual è l'idea: «Siamo abituati al chirurgo in età avanzata con tempi d'attesa lunghi, qui noi lavoriamo con tutt'altra filosofia».

C'è un segmento del mercato in cui le richieste sono in aumento?

Sicuramente la fascia dai 20 ai 40 anni rappresenta il grosso delle persone che si rivolgono a noi. Il 29% dei nostri pazienti ha dai 21 ai 30 anni e il 41% dai 31 ai 40. All'interno di questa fascia sono in aumento le richieste da parte degli uomini: sono tra il 15 e il 20%.

Gli interventi più richiesti?

Per quel che riguarda le donne, mastoplastica e liposuzione: nella chirurgia al seno siamo i primi consumatori di protesi in Italia. Gli uomini invece chiedono soprattutto la blefaroplastica, l'intervento per rimuovere le borse sotto gli occhi.

Quanto costano?

L'operazione al seno 6/7 mila euro, la liposuzione dai 3 ai 5 mila euro, a seconda della quantità di grasso da asportare. Poi ci sono le iniezioni di acido ialuronico o di botulino, che costano sui 200/400 euro e hanno effetti immediati e miracolosi sulle rughe. Tutti gli interventi vengono rateizzati direttamente da Clinic, senza richiedere busta paga e senza interessi.

Come spiegate il vostro successo?

Abbiamo reso democratica la chirurgia estetica di qualità. Il nostro approccio è moderno: i nostri tempi sono ristretti e adeguati alle esigenze dei pazienti.

CLINIC
MEDICAL BEAUTY

www.clinicitalia.it

Tel. 800 96 04 94

Per organizzare le nostre sale operatorie lavoriamo come dei tour operator. Dalla prima visita passano almeno tre o quattro settimane. L'intervento poi dura dai 60 ai 90 minuti; se non sono operazioni troppo complicate il paziente torna a dormire a casa la sera stessa.



Intervista a:

BARBARA AGOSTI CHEF RISTORANTE EGGS

di Camilla Colonna



Barbara Agosti inizia la sua carriera aprendo il ristorante La Brenta rossa, e grazie ai risultati raggiunti svolge delle consulenze negli Stati Uniti. Giunta a Roma apre il locale ZUM, nel quale propone numerose varianti di tiramisù. La passione per la cucina la spinge successivamente ad aprire EGGS, ristorante sito nel cuore di Trastevere, che propone piatti a base di uova.

Raccontaci com'è nata la tua passione per la cucina.

Io sono totalmente autodidatta, nel senso che la passione nasce proprio dalla mia famiglia. Ovunque mi girassi in casa, c'era qualcuno che stava cucinando: nonne, zie, mamma, papà... tutti insomma. La passione nasce da lì! Ho poi aperto il primo ristorante a Novi Ligure nel 2007, ne ho aperto un altro che attualmente ho dato in gestione e ho fatto tante esperienze all'estero. Sono poi capitata per caso a Roma e ho iniziato a lavorare come chef in un ristorante. Così, ho aperto una pasticceria insieme ad altre due socie che purtroppo, a causa del Covid, abbiamo



dovuto chiudere. La pasticceria si chiamava ZUM, da zucchero uovo e mascarpone, e adesso abbiamo mantenuto il marchio, ma la pasticceria a Campo dei Fiori è ormai chiusa. C'è anche EGGS, che posso definire come una costola di ZUM... ho sempre pensato che le uova fossero il DNA della cucina: si trovano in tantissime forme ed in tantissime preparazioni. Per questo ho pensato di aprire un locale in cui le ricette fossero improntate sull'uovo.

A proposito di questo, da EGGS si trovano solo ricette a base di uovo?

No, da EGGS si possono trovare tante pietanze



ma ovviamente c'è sempre la presenza dell'uovo! Si trova un menù completo, con i piatti tipici romani rivisitati in stile EGGS. L'unico piatto che non prevede l'utilizzo dell'uovo si chiama "la carbonara che non c'è" ed è composto da dei tonnacelli acqua e farina, anche vegani, con zucca/pomodoro giallo a seconda della stagione, pomodori secchi che simulano il guanciale e polvere di pinoli tostati.

Dopo le esperienze in altri Paesi, perché hai deciso di aprire un ristorante proprio a Roma?

È successo un po' per caso. Lavorando in ristorante come chef sono nate altre opportunità. Prima quella di ZUM e poi quella di EGGS. Questi progetti sono piaciuti molto, abbiamo avuto un ottimo riscontro, ci siamo ingranditi e ad oggi abbiamo una sessantina di coperti.

Che difficoltà hai riscontrato quando hai aperto la Brenta Rossa?

Quelle più difficili le ho riscontrate nella parte burocratica, tra licenze, permessi ed altro, ho avuto bisogno di un anno prima di poter aprire il locale. Sono numerosissime! A Roma, è stato più semplice. Abbiamo ristrutturato il locale e poi abbiamo aperto al pubblico. Ovviamente, anche dopo di difficoltà e problemi ce ne sono sempre.



Covid: è stato difficile ricominciare?

Per fortuna no! È stato un periodo boom, come lo è stato anche il 2022, abbiamo avuto anche record di clienti. È stato molto difficile invece gestire i 2 anni di pandemia, perché non c'era nessuna certezza e non avevamo modo di organizzarci. Non potevamo programmare niente! Inoltre, abbiamo deciso di chiudere completamente quando si poteva fare solo delivery, perché non era produttivo. Quest'anno la gente aveva voglia di muoversi, di uscire e c'erano tantissimi turisti... da febbraio in poi, è andato tutto molto bene.

Progetti futuri?

Di progetti ce ne sono tanti ... Mi frulla sempre in testa di aprire una trattoria vegetariana... credo che in Italia ci sia molta attenzione, specialmente negli ultimi tempi, al vegetariano. Il problema è che poi quando vai nei ristoranti vegetariani presentano sempre gli stessi piatti e le stesse cose... la quinoa, il tofu ed altri. La cucina italiana è ricca di ricette vegetariane ma comunque gustose!



Rubrica: Green – Vivai Fleming

INTERVISTA A VERONICA BARON

di Camilla Colonna



Donne di oggi ha intervistato l'esperta, nonché proprietaria del vivaio Fleming, Veronica Baron che ci ha consigliato come arricchire le nostre case con le tendenze autunnali. Ci ha parlato di piante da esterno, da interno e di orti.

Essendo l'autunno una stagione di transizione nella quale si verificano ricambi di fioriture: oltre al cambio di colore dei fiori, cambiano anche le tipologie di piante adatte alla stagione. Le più utilizzate e adatte al periodo sono i ciclamini, le eriche e le heuchere, che si accostano molto anche ai colori dell'autunno. Veronica ci ha consigliato varie tipologie di piante per chi non ha tempo di curarle metodicamente o per chi semplicemente vuole averle in casa dedicandogli poche cure: nella categoria di piante da interno troviamo la sanseveria e la zamia, entrambe caratterizzate dall'elevata resistenza e dalle proprietà ossigenanti. Nella categoria da esterno invece, troviamo i ciclamini, i solanum e anche i crisantemi. C'è un mito da sfatare per quanto riguarda



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

questa particolare tipologia di piante che è conosciuta per l'uso funebre, ma che in realtà è estremamente ornamentale. Passando ora al mondo degli orti coltivabili anche in casa in dimensioni ridotte, cominciano ad arrivare le crucifere... È infatti, importantissimo coltivare e consumare prodotti di stagione! Seguendo la stagionalità degli ortaggi, si ottiene un benessere fisico importante, derivante dalle vitamine che queste piante sono in grado di fornirci. Infine, Veronica ricorda di rispettare sempre le esigenze delle nostre piante: è fondamentale osservarle per capire cosa cercano di comunicare e quando hanno bisogno di nutrimento o cambiamenti di esposizione.



Rubrica: Plastic free

PERCHÈ PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE!

di Emanuele Pirrera

Che la plastica stia inquinando il nostro pianeta è saputo e risaputo, ma quante tonnellate di rifiuti plastici ormai sono irrecuperabili?

Di tutta la plastica che finisce nei nostri mari, metà finisce nei fondali e l'altra metà sta a galla e/o ritorna sulle nostre spiagge.

Purtroppo la realtà dei fatti è che siamo in una situazione molto critica, ma non vogliamo ancora crederci! Pensa che 3.760 tonnellate di plastica galleggiano nel nostro Mar Mediterraneo, oltre a quella che c'è nei fondali, quasi il doppio.

Una delle migliori soluzioni a questo grave problema è la sensibilizzazione.

Noi di Plastic free abbiamo ideato il progetto scuole.

Sensibilizziamo gli studenti per prevenire ulteriori disastri ambientali e trasformiamo gli istituti scolastici in luoghi Plastic Free. Durante i nostri interventi, spieghiamo l'importanza di amare il Pianeta non inquinando e delle scelte alternative alla plastica. Qualora ci siano le condizioni, grazie al supporto di aziende e di donazioni liberali, ci impegniamo nell'acquistare e donare depuratori d'acqua così da permettere ad ogni studente di riempire gratuitamente la propria borraccia. Facciamo insieme due calcoli: limitandoci alla sola scuola statale, nell'anno scolastico



2021/2022, sono state formate 368.656 classi, che accolgono 7.407.312 studenti. Ciò significa che 7 Milioni di studenti moltiplicato per duecento giorni scolastici, gli studenti consumano un miliardo e mezzo di bottigliette d'acqua, piuttosto che usare solo 7 milioni di borracce.

Sei un docente?

Puoi contattarci all'indirizzo scuola@plasticfreeonlus.it per richiedere un nostro intervento di sensibilizzazione. Potrebbe non esserci un referente nei paraggi dell'istituto scolastico e potresti diventare nostro referente per essere abilitato alla sensibilizzazione Plastic Free.



RUBRICA: Questione di palle!

INTERVISTA A CAROLINA ORSI

di Susanna Marcellini



ROMANA CLASSE 91, È LA PRIMA GIOCATRICE ITALIANA NEL RANKING WORLD PADEL TOUR

Abbiamo iniziato la prima puntata di "Questione di Palle", (in onda tutti i lunedì dalle 15:00 alle 17:00 su RID 96.8) intervistando lei, la Regina del Padel: la numero 45 nel mondo, la 3 in Italia. Figlia dell'ex portiere della Lazio degli anni '80/90 Fernando Orsi. Carolina, ha 30 anni, è nata a Roma ed è una delle migliori giocatrici italiane al mondo. Qualsiasi cosa abbia fatto, Carolina ha sempre dato dimostrazione di saper arrivare a meta, con tanta grinta e voglia di sacrificarsi. Ha iniziato con il Tennis classificandosi tra le prime 50 in Italia, poi ha deciso di lasciare la racchetta e indossare gli scarpini vincendo nel calcio a 5 i campionati di serie D e C, conquistando nel 2018 la Coppa Italia di Serie A2. Contemporaneamente è diventata giocatrice di Padel al Circolo Canottieri Aniene dove ha vinto per ben cinque volte consecutive il Campionato di Serie A, a squadre. Oggi, ha lasciato Roma per vivere a Madrid ed è attualmente la 45esima giocatrice di Padel nel mondo.

Come è stato il tuo 2022?

È stato un anno di grandi cambiamenti per me, mi sono trasferita in Spagna: allenamenti nuovi, città nuova, persone nuove, sono molto soddisfatta. Ho raggiunto un ranking importante scalando più di 50 posizioni. Ho vinto due campionati italiani, quello a coppie con Giulia Sussarello e quello a squadre con il Canottieri Aniene. Sono stata qualificata diverse volte nel Cuadro di tappe del WPT (con un ottavo di finale). Quindi super contenta. Come sono i tuoi allenamenti?

Sono di 2 ore circa di atletica e 2 ore di Padel, e spesso si raddoppia l'allenamento di Padel che può essere tecnico (con un cesto) o una partita. Si cerca di migliorare sia i punti deboli, ma anche quelli di forza per sentirsi ancora più sicure nel nostro gioco.

Quali sono gli obiettivi?

Sono scalare la classifica scendendo sotto la 40esima posizione, riuscire a stare nel Cuadro principale stabilmente e il sogno sarebbe



raggiungere un quarto di finale.

Qual è la giocatrice di Padel che più ti piace sia dal punto di vista tecnico che tattico?

È molto semplice: è Gemma Triay, in quanto è una delle giocatrici più complete, ha tutto: tecnica, tattica, fisico, visione di gioco, anticipazione del colpo, potenza, precisione. È una giocatrice che deve essere di ispirazione e modello.

Pietrangeli ha affermato che i giocatori di Padel sono "delle Pippe non arrivate nel Tennis". Cosa ne pensi?

Non sono d'accordo: il Padel è uno sport vero, oltre ad essere uno sport sociale. Non ho mai visto nel mondo del tennis tante chat di giocatori che, con la scusa di organizzare l'appuntamento settimanale socializzano. Soprattutto in campo ci si sente meno soli e ci si diverte. Il divertimento è la base di tutto. Io credo che il Padel abbia unito il rigore del tennis al divertimento dei racchettoni da spiaggia. Ragazze divertitevi, senza divertimento non si arriva da nessuna parte.

Consigliaresti alle giovani questo sport?

Absolutamente sì, è uno sport che fa bene, ti fa divertire, socializzare e soprattutto fa stare in movimento. Ragazze non credete che sia sempre tutto facile, ma se vi va di fare sacrifici e avete la passione, provateci!

RE/MAX KEY HOUSE

Telefono
800 933 650

Rubrica:

ESCI CON RID

di Camilla Colonna



Cari lettrici e lettori, sono tornata per consigliarvi degli eventi imperdibili... iniziamo subito! Nel mese di ottobre ci saranno dei concerti adatti a diversi tipi di pubblico, tra i quali mi sento di consigliare:

Al Palazzo dello sport

GEMITAIZ E MADMAN in concerto il 7 ottobre;

SANGIOVANNI il 19 ottobre;

MARCO MENGONI il 21 e il 22 ottobre.

Inoltre, ottobre sarà un mese ricco di mostre, adatte ad ogni tipo di età, per famiglie o gruppi di amici. Tra le più interessanti ci sono: "Lucio Dalla. Anche se il tempo passa" in mostra fino al 6 gennaio al Museo dell'Ara Pacis; "Domiziano Imperatore. Odio e Amore" visitabile fino al 29 gennaio presso i Musei capitolini; "MAXXI Bulgari Prize 2022" aperta fino al 20 novembre, al Museo MAXXI e "Picasso va, Picasso arriva" disponibile fino al 16 ottobre al Rhinoceros Gallery. Per un



Franco & Cristiano Russo
PARRUCCHIERI

ROMA: Via Frattina, 99 - 06 69 38 02 74

ROMA: Via Siacci, 40 - 06 80 84 011

pubblico più giovane, in cerca di movida e divertimento, raccomando di non perdere le serate dell'Hotel Butterfly, sito a due passi dallo Stadio Olimpico ed ideale per passare un weekend in compagnia di amici e buona musica. Per chi invece, fosse alla ricerca di un divertimento più attivo, consiglio il Nice Disco, aperto per tutto il mese di ottobre, tutti i weekend, in zona Saxa Rubra. Si tratta di una discoteca perfetta per passare un fine settimana all'insegna del divertimento. Ultimi, ma non per importanza meritano una menzione anche il Satyrus, Bucolica Light Bar, Salotto delle Alchimie, Giardini dell'Eden e Profumo Spazio Sensoriale che offrono serate tranquille da passare con gli amici per degustare ottimi cocktail.



Rubrica: Il salotto di RID

COME SEMBRARE PIÙ GIOVANI: CONSIGLI PER MANTENERE UNA PELLE PIÙ GIOVANE ED ELASTICA.

di Raffaele Crescenzo



Sono tanti i fattori che incidono sull'aspetto della nostra pelle: fumo, esposizione al sole, disidratazione, cibi spazzatura, stress sonno e cambiamenti ormonali.

I MIEI CONSIGLI SONO:

- Scegliere un prodotto all'acido ialuronico, che rimpolpa e contrasta i segni del tempo.
- Fare quotidianamente ginnastica facciale per esercitare un lifting naturale.
- Vitamina C in abbondanza: questo nutriente aiuta anche per le macchie scure e riduce l'iper-pigmentazione post infiammatoria.

Seguite queste regole e non vi pentirete dei risultati.

Il grasso cutaneo è un problema da non prendere sottogamba.

Il grasso in eccesso può provocare dermatite seborroica, caduta dei capelli, formicolite cutanea. In questo caso, come risolvere il problema? Detergete i capelli con uno

shampoo anti grasso di composizione naturale.

Scegliete agenti schiumogeni a base di frutta mescolati a sostanze anti-ossidanti. Quindi, proseguite con uno shampoo composto da estratto di ortica e limone.

Ora, passiamo alla leggerezza, se così si può dire. "Gossipiamo" ancora, con la coppia che scoppia: Francesco Totti e Ilary Blasi. Dopo un'estate a colpi di foto e social, mostrando chi nuova fiamma e chi è dedito ai figli, le ultime notizie dicono che questa separazione stia diventando una "Guerra dei Roses". Ilary strappa vestiti e vende Rolex, mentre Totti -sembra dai rumors- che stia a diventare papà! Sarà vero? Aspettiamo le prossime puntate.

BagnoFacile®
LA VASCA CON SPORTELLO



800.702.661

V. le Tirreno, 220 - 00141 ROMA

Rubrica: Taxi Life

TAXI TOUR

di Alessandro Giovannetti



Sapevate che un tassista può anche trasformarsi in guida turistica?

Eh sì! Oggi vi racconto un episodio molto simpatico che mi ha visto coinvolto in una veste speciale!

Accetto una corsa a fine turno e mi trovo di fronte due ragazze che dovevano tornare in hotel e come di solito succede si inizia a chiacchierare un po'.

Classiche domande del tipo: Siete in vacanza? Quanto tempo rimanete qui?

Scopro così che non erano mai state a Roma ed essendo ormai finita la giornata lavorativa propongo loro di fare un giro panoramico per la città con spiegazione inclusa! Le due ragazze quasi non ci credevano. Così, accettano volentieri! Indosso la veste da Cicerone ed ecco a voi il Colosseo, il Vittoriano, Piazza Navona, Piazza di Spagna, il colonnato del Bernini etc... Era bellissimo notare lo stupore nei loro occhi di fronte a cotanta bellezza, incantate, felici e sorprese da questa insolita proposta.

A giro concluso le ho riportate in hotel e ho spento il tassametro dato che ero stato io a propormi. A volte, la vita è proprio strana, avranno pensato... posso solo dirvi che da questo incontro è nata una bella amicizia e ho anche acquisito due nuove clienti... Alla prossima!



Grimaldi
IMMOBILIARE

GRIMALDI ROMA PRATI

Via Fabio Massimo, 66 - Cell. 393 92 56 703





Rubrica - sotto il segno di RID

L'UNICO OROSCOPO SHAKERATO

Ottobre 2022

di Annalisa Baldi (La Maghetta)



ARIETE: ♈

Che belle le ottobrate romane! Peccato che voi avete talmente da fare che dovrete lavorare anche il weekend. Concedetevi almeno qualche "happy hour" con il partner... anche tra le lenzuola! ;)

Cocktail d'Amore: Daiquiri Passion Fruit #whatelse

TORO: ♉

"La vita senza amore dimmi tu che vita è" E infatti! E' il momento di dedicare più tempo agli affetti.

Cocktail d'Amore: Pink Lady perchè siete mogli, figlie, compagne, madri, amiche, lavoratrici... Donne di Oggi

GEMELLI: ♊

"Si fa così per cominciare il gioco e ci si mastica poco a poco". Farete incontri piccanti. Se invece siete in coppia mettete un pò di pepe nella relazione.

Cocktail d'Amore: Spicy Fifty ed è subito #fiftyshadesofgrey..darker..freed

CANCRO: ♋

"No stress, no no no... fai come se il panico che hai in testa fosse musica". Ricordatevi di fare delle pause durante la giornata per non perdere la lucidità e mantenere il focus sulle vostre reali esigenze e priorità.

Cocktail d'Amore: Long Island Ice Tea perchè niente è come sembra

LEONE: ♌

"L'autunno ti fa sonnolento, la luce del giorno è un momento" "E tu dormi, dormi". Ma chi dorme non piglia pesci! E allora datevi alla caccia!

Cocktail d'Amore: Negroni per veri Leoni

VERGINE: ♍

Ci saranno cambiamenti in famiglia, nel privato e nel lavoro. Intanto iniziate dall'armadio e svecchiatevi! Cambio look e nuovi outfit.

Cocktail d'Amore: Old Fashioned per restare vintage... ma solo "inside"

BILANCIA: ♎

"Ein Prosit, ein Prosit der Gemütlichkeit!" (Trad. Un brindisi, un brindisi all'intimità!). Festeggiate il mese del vostro compleanno all'Oktoberfest!

Cocktail d'Amore: Birra #ofcourse

SCORPIONE: ♏

Sognate le Isole Cayman e in ufficio canticchiate "Singapore, vado a Singapore". Altro che paradisi fiscali! Tornate sulla terra e pensate a come gestire al meglio le vostre finanze.

Cocktail d'Amore: "Tu vuo' fa' l' Americano ma si' nato in Italy"

SAGITTARIO: ♐

"Sarà un autunno difficilissimo, sarà un inverno difficilissimo, sarà una primavera difficilissima". Tranquilli! Tornerà l'estate... tra 8 mesi!

Cocktail d'Amore: Hurricane perchè vi servirà la forza di un uragano

*Come premio di consolazione, trovate sotto la ricetta da fare a casa.



Ingredienti: 60 ml Rum bianco, 60 ml Rum scuro, 30 ml di succo di arancia, 30 ml di succo di lime, 15 ml di succo di passion fruit, 15 ml di sciroppo di zucchero, 1 cucchiaino di granatina, 1 ciliegina al maraschino, 1 fetta d'arancia per guarnire.

STEP 1. Spremete e filtrate i succhi. Del passion fruit schiacciate la polpa.

STEP 2. Mettete tutti gli ingredienti in uno shaker con il ghiaccio e Shakerate!!!

STEP 3. Versate nel bicchiere Hurricane con il ghiaccio e guarnite con una ciliegina e una fetta d'arancia.

CAPRICORNO: ♑

"Questa sensazione d'ansia che non mi passa... e sento ancora la vertigine" Respirate profondamente e "1.. 2.. 3.. Ansia!" Non vi fate prendere dal panico e dalle fissazioni! Affrontate un problema alla volta!

Cocktail d'Amore: Penicillin #chetelodicoaffa'

ACQUARIO: ♒

In ufficio dovrete digerire alcune situazioni che non vi vanno proprio giù. Rifugiatevi tra le braccia del partner per riscoprire insieme i piaceri della vita.

Cocktail d'Amore: Limonata non solo da bere

PESCI: ♓

"Acqua e sale mi fai bere" Ma per fortuna è il vostro habitat naturale! Andate a fondo per portare a galla questioni irrisolte al lavoro e in famiglia.

Cocktail d'Amore: Invisibile per chi ama la chiarezza come voi

IL LOOK DI RID

L'editrice e CEO di RID 96.8 FM Michelle Marie Castiello veste ottobre con "il salotto di Lulù": stile per una business woman!



Completo gattinoni giacca over doppio petto e pantaloni palazzo a vita alta in fresco lana cloud grey. Camicia memjs collo a polo in crepe de chine fucsia.

Gonna tubino in ecopelle con dettaglio abbottonatura laterale land brown gattinoni.



Completo memjs pantalone palazzo e camicia collo listino a polo in raso stampa geometrica macro (fucsia/viola).



*Completo memjs giacca
monopetto e pantalone crop
con risvolto alto in gabardina
paprika.*

*Completo memjs giacca
monopetto slim fit e
pantalone a zampa latte +
top con spalline in raso fucsia
amne.*



*Completo amne giacca
sciolta e pantalone palazzo
in cady bluette.*



*Completo amne con giacca
sciolta e pantalone con
pence in cady oliva + top
amne fucsia*

*Vestito a sacchetto con
fuschiacca e polsi alti in cady
oliva amne*



www.ilsalottodilulu.it

**IL NUOVO
CONCEPT STORE
DI ROMA NORD**

*Un posto creato da una donna per le donne dove moda e
benessere si intrecciano per un benessere a 360 gradi.*

Via Flaminia, 508 - 00191 Roma

Cell. 335.5243490

www.ilsalottodilulu.it



CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
info@rid968.com

Camilla Colonna

Redazione
redazione@rid968.com

Angela Fernandez

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

Avv. Stefania De Bellis

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

Dirette (+39) 338 700 02 01

Tel (+39) 06 36 30 06 30

Email: info@rid968.com

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

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



Note Legali:

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

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

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

Editrice: Michelle Marie Castiello

Direttore: Responsabile: Janet De Nardis

Collaboratori rivista: Camilla Diletta Colonna

Amministrazione: Angela Fernandez

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Grafica: Service Point Grafica srls

Foto: Fabrizio Vinti

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

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