

DONNE DI OGGI

business & life

96.8 FM
R10

all'interno :

**Musica, Arte
Benessere
Life Style
Business**

intervista a

Lorella
Cuccarini

intervista a

Carlotta Menarini

LE DONNE MANAGER AL GIORNO D'OGGI



Grande Novità!

Marco Baldini

ON AIR tutti i giorni

*dal lunedì al venerdì
dalle ore 17:00 alle 19:00*

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



Carissime lettrici e lettori,

Con questo numero vi voglio raccontare il nuovo palinsesto spiegandovi le scelte fatte con lo scopo di aiutarvi e sostenervi nella vita quotidiana. Grandissima conferma è Alessandro Giovannetti con la sua rassegna stampa "A Bocca Aperta", dal lunedì al venerdì dalle 08.00 alle 09.00, per tenervi sempre informati in modo leggero e dinamico. A seguire fino alle 12.00 la trasmissione Donne di Oggi, fiore all'occhiello del palinsesto, guidata da Francesca Silvi (compositrice, cantante mamma di tre figli) e Valentina Olla (attrice e speaker, e mamma anche lei). Francesca ci regalerà il nuovo jingle di RID mentre Valentina vi potrà dare molte risposte sui bandi nazionali e regionali, per entrare nel mondo del lavoro! Tanti i temi trattati con focus al femminile, dal sociale ai consigli pratici da mamme a mamme. Nella fascia 12.00/14.00, non potevano mancare le ragazze di Sempre più in forma, perché RID tiene al vostro benessere fisico e mentale grazie ai consigli di esperti di settore: Virginia Imbriani con il fitness, Barbara Molinaro per un mondo green, Alessia degli Angioli aprirà le porte del mondo olistico, Stefania Santoro e la dottoressa Deborah Tognozzi ci faranno conoscere la nutrizione dalla A alla Z, fino ad arrivare al venerdì con Lucia De Grimani e il suo Sempre più in Forma Mentis per stimolare la vostra mente nel realizzare anche quel piccolo sogno nel cassetto. Pausa pranzo? Cosa c'è di meglio che farla con un nuovo arrivo Marina Parulli, attrice, con la sua trasmissione "A Pranzo con Rid". Dalle ore 15.00, RID cambia veste colorandosi di mille sfumature con un tono molto più leggero e divertente partendo dal lunedì con Questione di Palle condotta dalla new entry Susanna Marcellini (giornalista sportiva). Il martedì con Janet De Nardis abbiamo l'arte 4.0 nella trasmissione Incidentalmente arte. Il mercoledì, a tutto gossip e moda con il nuovo speaker Raffaele Crescenzo (consulente d'immagine e presentatore tv). Il giovedì si balla con Stefano Oradei, ballerino di Ballando con le Stelle e la sua trasmissione Oradei Dancers. Chiudiamo la fascia 15.00-17.00 con Lucilla La Puma (giornalista) e la sua trasmissione Rubrilla In The City, per essere aggiornati a 360 gradi su tutti gli eventi più cool della nostra capitale. Infine, vi presento la grande novità di questa stagione: Marco Baldini, una voce che ha fatto storia e che ha in serbo grandi rivoluzioni per tutti gli ascoltatori. A questo punto posso solo darvi il benvenuto ad una nuova incredibile stagione al ritmo di RID!



PAROLA AL DIRETTORE UN PIZZICO DI NOI

di Janet De Nardis

Visione! Questa è la parola con la quale "Donne di Oggi" e tutta la squadra di radio RID96.8 parte di slancio verso una nuova stagione fatta di possibilità, prospettive, nuovi orizzonti e collaborazioni rivolte a creare lavoro, benessere e sostegno per le donne, le famiglie e, gli uomini che viaggiano mano nella mano con quello che una volta veniva definito il sesso debole. Mia figlia non conosce questa definizione che oggi è un tabù, ma un giorno spero di raccontarle che "una volta, tanto tempo fa", esisteva una profonda differenza nella considerazione delle persone, basata sul

sesso e non sulle capacità o sulla cultura e la forza d'animo. Spero arrivi quel giorno, perché la storia e la strada che ci conducono verso i successi va sempre ricordata per non sbagliare di nuovo, per fare sempre meglio. Soprattutto, se quel giorno mia figlia mi guarderà stupita, io capirò che abbiamo percorso il cammino giusto: che nonostante i piccoli fallimenti, le dolorose sconfitte davanti a aumenti e promozioni che riguardano ancora troppo spesso chi fa la barba, ma anche ogni sforzo per restare donne, gratificate in quanto tali, è stato giusto. Grazie a tutte le compagne di avventura che mi hanno insegnato qualcosa, che hanno creduto in me e che credono in questo piccolo, ma immenso universo capitanato da Michelle Castiello. Viva le donne!

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 + IN FORMATE

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



ORADEI DANCERS

con Stefano Oradei

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



RUBRILLA IN THE CITY

con Lucilla La Puma

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	INTERVISTA A LORELLA CUCCARINI
Pag. 8	INTERVISTA A CARLOTTA MENARINI
Pag. 10	IL VALORE DELLA FORMAZIONE CONTINUA
Pag. 12	INTERVISTA A SABINA VACCARI
Pag. 13	BANDI E NON SOLO PER VINCERE INSIEME
Pag. 14	IL SUCCESSO E' NELL'ALTRUISMO
Pag. 15	RIENTRO A SCUOLA: CONSIGLI PRATICI
Pag. 17	PAPA' CHE COS'E' LA MORTE ?
Pag. 19	UN TELEFONO CHE SALVA LA VITA
Pag. 20	INTERVISTA A EVA MILELLA
Pag. 21	ALLENARSI CON DIVERTIMENTO
Pag. 22	HOMO SAPIENS
Pag. 23	IL RITMO DELL'ADOLESCENZA
Pag. 25	I NUOVI ANNI 80
Pag. 26	INTERVISTA A GRAZIA DI MICHELE
Pag. 28	INTERVISTA A ANTONIO GIULIANI
Pag. 29	INTERVISTA A MARIA CONSIGLIO VISCO MARIGLIANO
Pag. 31	TRA REALE E VIRTUALE
Pag. 32	INTERVISTA A MARCO BALDINI
Pag. 33	DJ PER VOCAZIONE

Pag. 35	YOGA IN GRAVIDANZA
Pag. 37	TESSUTO CONNETTIVO
Pag. 38	OLTRE LA MASCHERINA
Pag. 39	TRASFORMARE OGNI IMPEDIMENTO IN UNA RISORSA
Pag. 41	QUANDO L'IMPRENDITORIA SPOSA LA BELLEZZA
Pag. 42	PRESERVA ED ESALTA LA TINTARELLA
Pag. 44	L'IMPRENDITORIA CHE SOSTIENE IL BENESSERE
Pag. 46	DIFENDERSI E' UN DIRITTO
Pag. 48	L'UOMO CHE TI METTE LA TESTA A POSTO
Pag. 50	LA CUCINA CHE PASSIONE
Pag. 51	INTERVISTA A PATRIZIO CERVIELLO
Pag. 53	CHI SONO I RAGAZZI DI PLASTIC FREE
Pag. 54	I MESTIERI DEL FUTURO
Pag. 55	MERENDE IN SALUTE
Pag. 56	PASSIONE VERDE
Pag. 58	WOODY ALLEN LO DICEVA
Pag. 59	IL SALOTTO DI RID
Pag. 60	EVENTI A ROMA
Pag. 61	OROSCOPO

Intervista a

LORELLA CUCCARINI

LORELLA E LA MAGIA DELL'ENTUSIASMO

di Maria Rita Marigliani



Conduttrice, cantante, ballerina e attrice. Tutto questo e molto altro ancora è Lorella Cuccarini.

A cinquantasette anni suonati, la showgirl di origini romane conserva intatti l'energia e l'entusiasmo degli esordi. In attesa di rivederla anche il prossimo autunno, nelle vesti di coach di canto nel popolare talent-show di Canale5 "Amici di Maria De Filippi", Lorella è stata premiata all'ultima edizione di Marateale-Premio Internazionale Basilicata, dove si è raccontata a tutto tondo. Donne di Oggi non poteva mancare alla prestigiosa kermesse cinematografica e vi propone l'incontro con colei che resta, senza se e senza ma, "la più amata dagli italiani".

Lorella, che cos'è per te il cinema?

Io ne sono una gran fruitrice, fin da piccola: guardare bei film è pane per il cervello, oltre che un modo per crescere artisticamente. È un'arte meravigliosa.

Un film del cuore?

Difficile dirne uno fra i tanti, ma sicuramente "Blade Runner". Però mi piace sognare, anche con le commedie, come "L'amore non va in vacanza".

Anche la tua storia potrebbe essere un film...

Se dovessimo parlare di un film, direi "My fair lady": io ho iniziato a lavorare a 18 anni, facevo la ballerina di fila, con altre 20 ragazze. Partecipai a una serata presentata da Pippo Baudo che era alla ricerca di talenti: ne seguirono numerosi provini di ballo, canto, ecc. Un mese e mezzo dopo scoprii che avrei fatto Fantastico. Fu scioccante. Pippo fu il mio talent scout.

Qual è l'insegnamento più importante che ti porti da questa esperienza?

Pippo è grande, non solo come presentatore, ma anche come organizzatore, regista, ecc... Io, dal canto mio, sono una spugna. Il suo insegnamento più grande, che ho fatto mio, è stato quello di non perdere la mia essenza: io mi sento ancora la ragazza di



vent'anni che ero agli inizi.

Eppure, sappiamo che nel corso della vostra lunga carriera c'è stato un momento in cui Pippo ti ha rimproverato severamente...

Sì, ed è arrivato anche all'inizio della nostra collaborazione, visto che parliamo del debutto di Fantastico: ho avuto un incidente poco prima e mi sono spaccata la fronte. Mi avevano messo 20 punti e a noi mancavano 2 giorni alla conferenza stampa. Mi fece una ramanzina che non scorderò mai. Oggi sono mamma di quattro figli e le piccole e grandi ramanzine ci vogliono, danno degli scossoni,



www.nuovavillaclaudia.com

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

ma ti fanno riflettere sulle cose. Sarò sempre grata a Pippo.

C'è un altro aneddoto molto divertente che ti lega a Pippo...

Quello della scarpa: era la seconda edizione di Fantastico, durante la sigla mi è volata via una scarpa perché si è sganciato uno dei laccetti. Portai a termine il balletto, ma dietro le quinte cominciai a piangere. Pippo, invece, ne fu entusiasta: aveva ragione, il giorno dopo si parlava solo di quello sui giornali.

Nella tua vita c'è stato anche il Teatro Ariston...

Sì, sempre con Pippo. Io Sanremo l'ho fatto un po' in tutte le salse: come conduttrice, come cantante, come conduttrice radiofonica, come giurata, come super ospite... Però quando ci sono stata come cantante mi divertii tantissimo.

Anche lì, ebbi una disavventura: praticamente per un problema tecnico mezza Italia non è riuscita a sentire il brano "Un altro amore no", durante la prima esibizione, quindi la dovetti rifare nella stessa sera. Ricordo ancora che Gianni Morandi, anche lui in gara, mi disse: "Certo che tu sei proprio fortunata", riferendosi alla possibilità di poter cantare la mia canzone per ben due volte. In realtà il palco dell'Ariston fa davvero paura, ma ogni volta che lo si calca è anche un'immensa soddisfazione.

Un tassello recente della tua carriera: Maria De Filippi.

Io la amo tantissimo, da anni, profess-

ionalmente; ma da quando ho potuto conoscerla come donna, posso affermare che è davvero unica, speciale. Poter tornare al varietà e farlo con i giovani è stata per me un'esperienza unica: mi ricordano gli stessi sogni che avevo io alla loro età, però con l'attuale visione da genitore. Maria ha dal canto suo una delicatezza rara.

Che consiglio ti senti di dare ai giovani?

Nell'ambito di Amici trovi tutti ragazzi con grande passione e voglia di lavorare. Questo è il mio consiglio per i giovani: lavorare, lavorare sempre, a testa bassa, anche quando hai già le persone che ti riconoscono per strada. Mai smettere di essere curiosi. Io lo faccio ancora oggi.

Che mamma sei?

Una mamma che è solo mamma. Loro hanno sempre vissuto il mio come un mestiere: lì ho portati spesso con me dietro le quinte, quindi per loro è sempre stato normale. Credo che siano orgogliosi e contenti per me, che amo così tanto il mio lavoro, perché i figli ci percepiscono prima ancora di quello che diciamo.

Immagina di spedirci una cartolina dal futuro: fra 10 anni dove sei? Con chi sei? Cosa fai?

Spero di poter ancora lavorare, non so se in televisione, mi basta un palcoscenico. Vorrei anche essere nonna, perché voglio potermi godere i miei nipoti, finché ho ancora energie.



Foto di Gianluca Sarago

Intervista a

CARLOTTA MENARINI

LE DONNE MANAGER AL GIORNO D'OGGI.

Di Camilla Colonna



Carlotta proviene da una famiglia nota nell'ambito farmaceutico, ma la sua vita è costellata di successi imprenditoriali e non solo.

Ciao Carlotta, intanto come stai? Hai una storia avvincente, iniziamo raccontando come da ragazza, hai capito quale sarebbe stata la tua strada.

"Tutto bene grazie. Certo: io sono nata a Firenze e provengo da una famiglia benestante e conosciuta, il mio bisnonno fondò l'azienda farmaceutica fiorentina Menarini. Sono la prima figlia di 4 femmine e fino all'adolescenza ho sempre condotto una vita tranquilla. Nonostante vedessi molto poco mio padre, avevo mia madre che ha sempre fatto da mamma e da papà. Un "problema" derivante dalla mia adolescenza, che mi sono portata negli anni è la mia forma fisica: poiché ingrassando facilmente ed avendo una mamma molto attenta a quest'aspetto ero in costante conflitto con lei e con me stessa. Nonostante ciò, mia madre mi ha sempre insegnato a rimboccarmi le maniche, e a 16 anni avevo già iniziato a fare qualche lavoretto estivo. A 18 anni, dopo aver conseguito la maturità linguistica, non sapendo ancora bene cosa fare all'università sono andata per 3 mesi a New York per perfezionare l'inglese che poi mi ha portata a lavorare per la comunicazione di Calvin Klein per 1 anno. Dopo un anno, nonostante potessi restare lì, sono tornata in Italia per laurearmi in scienze delle comunicazioni. Il mio periodo a New York mi ha fatto capire che la comunicazione sarebbe stato il mio campo, ma anche lavorare in un ufficio stampa mentre studiavo mi ha aiutata molto. Dopo essermi laureata mi sono trasferita a Milano per lavorare in un dei più importanti uffici stampa Milanesi, ma dopo un anno sono tornata a Roma per mettermi in proprio.

E qui c'è stata la svolta!

Esatto! Con mio marito abbiamo aperto un ufficio di comunicazione e ci occupavamo di uffici stampa televisivi, per esempio, ci siamo occupati di Amadeus, Bonolis ed



altri. In televisione, nel 2002 ho conosciuto il mio attuale marito: ci siamo innamorati e sposati. Nel 2006 sono diventata mamma e in quel periodo raggiungo il mio massimo equilibrio, anche alimentare, perché fino a quel momento ero up and down anche con i chili. Qualche anno dopo sono diventata nuovamente mamma e mio marito decide di aprire anche un ristorante.

Un cambiamento importante che vi ha portato verso uno stile di vita completamente diverso. Come è stato?

A quel punto sono iniziati i miei 6 anni di galera, dal 2007 al 2013, ma è stato anche molto divertente perché venendo dal mondo dello spettacolo venivano a trovarci tanti personaggi, ma alla fine non faceva per me e dopo avere lasciato il ristorante ho conosciuto, per un problema che ho avuto con delle

ernie al disco, l'azienda per la quale lavoro adesso che si chiama "Janet". Inizialmente ho intrapreso l'attività di networker ed in 3 anni sono diventata direttore dell'azienda trovando quello che faceva per me. Infatti, sono 7 anni che lavoro per questa azienda e nel frattempo con la mia mamma e le mie sorelle ci occupiamo di un'azienda vinicola che produce 6 etichette vinicole nella nostra tenuta a Bolgheri. Il marchio si chiama donne Fittipaldi perché in realtà il mio nome completo è Casarotto, cognome di mio padre, Fittipaldi Menarini, cognome di mia madre.

Il tuo cognome nella tua carriera ha mai avuto un peso particolare?

"Chiaramente nella mia carriera all'interno di Janet, azienda che si occupa di benessere ed estetica, non posso negare che tutti usino il mio nome nei rapporti con i clienti, che a tutti gli eventi io sono colei che sale sul palco... non posso dire che il nome non abbia un peso positivo sia per me, ma anche per le persone che mi circondano.

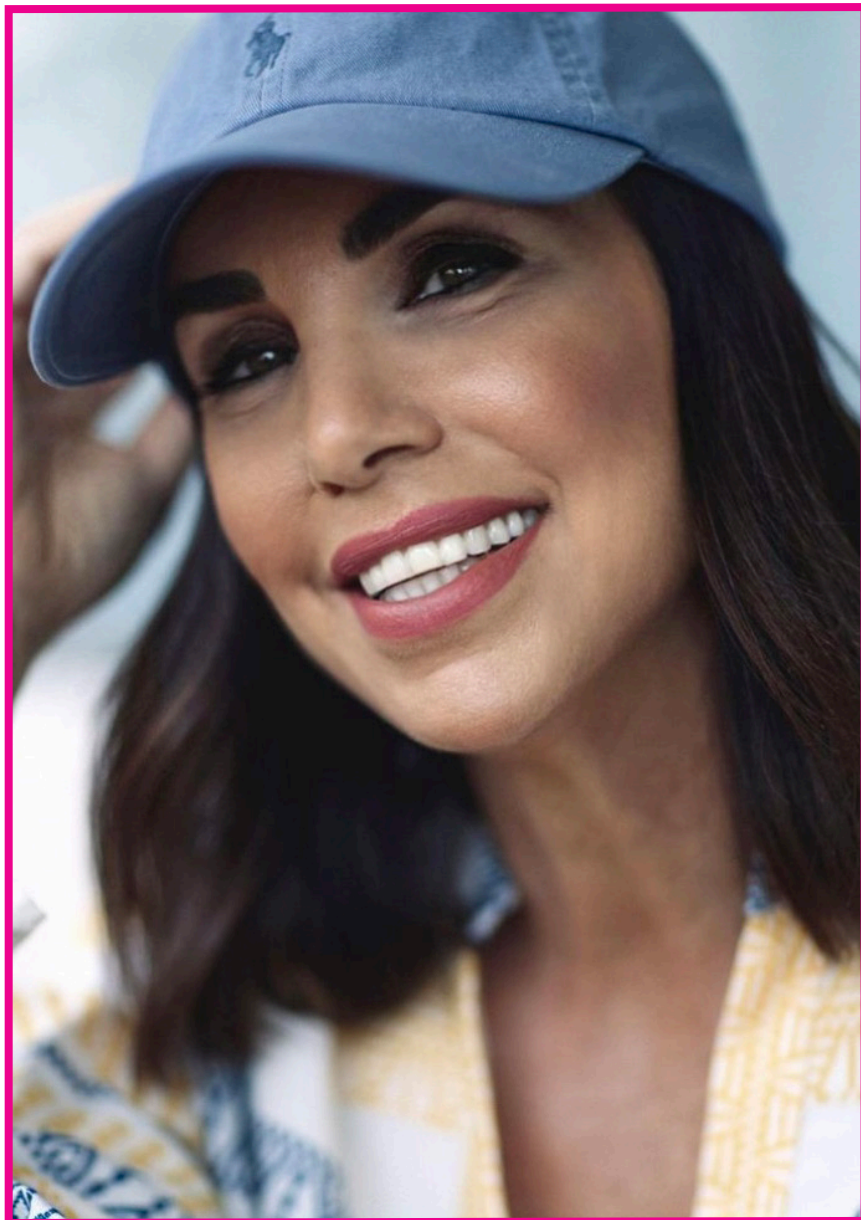
Come è stato l'impatto dal mondo della comunicazione al mondo gastronomico e poi a quello del benessere?

Io sono sempre stata molto poliedrica e mi ero stufata tantissimo del mondo della televisione. Inoltre, avendo conosciuto mio marito che lavorava nello stesso ambito, in casa si parlava solo di quello ed anche ritrovarsi negli stessi programmi mi sembrava fosse controproducente. In più, io sono una persona molto trasparente, non ho peli sulla lingua, e forse non ho neanche quel bisogno di guadagnare che ti "obbliga" a sottostare a qualsiasi cosa. Tutto questo mi ha fatto fare un passo indietro lasciando che mio marito si occupasse di televisione mentre io ho trovato altro.

Hai qualche consiglio da dare alle mamme in carriera?

Sì, quello di cercare sempre un'indipendenza. Noi siamo power woman, quindi per me il "volere è potere" è fondamentale. Per volerlo davvero dobbiamo inserire nella nostra

agenda e nella nostra quotidianità quello che vogliamo. Io ho iniziato appunto con il network, ho iniziato a metterlo in quella mezz'ora libera, per poi implementarlo e dargli la priorità. E l'ho fatto avendo due figli che volevo seguire, perché venendo da una famiglia particolare ho visto più tate che mia madre, cosa che non volevo che si ripetesse. Io ci sono sempre stata per i miei figli, pur avendo sempre lavorato. Dovevo trovare qualcosa che mi permettesse di riuscire in entrambe le cose, infatti nel network ho trovato "la svolta" perché essendo un lavoro fattibile da computer, ho avuto il tempo necessario da dedicare alla mia famiglia. Questa è stata la mia conquista, il mio equilibrio, la mia soddisfazione più grande. Noi donne possiamo essere tutto, senza rinunciare alle molteplici sfaccettature che ci rendono uniche.



IL VALORE DELLA FORMAZIONE CONTINUA

Di Lucia De Grimani



La realtà intorno a noi sta cambiando ad una velocità di crociera mai vista prima. Il mondo del lavoro si trasforma sulla spinta di nuove tendenze, nuove tecnologie, nuovi modelli di business, perciò è sempre più complesso immaginare che una persona possa portare avanti un'intera carriera facendo affidamento solo sulle nozioni che ha appreso nelle prime fasi della sua vita e della sua formazione. Oggi è fondamentale riconoscere la trasformazione che è avvenuta nella nostra società ed anche l'importanza di acquisire un nuovo mindset per poterla affrontare e gestire. Accogliere un nuovo mindset significa anche comprendere il valore della formazione continua.

Prima del digitale, la nostra vita lavorativa e culturale, era suddivisa in tre fasi: l'apprendimento delle informazioni, l'applicazione sul campo ed il trasferimento della conoscenza ad altri. Oggi, la situazione è totalmente diversa: non ci muoviamo più linearmente, ma ci viene richiesto un aggiornamento costante delle nostre competenze e l'adozione del concetto di Lifelong learning: l'apprendimento continuo

non è quindi solo una moda del momento, ma è un qualcosa destinato a restare e a modificare profondamente le nostre abitudini.

Perché la formazione continua è così importante?

Perché le nuove tecnologie sono altamente pervasive e stanno ridisegnando completamente il nostro mondo ed i nostri lavori; lo stesso mercato del lavoro è stato modificato, nella sua struttura e nel funzionamento, dall'arrivo del digitale. Acquisire nuove competenze è una necessità, una garanzia di sopravvivenza, non è semplice sete di cultura. Oggi, non avere un'educazione finanziaria o non possedere competenze digitali di base equivale automaticamente a precludersi la possibilità di operare scelte strategiche per la propria vita.

E cosa è il lifelong learning?

Potremmo definirlo come una scelta autonoma di studio costante destinato al raggiungimento del proprio sviluppo personale che va oltre quello previsto dai percorsi standard scolastici, universitari o aziendali ed implica anche l'accettazione dell'idea che quanto si è già appreso non sia più valido e vada modificato. D'altronde

tutti gli esseri umani hanno una spinta innata ad esplorare, imparare e crescere e molto spesso quando questa spinta viene ignorata, o sacrificata, gli effetti sulla qualità della vita e sull'autostima di una persona sono devastanti; perciò che si tratti di perseguire passioni o semplicemente pura ambizione professionale, abbracciare il lifelong learning può aiutare a raggiungere la propria realizzazione.

Non si tratta di qualcosa di noioso, una nuova fatica, un nuovo dovere, un nuovo esame: il lifelong learning è qualcosa di molto stimolante





che ci arricchisce e ci allontana dalla routine di ciò che dobbiamo fare per forza, qualcosa che ci dà la forza per ricordare che siamo noi a guidare ed avere le redini sulla nostra vita, per accogliere senza paura nuove idee e prospettive. Il mondo del lavoro richiede a dipendenti e collaboratori di aggiornare costantemente le proprie competenze al fine di mantenere alto il grado di competitività nei mercati in contesti sempre più mutevoli e imprevedibili. Parlando del valore della formazione, il mio ruolo nella CNA ed il mio impegno a favore dell'empowerment femminile anche in RID, mi spingono a ricordare che oggi le donne si trovano a vivere una situazione molto complessa dal punto di vista sociale e lavorativo. La pandemia ha di fatto aumentato il divario esistente tra uomini e donne, oltre ad avere completamente cambiato il modo in cui si lavora, accelerando l'automazione, l'intelligenza artificiale e tutto quelle tecnologie che oggi sono alla base dell'Industry 4.0 e che volente o nolente determineranno i lavori del futuro; le donne non sono pronte, limitate anche dal retaggio culturale, non hanno avuto modo di intraprendere percorsi STEM e di sviluppare le competenze necessarie per affrontare queste

nuove sfide. Le istituzioni sono finalmente al lavoro per fornire possibili soluzioni alle diverse questioni che rendono difficile e poco gratificante la loro presenza nel mercato del lavoro (vedi la legge n.7 del 2021 a favore della parità salariale), ma non basta, è necessario operare sulle cause che in questo preciso momento storico bloccano le donne e le tengono lontane dal mondo lavorativo: il welfare e le competenze digitali.

Se del welfare è la politica a farsene carico, di competenze digitali intese come upskilling e reskilling, devono essere le donne stesse ad occuparsene (laddove il datore di lavoro, il management o l'organizzazione non se ne facciano carico). E' importante che le donne abbiano le competenze digitali necessarie per affrontare le sfide che i mercati impongono ed è altrettanto importante che abbiano la consapevolezza che gran parte dei lavori del futuro dipenderanno da queste skills e che quindi dedicarsi alla formazione continua non è un semplice suggerimento ma la chiave per poter aspirare ad occupare ruoli più importanti, posizioni decisionali e una chance per riscrivere la propria storia.

Rubrica - BNI Intervista a :

SABINA VACCARI

di Tiziana Campanella

BNI

MISE
SEMINIAM • CONTATTI



La rete di aziende e professionisti è quella che ha permesso a molte imprese e imprenditori di superare le difficoltà derivanti dalla pandemia e di scoprire nuove realtà. Ne parliamo con Sabina

Vaccari *executive director BNI (Business Network International) di Milano sud est.*

Dottoressa Vaccari partiamo dal descrivere cosa è BNI?

BNI è la più grande organizzazione di scambio di referenze al mondo, con sedi in oltre 70 Paesi e da 37 anni è a supporto di imprenditori professionisti e artigiani.

Nasce dall'idea di Ivan Misner, il fondatore, che perdendo il proprio cliente più grande, si ingegna per continuare a tenere aperta la propria azienda dando vita a BNI.

Ogni settimana, in migliaia di gruppi in tutto il mondo, quelli che sono i membri di questa realtà, si incontrano con altri professionisti e imprenditori per costruire ed alimentare relazioni a lungo termine basate sulla fiducia reciproca e scambiare referenze di business di qualità.

La partecipazione a BNI® permette l'accesso a formazione professionale erogata da esperti del settore e l'opportunità di fare networking e business, con centinaia di migliaia di Membri BNI® in tutto il mondo.

Ovviamente è arrivato anche a Milano, a supporto degli imprenditori del Nord Italia, ma il nostro è un Paese esteso.

Lei quando approda in BNI?

Nel 2008 come membro: sono una grafologa, perito giudiziario e mi piace l'idea di fare rete ed aiutarsi vicendevolmente. Mi piace così tanto da iniziare a sviluppare la rete milanese supportata da colleghi fino ad arrivare alla creazione di capitoli anche a Roma. Così, nel 2010 prende vita il primo capitolo romano "Prati" che oggi conta oltre 35 professionisti impegnati a scambiarsi referenze, generando affari per milioni di Euro, aiutando imprese e imprenditori a non sentirsi soli anche in questi ultimi 2 anni.

La vita non è solo lavoro, quanti ruoli riveste

una donna e quanto sono importanti questi ruoli?

Grazie per la domanda, spesso quando le persone mi conoscono per la mia professione non pensano che sono anche una mamma, una moglie, e da poco anche una nonna. Mi divido in questi ruoli, ma sempre con l'entusiasmo e l'energia che traggio dal mondo lavorativo. Credo di essere anche un bell'esempio per i miei figli, sono quella che si alza prima e quella che va a letto presto e che non si sente mai arrivata, quindi ancora pronta alla formazione continua, a dare e a ricevere.

Noi donne abbiamo un potenziale enorme nel rivestire tutti questi ruoli. Non dobbiamo dimenticarlo perché li svolgiamo tutti in maniera eccellente e in fondo ci piace vestire tutti questi panni. Anche se mi considero in primis mamma prima che imprenditrice, nonostante i miei 3 figli siano grandi ormai, ma hanno sempre bisogno di un consiglio, di un supporto. Perseguire i nostri obiettivi con forza e tenacia è un esempio soprattutto per i nostri cari, per i più giovani.

Parliamo di imprenditoria, dottorassa Vaccari, ci racconta il gender gap in questo settore?

Io sono convinta che le donne abbiano lo stesso potenziale degli uomini, semplicemente a volte sono meno considerate.

E me ne rendo conto perché avendo tante colleghe imprenditrici riscontro in loro spesso una marcia in più, hanno tenacia, volontà voglia di arrivare, ma sono considerate un po' sottogamba. Il problema principale deriva dalla difficoltà dell'uomo a relazionarsi con un capo "donna". Bisognerebbe capire che il modo migliore di collaborare è creare alleanze: non siamo ne' meno capaci, ne' meno scaltre; l'uomo ha la tendenza a sottovalutarci ed è per questo

che dico sempre alle donne "armiamoci e partiamo", per combattere e per far capire che noi sappiamo guidare un'organizzazione. Sono felice di annunciare quindi che dal primo luglio la nuova Nazionale Director di BNI è una giovane donna. Largo ai giovani e alle donne, tradizione e innovazione.

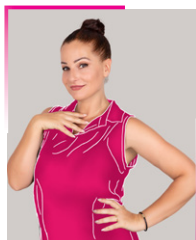
Combatto ogni giorno per l'uguaglianza e la collaborazione le uniche armi che ci permetteranno di arrivare lontano.



Rubrica - Bando alle ciance

BANDI E NON SOLO, PER VINCERE INSIEME!

di Valentina Olla



Vi scrivo questo articolo sotto l'ombrellone di un affollatissimo acquapark del centro Italia, perché giustamente, mia figlia di 8 anni e mia nipote di seguito, reclamano il proprio divertimento. Di mio preferirei un eremo...

Ebbene anche in questo caos primordiale di schiamazzi e persone che gremiscono gli scivoli, nonostante la capacità di concentrazione sia fuggevole come le dita piene di olio solare con le quali minaccio la tastiera touch screen del mio device (telefonino), trovo l'ispirazione per cominciare a scrivere.

Mi presento: sono Valentina Olla, di seguito definita "la Olla" e da settembre sarò nel programma di RiD 96.8 "donne di oggi" insieme a Francesca Silvi. Curerò anche questa rubrica che si chiama "Bando alle ciance". Qui, proverò a darvi dritte e consigli sulle opportunità online per accedere ai fondi pubblici: i famosi bandi!

Abbiamo tutti sentito parlare di Bonus e Voucher, mentre meno diffusa è l'informazione sui bandi, meglio noti come "avvisi". Questi avvisi sono lo strumento attraverso il quale la PA (pubblica amministrazione), ma anche istituti privati, banche etc... informano i cittadini, le aziende e le associazioni che sono disponibili dei fondi. Come ottenerli? E qui si apre un mondo!!! Intanto vi spiego perché sono proprio io a parlarvene: semplicemente perché sono riuscita ad ottenere io stessa i fondi dalla Regione Lazio per finanziare lo start up societario della mia srls (società a

responsabilità limitata semplificata) con la quale produco e distribuisco i miei spettacoli teatrali e quelli di molti altri artisti. (Lazio Creativo 2016).

Intanto bisogna venire a conoscenza degli avvisi e dei bandi e qui vi darò una mano io che setaccio quotidianamente il web alla ricerca di news degne di nota in merito. Anzi, mi piacerebbe diventasse uno spazio condiviso e pronto ad accogliere anche le vostre segnalazioni.

Gli avvisi riguardano tutti i settori, dalla cultura all'estetica, dalle nuove idee a semplicemente un nuovo modo di fare cose già note, tanto è già stato inventato tutto, o quasi.

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

Non è una valida scusa perché vi assicuro che se sono riuscita io ad ottenere i fondi avendo una formazione da "tersicorea" e avendo la maturità classica, di quando era ancora in sessantesimi, potete riuscirci davvero in tanti: basta avere delle idee da presentare.

Per il primo appuntamento passo e chiudo.

La Olla

eat&diet
NUTRACEUTICI FUNZIONALI

www.eatandiet.it

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



Rubrica - Business & Soul

IL SUCCESSO E' NELL'ALTRUISMO

di Elena Rossi



Dal successo di un'idea alla forza del dare per "vivere la vita insieme agli altri e sostenere i più vulnerabili". Intervista a Marco Fornari, CEO di Telepass Broker srl e fondatore di PLF (Pelosi Liberation Front).

Liberation Front).

Come si difende un'idea di successo e se ne fa un business sostenibile?

"C'è un solo modo: crederci, anche quando tutti scuotono la testa; non porsi limiti, quelli ci pensano la vita e il mercato semmai a porli, e non mollare, mai. Se si è convinti delle proprie idee l'errore più grande è guardare indietro e ripensare tutto".

In un'azienda come Telepass, in che maniera utilizzate le nuove tecnologie per migliorare la vita delle persone?

"Telepass è un'azienda che ha subito una trasformazione impressionante negli ultimi tempi: da semplice gestore del tolling autostradale ad ecosistema integrato di mobilità, intendendosi per tale una piattaforma digitale di servizi che riguardano la mobilità a 360° e che, tramite un'app, rendono facili e immediatamente disponibili tutte le soluzioni per gestire gli spostamenti".

Quali sono invece gli obiettivi principali del Pelosi Liberation Front?

"PLF nasce per dare visibilità a tutti quei volontari che non ne hanno, e agli appelli per emergenze. In più si è mobilitata in passato per grandi iniziative a fronte di appelli da parte di volontari in difficoltà. Ripeto sempre che, se non ci fossero i volontari, il problema del randagismo sarebbe esplosivo e che



i randagi sono di tutti, e non c'è scritto da nessuna parte che se ne debbano prendere carico quelle persone la cui coscienza impedisce di far finta di nulla, o pensare che ci debba pensare qualcun altro (nella fattispecie le istituzioni, che in alcune regioni italiane sono vergognosamente assenti)".

Si può prevenire una problematica come quella dell'abbandono degli animali domestici?

"Sì. Partendo dall'educazione dei bambini, insegnando loro che l'animale è una vita e non un giocattolo, effettuando controlli accurati quando si affida un animale, e anche imponendo pene severissime nei confronti di coloro che non ne hanno rispetto".

Quanto dedica nella sua vita al sostegno dei bambini bisognosi e quale il prossimo obiettivo solidale che si prefigge di concretizzare?

"Ho sempre avuto particolare sensibilità verso chi è più fragile e non può difendersi, quindi animali e bambini. Ho collaborato in maniera diretta (sul campo) con un'organizzazione che assiste alcuni bimbi profughi siriani, quasi tutti orfani di un genitore. In maniera indiretta è facile, basta selezionare le associazioni più serie e dare un piccolo contributo mensile. Cosa voglio fare? Ancora non lo so, recentemente ho preso contatto con una suora che aiuta i bambini di un villaggio in Guinea, li ho aiutati per l'acquisto di un generatore nuovo per la scuola e penso di andare a trovarli quanto prima, magari portando con me mio figlio Riccardo, di dieci anni, perché capisca quanto siamo fortunati".



Massimiliano Sileri
Cell. +39 349 87 15 581

Rubrica - Mamme di oggi

RIENTRO A SCUOLA, CONSIGLI PRATICI

di Francesca Silvi



SETTEMBRE... si torna a scuola! Consigli pratici per ricominciare l'anno accanto ai nostri figli sottoposti ad uno stress innegabile. Sono finite le vacanze in famiglia, momento di grande vicinanza con mamma e papà, e il bambino ora, deve riabituarsi ad un ritmo di vita scandito da orari fissi.



Come organizzare il rientro a scuola dei tuoi bambini? Serve qualche piccolo accorgimento, da mettere in atto un po' prima che la scuola inizi (diciamo 15 giorni prima). "Gradualità" è la parola chiave.

Per evitare di stressare il bambino con repentini cambi di ritmi, inizia a svegliarlo gradualmente in orari più vicini a quelli invernali (dalla messa a nanna ai pasti). Incoraggia tuo figlio a terminare tutti i compiti

delle vacanze, nulla di peggio di ridursi agli ultimi tre giorni per fare tutto! Riprendere in mano libri e quaderni servirà anche ad aiutarlo a rientrare gradatamente nel clima scolastico.

Non interrompere bruscamente tutti i rituali che ha acquisito durante l'estate, come l'abitudine a passare del tempo insieme. Cerca di ritagliarti all'interno della giornata uno spazio per fare qualcosa con tuo figlio.

Durante le vacanze il tuo piccolo sarà cresciuto: un pomeriggio, dedicatelo a riorganizzare il suo guardaroba. Mettete un po' di musica, scegliete cosa conservare, cosa buttare e cosa invece passare ad un bambino più piccolo. Fate un po' di shopping se serve, e sistemate l'armadio: la mattina sarà più facile prepararsi.

Con il tuo bambino, dedica uno o più pomeriggi a fare compere per la scuola. Questo è un rituale importante per sviluppare in lui l'attaccamento agli oggetti (e quindi



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA**

roma.aiditalia.org
Email: roma@aiditalia.org



alle abitudini) della scuola. Dovrai comprare zaino, astuccio, penne, colori, compasso, flauto ed altro, a seconda dell'età. Anche conoscere il percorso casa-scuola, può servire a prepararsi e a valutare i tempi.

Organizza lo spazio-compiti, preferibilmente nella camera del bambino. Una scrivania sgombra, e ripiani o pensili dove tenere i libri. Se il bimbo dovrà frequentare la scuola materna, scegliete un oggetto o un pupazzo che potrà portare con sé, ovviamente di comune accordo con il personale educativo, in modo che abbia un pezzettino di casa e di famiglia sempre accanto, per attenuare il distacco fisico.

Parlate insieme, e con toni entusiastici di tutte le future attività scolastiche.

Accordatevi con gli altri genitori per far incontrare i bambini al parco, in modo da recuperare i legami e arrivare a scuola con la voglia di rivedersi.

Una volta che la scuola è cominciata cercate di tenervi informati e di sapere come va. Insieme a tuo figlio controlla tutti i pomeriggi l'assegnazione di compiti, le comunicazioni della scuola, le richieste di materiale speciale da portare; cerca di aiutare il bambino con i compiti senza

farli al suo posto.

Incoraggia tuo figlio a fare dei calendari, se vi va, potete anche farli sulle attività di tutta la famiglia. Se il bambino ancora non sa leggere, la sua check list potrà essere disegnata e colorata: lo aiuterà comunque a rispettare la sua nuova routine giornaliera.

Abitualo a preparare tutto prima di andare a letto: la cartella, i vestiti da indossare, lo zaino della piscina o di altre possibili attività nel dopo scuola. Risparmierete tantissimo tempo la mattina e non rischierete di dimenticare qualcosa.

Metti la sveglia un quarto d'ora prima del necessario, fate colazione insieme a tv spenta... insomma, godetevi un momento in famiglia tutti i giorni, anche se piccolo!

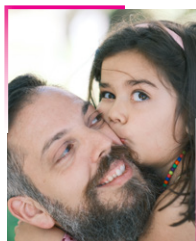


Niente panico: Come sopravvivere alla paternità

PAPA' CHE COS'E' LA MORTE?

di Patrizio Cossa

(ATTENZIONE: CONTIENE SPOILER)



È iniziato tutto con Frozen. Quando all'inizio del cartone i genitori salgono sulla nave e muoiono durante la tempesta, Selina mi ha chiesto:

"Che succede ai genitori di Elsa?"

"Purtroppo non tornano più"

"E perché?"

"Perché muoiono e vanno in cielo"

"Ma se cadono in acqua come vanno in cielo?"

"Perché ci sono degli angeli che li vengono a prendere per portarli in un posto bellissimo"

Pausa.

La questione sembrava finita.

Illuso.

Nei giorni successivi ha continuato a chiedermi dei genitori di Elsa, della nave, degli angeli etc.

Continuava a smontare le mie risposte con i suoi taglienti "perché?"

Ho provato a spiegarle punto per punto ma non era convinta.

Allora ho provato a depistarla, come fanno i maghi durante i trucchi di magia.

Ho messo un altro cartone.

Ma ho messo Nemo.

Lo so, errore mio, non me lo ricordavo così bene.

Nella prima scena, la mamma viene mangiata dal pesce cattivo.

"Dov'è andata la mamma?"

"Eh...È stata mangiata"

"E non torna più?"

"No amore"

"È morta?"

"Sì"

"È nel cielo dei pesci?"

"Sì amore è lì su"

"Anche se sono giù?"

"Anche se sono giù."

E da lì tutto convergeva nella stessa direzione.

Biancaneve, genitori morti.

Cenerentola, come sopra.

Bambi, non ne parliamo.

Una strage cartoonesca che ha continuato ad instillare i dubbi.

Selina ha iniziato a chiedere alle persone quando sarebbero andate in cielo, che lei



non voleva andarci e che non voleva che gli altri ci andassero.

Poi mi ha chiesto: "Papà, ma si può battere la morte?"

Ci ho pensato un po', non era una domanda da sottovalutare, è in questi momenti che si definiscono parti fondamentali del carattere dei nostri figli e anche del nostro.

Rispondendo a domande esistenziali in modo superficiale o ironico si rischia di creare ancora più dubbi e di conseguenza ledere le fondamenta del proprio essere.

Allora mi sono messo in ginocchio, l'ho guardata negli occhi e le ho detto: "Amore, la morte è difficile da capire, è una cosa che nessuno conosce bene."

"Neanche tu?"

"No, amore, neanche papà la conosce"

Questo l'ha spiazzata.

Se neanche papà conosce la risposta, allora deve essere una cosa veramente difficile da capire.

Ho trattenuto una lacrima mista ad un sorriso, pensando a quanto le mie parole possano valere per lei, e ho continuato:

"Sappi però che succederà tra tantissimo tempo. Devono passare tante ninne che neanche riesci a contarle. Tante ninne per me, tante per la mamma e tante per i nonni. E anche per te ovviamente. Ma soprattutto ricordati una cosa importantissima: quando una persona muore, in realtà continua a vivere"

Si ferma, non era pronta ad una rivelazione del genere.

"In che senso?"

Sorrido.

"Ti ricordi Anna e Elsa? Loro continuano a pensare ai genitori, li guardano nel quadro, piangono per loro. Ma ricordano anche i giorni insieme, quelli felici, le feste e i balli. Lo stesso fanno Nemo e il papà, quando raccontano di quanto il papà amava la mamma. E lo sai perchè? Perché alla fine si muore tutti, ma resta un pezzetto di noi nel cuore e nella testa degli altri."

Abbassa la testa.

"Non ho capito"

"Facciamo un esempio. Tu ci pensi a papà e mamma quando non ci sono?"

Fa cenno di sì con la testa.

"Ecco. Questo perché siamo nella tua testa e nel tuo cuore, anche quando non ci siamo fisicamente. E ci resteremo per sempre, perchè tu penserai sempre alle persone che ami"

Si ferma, mi guarda, sorride e mi stringe forte.

Se ne va stringendo forte il suo peluches e andando a giocare in giardino.

Non so quanto e cosa abbia capito, non so se abbia compreso il senso delle mie parole o si sia solo stancata di ascoltarmi. Ma quello che ora so è che io sono diventato più grande, perchè ho affrontato la morte e l'ho battuta.

Per sempre.





UN TELEFONO CHE SALVA LA VITA

di Alessandra Balla

Siamo tutti connessi. Come se lo smartphone fosse il prolungamento del nostro braccio. Ora sono quasi oggetti di design, da abbinare ai nostri outfit. Leggerissimi e dagli schermi grandi. WhatsApp, App di messaggistica, telefonate e video chiamate. Ci siamo sempre, pronti a rispondere e a contattare il mondo esterno. Per non parlare delle nostre finestre digitali, i social network. Contenitori di immagini e parole, dove presentare noi stessi.

Ma il telefono, che ormai sembra davvero una parte di noi, a volte è qualcosa di più.

Lo è per Maria, Maribel, Costanza, Luana, Giorgia, Annalisa, Emma e tutte le altre. Lo è per le donne che hanno bisogno di aiuto, coloro che subiscono violenza, in silenzio, spesso da chi dice di amarle.

Per loro quel telefono allora non è solo un telefono, ma un modo per salvarsi e non sentirsi sole. Eppure, il telefono non è solo un telefono, nemmeno per le volontarie che rispondono, per le avvocate e le psicologhe. Sono loro il primo contatto, sono loro la voce che chi ha bisogno di aiuto sente dopo anni di silenzio.

Digitare un numero e chiamare, per molti è azione quotidiana, mentre per altre è un atto di coraggio e di amore nei propri confronti. È il primo passo per ricominciare a vivere e per riemergere da quella vasca di odio e dolore in cui sono costrette ad annegare.

Il Telefono Rosa nasce nel 1988 e non doveva essere altro che un esperimento a termine, per raccogliere le voci delle donne e far emergere il fenomeno della violenza nascosta tra le mura domestiche. Oggi, dopo oltre trent'anni, è uno strumento essenziale. Il cuore dell'associazione è proprio il centralino e quindi il telefono. È da qui che passano le storie, attraverso la voce di due donne. Non si conoscono, ma sono connesse da un filo invisibile così forte e duraturo da rendere il Telefono Rosa un telefono speciale.

Capace di accogliere, ascoltare, informare, difendere e sostenere. Ma sono loro, le donne, che con forza intraprendono un percorso verso la libertà. Il telefono è il punto di partenza. La scelta di parlare è sintomatica della voglia di farcela. Sì, perché sono loro le vere guerriere: Maria, Maribel, Costanza, Luana, Giorgia, Annalisa, Emma e tutte le altre. Sono loro

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

che proteggono se stesse e i propri figli e figlie.

Il Telefono Rosa non fa altro che prenderle per mano e accompagnarle.

E allora quando passiamo giornate al telefono, così pieni di chiamate e messaggi, rivolgiamo un pensiero a tutte loro e alle donne che purtroppo non hanno più voce. Impariamo a supportarle, perché la violenza non è un fatto privato ma un problema sociale, che tocca ognuno di noi.

Donne e uomini, nessuno escluso. Educiamo i nostri figli e le nostre figlie al rispetto e alla parità di genere, ammettiamo che l'amore che fa male non può essere chiamato tale e che una donna deve avere gli stessi diritti, in campo familiare e professionale. Abituamoci a fare rete e a non occuparci solo di noi stessi, ma anche degli altri. Come cittadini e cittadine di una società paritaria e democratica.

Un giorno, speriamo, quel centralino smetterà di suonare e allora saremo liberi dalla violenza, quando più nessuna donna o bambina e bambino saranno costretti a subire soprusi. Ricordiamoci che digitare lo 06-37518282 può salvare una vita. Affinché le donne non siano sole, affinché possano davvero tornare a sorridere.

Intervista a

EVA MILELLA

STAPPAMAMMA

Di Camilla Colonna



Oggi ci addentriamo alla scoperta di una delle pagine più amate delle mamme frequentatrici di facebook: "Stappamamma", e lo facciamo intervistandone uno dei cuori pulsanti, Eva Milella.

Stappamamma, un universo frequentato da tante, tantissime donne, com'è nato questo gruppo?

"In realtà il gruppo in realtà è nato per caso. Un pomeriggio io e delle mie amiche decidiamo di uscire per fare un aperitivo insieme ai nostri bimbi e iniziamo a conversare. Minuto dopo minuto, diventiamo sempre di più: molte mamme straniere che erano nelle vicinanze ci raggiungono e così si forma quest'unione. Prima di andare via, per rimanere in contatto, decidiamo di creare un gruppo su Facebook e nasce Stappamamma. Inizialmente, il nome non era questo, ma un giorno a qualcuna venne in mente di chiamarci Stappas, eravamo tutte stappas... successivamente si è trasformato in Stappamamma."

Alla luce della tua esperienza hai qualche consiglio particolare da dare alle mamme?

"Non ho particolari consigli da dispensare se non quello di cercare di vedere le cose sempre da punti di vista differenti. Bisogna mettersi nei panni degli altri, anche dei più piccoli...ma soprattutto è importante non avere paura di farsi vedere deboli, stanche e di chiedere aiuto. Siamo donne meravigliose, ma non certo Wonder Woman."

Quale fascia di età utilizza maggiormente il gruppo? Per chiedere consigli o per darli?

"Il gruppo è molto variegato, ma se dovessi dirti la fascia di età prevalente ti direi 30/45. Cerchiamo di aiutarci tutte... ovviamente non mancano anche dei dibattiti, molto accesi."

Quanto ti ha aiutata questo gruppo, cosa hai imparato?

"Mi ha aiutata perché mi sento molto in ascolto, leggere tanti post e vedere che non sei "sola" in tutte le sfide che una mamma



deve affrontare sicuramente agevola e dona una veritiera realtà di quello che accade. Ho appreso molto perché, oltre che ad aiutarci l'una con l'altra, riusciamo, ad aiutare chi è veramente in difficoltà. Per esempio, adesso, per festeggiare i 10 anni dalla nascita del gruppo abbiamo deciso, insieme alla cantina Santo Iolo gestita interamente da donne, di produrre un vino rosato biologico il cui ricavato andrà all'associazione Salvamamma che si occupa di aiutare le mamme ucraine in difficoltà. Senza Stappamamma non avremmo mai potuto dare tutto il contributo che sono certa riusciremo a donare a questa associazione."



www.ilsalottodilulu.it



SEMPRE PIÙ IN FORMA

di Virginia Imbriani



Per tutte le donne, le mamme, le persone che vogliono restare in forma con il giusto ritmo e con allegria, la parola d'ordine del "FitTrand è BALLA&BRUCIA".
Intervista esclusiva a Beba Silvera Ramos.



Cos'è BALLA&BRUCIA?

Si tratta di una disciplina di danza che brucia le calorie con cui si impara a ballare, ma nel contempo rassoda e fa dimagrire. BALLA&BRUCIA® è la sola disciplina in Italia non pre-coreografata grazie alla quale si imparano a ballare oltre 76 diversi stili di danza. Un viaggio culturale che ci permette di fare un giro attorno al mondo attraverso musiche e passi-base, per arricchire il nostro bagaglio personale e rimetterci in forma senza neanche accorgercene! Ho creato e registrato il marchio da ormai 10 anni, nell'aprile 2012, formando oltre 1.000 insegnanti".

Come sei diventata l'idolo di tutte le donne?

Durante il lockdown, come tutti i trainer del mondo, ho iniziato a trasmettere in diretta le mie lezioni per restare vicina alle mie allieve; queste lezioni erano pubbliche e hanno iniziato a seguirmi da tutto il mondo, quindi ho insegnato, oltre che in italiano, anche in spagnolo e in inglese. Mi collegavo ogni giorno con 2-3 lezioni di fila con tanti stili diversi e ho raggiunto così 1 milione di followers da 38 Paesi. La gente mi ha vista nella mia quotidianità: felice, triste, carica, struccata, con i tacchi e scalza; ho trasmesso quello che sentivo in quei giorni, senza filtri, solo la normalità di come vivevo la mia pandemia, attraverso la mia danza e le mie parole. Sono arrivata al cuore di tanti ed è stato meraviglioso!

Il grasso fa male?

Questo è stato uno dei motivi che mi hanno portata a creare Balla&Brucia®. Quando sono rimasta incinta sono ingrassata di 28 chili. Facevo veramente fatica a ballare e anche a respirare. Mi sono resa conto che le mie condizioni fisiche erano cambiate tantissimo: non avevo più fiato. Ho creato questo format

per me, ho perso tutti i miei chili e, per questo, ho deciso di portarlo nelle scuole di danza e nelle palestre. Veramente, funzionava! Soprattutto, era efficace senza "ammazzarsi di fame" con diete estreme. Mangiando in modo sano e praticando un corretto allenamento regolarmente si raggiungono gli obiettivi prefissati. Non è un peccato essere formosa, quello che conta è essere in salute. Ma il grasso non è sinonimo di salute, dobbiamo diventare la migliore versione di noi stesse! Il mio obiettivo non è quello di essere magra, ma di essere in ottime condizioni fisiche ed emozionali per sentirmi bene ogni giorno con me stessa. Questo aumenta la mia autostima ed è ciò che cerco di trasmettere anche agli altri".

Cosa ti ha spinto a scegliere RID96.8 per la tua prima esperienza radiofonica?

In realtà è stata RID che ha scelto me dopo una serie di collaborazioni e di partecipazioni comuni a degli eventi. Mi è stata offerta questa possibilità ed ho subito accettato. Quando è arrivata la telefonata mi sono sentita molto emozionata e contenta, e nonostante sia la mia prima esperienza in radio mi sento molto tranquilla perché parlare con le persone mi è sempre piaciuto, anche durante le mie lezioni di Balla&Brucia. Da RID, infatti, esordirò proprio con la mia rubrica Balla&Brucia per fare conoscere ad un pubblico sempre più ampio la danza e il fitness.

R-EVENGE™
HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

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

Rubrica - Diamo voce al cuore



HOMO SAPIENS

Di Antonella Simona D'Aulerio

Socia fondatrice e Direttivo CURVY PRIDE - APS



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

Oggi "ascoltiamo la voce" di Valeria Menapace.

"È curioso come questa domanda pervada la mia mente insistentemente da qualche anno a questa parte. Per quale perverso motivo esistiamo? Scienza e Religione entrano in collisione da milioni di anni per stabilire quale sia la reale storia che ci ha portato ad oggi. Le vere origini di tutto. Che domanda difficile! Come siamo arrivati fino a qui?

HOMO SAPIENS? Ma in che senso? Secondo gli scienziati, questo nome deriva dal fatto che "a nà certa", eravamo in grado di camminare e grazie a cervelli grandi e complessi, di sviluppare strumenti avanzati, cultura e linguaggio. E in effetti è proprio vero; abbiamo imparato a parlare, a costruire e a definirci. I Popoli hanno scelto una loro identità e hanno creato culture, abitudini, lavori. L'Homo sempre più Sapiens ha creato la famiglia. Insomma, fino a qui i piani mi sembrano ottimali. Tutto funziona a meraviglia fino a quando "SO TUTTO IO" (homo sapiens) non inizia a comprendere che con la violenza può ottenere mooolto di più, soprattutto la mortificazione del prossimo. Se poi trova dei validi sostenitori diventa un gioco al massacro, che sempre lo straordinario Homo Sapiens chiama BULLISMO e DISCRIMINAZIONE.

Dovrei addentrarmi in argomenti scottanti e menzionare pezzi di storia troppo importanti per dedicargli solo piccoli trafiletti ma... sappiamo tutti che ci siamo inventati il modo di distruggerci con le sole parole.

Ma come? Per fare male non devo colpire fisicamente? Oh cavolo, alla fine forse non sei così tanto Sapiens. Adesso che hai capito tutto cosa farai? Inventa internet! Ottimo, così l'informazione si semplifica ulteriormente. Aspetta... fermati, internet servirà anche per il CYBER BULLISMO, così i prevaricatori non devono nemmeno farsi vedere e possono serenamente prendere di mira le persone, come dei cecchini, incuranti del dolore che possono provocare.

Riassumendo, siamo arrivati ad oggi: l'Homo Sapiens, lo stesso che dal fuoco è passato al gas e alla luce, colui che da un bastone ha creato le posate e si è evoluto in un modo incredibile, ha deciso che: bassi, magri, grassi, alti, colorati (il colore è indifferente) SONO DIVERSI.

Ma chi lo ha deciso? Chi ha stabilito il colore giusto? Chi ha deciso chi devo amare? Chi ha deciso che il fisico delle persone ne determina la personalità, la sensibilità e l'intelligenza? È stancante! Vorrei capire quando la possibilità di usare il nostro "sapiens" si è trasformato in una guerra costante tra di noi? Tutto questo mi costringe ogni mattina a pensare al modo in cui difendermi dall'ignoranza, invece che creare qualcosa di straordinario. Devo alzarli e difendermi da chi giudica le mie azioni, le mie parole, senza conoscermi. Non lo so, forse era meglio restare solo ERECTUS".

La voce di Menapace ci pone di fronte a interrogativi quanto mai attuali. I diritti e la dignità di ogni singola persona sono valori assoluti. Riconoscere ad ogni essere umano la stessa dignità e gli stessi diritti dovrebbe essere il principio fondante della nostra società civile. Dovrebbe, ma non lo è. Almeno per il momento.

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

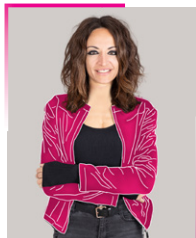


Rubrica - Mamme in musica

IL RITMO DELL'ADOLESCENZA

Guida a come creare un contatto con i nostri figli attraverso la musica.

di *Francesca Silvi*



In macchina, in casa, a tavola, i nostri figli adolescenti vivono con il cellulare costantemente in mano, come se fosse una loro appendice, un terzo braccio, o almeno così lo

immaginiamo.

Come farsi ascoltare, come entrare in contatto e scoprire cosa passa nelle loro menti? C'è un modo forse? Qualcuno conosce la risposta a questo dubbio atroce? Non esiste una formula rivelatoria, neanche la più dotata delle cartomanti potrebbe svelare la chiave di ingresso per il loro mondo. Quindi, cosa fare? La risposta è cominciare ad ascoltarli, anche nei loro silenzi. E se pensiamo all'ascolto, quale modo migliore di farlo

attraverso la musica? La musica è di aiuto agli adolescenti perché parla per loro, dà voce ai loro pensieri, alle loro paure, permette di fare chiarezza nei loro sentimenti. Ascoltare musica ha un grande valore sociale, così ascoltare la stessa musica fa sentire parte di un gruppo. Il genere musicale che si condivide con il propri amici, finisce per diventare una parte del nostro senso di identità.

Nell'adolescenza ci si trova a fronteggiare per la prima volta la domanda sul significato della vita, la faticosa ricerca del proprio posto nel mondo, del senso della propria esistenza. Non si è più bambini, ma nemmeno adulti, e si va alla ricerca della propria identità; La necessità di approvazione da parte degli adulti è ancora forte, ma contemporaneamente si tenta di sfuggire alle loro regole e di opporsi al loro modo di pensare nel tentativo di dimostrare a sé stessi che si è autonomi.

La musica che ascoltano i giovani si differenzia spesso da quella degli adulti perché è un luogo in cui possono rifugiarsi sentendosi liberamente esclusi. Ed è da qui che partono le nostre preoccupazioni, perché pensiamo che questa musica non abbia un'influenza positiva. Invece, se ascoltassimo



MAISON
SAN FILIPPO

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





le parole di quelle canzoni, considerandole come un messaggio che i ragazzi mandano agli adulti, un tentativo di comunicare loro qualcosa, ci accorgeremmo che spesso quelle canzoni sono un mezzo per veicolare messaggi di un certo spessore, denunce sul mondo e su quello che non va nella società. L'universo dei ragazzi va dalla musica leggera al Trap, dal Reggaeton fino all'Hip Hop... ma non solo. Nelle varie applicazioni che scaricano, come ad esempio il famoso Tik Tok, si dipana un quadro che mostra una cultura musicale incentrata sulle tendenze degli ultimi trent'anni, anche se i più ascoltati sono sicuramente Salmo, Mahmood, Blanco, Tommaso Paradiso. La loro è, in ogni caso, una ricerca continua, legata anche e soprattutto ad artisti non sempre conosciuti nel mainstream. Giovani rapper come Fra Quintale, cantautori come Franco 126, vengono costantemente ascoltati perché il modo per farsi conoscere c'è, e se una canzone tocca le "corde" dei nostri ragazzi, diventa virale.

La musica offre un mondo virtuale in cui rifugiarsi, un mondo dove, se non altro, l'adolescente si sente capito. In questa realtà non c'è da stupirsi che un

adolescente cerchi degli appigli, delle risposte, e quando pensa di averle trovate in una canzone, la ascolta e riascolta decine e decine di volte.

A volte ci chiediamo "non si stancano di ascoltare sempre la stessa cosa?" Esiste una risposta scientifica: ascoltare una musica che ci piace fa sì che il nostro organismo rilasci dopamina, l'ormone del piacere, che allietta il nostro cervello con un senso di felicità e appagamento. Questo consente di trasportarci in una sorta di zona protetta dove ci sentiamo sicuri e dove possiamo staccare dalle problematiche che dobbiamo affrontare quotidianamente. Facile capire perché si vorrebbe protrarre questa sensazione all'infinito, per poter godere sempre di quel senso di benessere e di tranquillità che solo una situazione che già conosciamo, e che risulta piacevole, ci può dare.

Detto questo, bisognerebbe avvicinarli alla musica non solo come fruitori, ma anche come creatori... un modo per mettere alla prova il loro talento stimolando l'impegno personale, ricordando che il loro modo di essere in continuo contrasto con noi, va bene, è fisiologico ed aiuta alla crescita di entrambi.

I NUOVI ANNI 80

di Tiziana Campanella



La musica in Italia è davvero cambiata?

A guardare le classifiche non si direbbe. L'Italia di Bearzot vinceva i Mondiali nell'82 e in radio impazzava Lamette, 40 anni e non sentirli, così Rettore resta in classifica come se fosse passato un giorno da quel dì.

Mai come quest'anno la mescolanza di vecchie glorie e nuovi artisti, di autotune e suoni anni '80-'90

convive nelle classifiche, nei cuori (e cori) degli Italiani che si sono riversati in strada, in spiaggia e nelle piazze. Il calcio non ci ha regalato grandi gioie, sono stati invece i tormentoni estivi a tenere alto il

nostro morale, complice un'estate all'insegna del "libera tutti" e dei concerti da migliaia di persone. La musica è tornata protagonista anche in tv, come succedeva con il Festival Bar. Non sarà che siamo vittime di una "nostalgia canaglia, che ti prende proprio quando non vuoi"?

Dai palcoscenici alle radio, abbiamo sentito una mescolanza di ritmi e parole talmente diversificato da far felici un po' tutti. La differenza come sempre l'hanno fatta l'età e il gusto di andare controcorrente, perché è tornata anche la voglia di lamentarsi della musica, proprio come succedeva con il ricambio generazionale degli anni 80 e 90, solo che oggi "la roba inascoltabile" per noi boomer è diventata la trap. All'epoca,

i nostri genitori e i nostri nonni consideravano inascoltabile Jovanotti, gli Articolo 31, i Litfiba, i Nirvana, i Guns 'n roses.



Eppure non è tutto da buttare: Venditti e De Gregori ci hanno regalato uno spettacolo che resterà nel cuore di tutti e ci hanno permesso di condividere un concerto con

i nostri genitori come non succedeva da tempo; i Maneskin ci hanno catapultato sul tetto del mondo musicale internazionale e hanno risvegliato in qualche ragazzo la voglia di mettere mano ad uno strumento; i Litfiba sono tornati insieme a chiudere un cerchio per il loro ultimo tour; Rettore/Vanoni/Morandi/Berti sono riusciti nell'impresa di farsi conoscere da generazioni distanti 50 anni tra loro. La trap alla fine si sta suicidando da sola. Gli arresti dei 9 trapper a Milano, Rhove che interrompe un concerto perché sotto il palco non si fa quel che dice lui, e l'amore per i ritmi pop incoraggiato da pezzi come "la dolce vita", forse ci toglieranno dalla vergogna di spiegare all'estero che i testi delle canzoni dovrebbero essere anche comprensibili.

Cosa resterà di quest'estate 2022 dal sapore retrò? L'amore per gli anni 80 e 90!!!! E lo dimostrerà ancora una volta colui che tocca musica e la trasforma in oro, Mr Amadeus, che neanche a farlo apposta è artisticamente nato proprio in quegli anni lì. E allora prepariamoci perché all'Arena di Verona dal 12 al 14 settembre ci regalerà una tre giorni dedicata a quattro decenni di successi italiani e internazionali ('60-'70-'80-'90) che metteranno d'accordo proprio tutti!



www.villasalaria.com

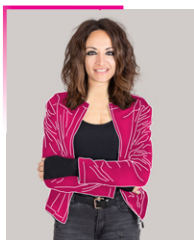
Via F. A. Gualtieri, 127 - ROMA
Tel. 06 88 70 041

Intervista a

GRAZIA DI MICHELE

LA CANTAUTRICE CHE PARLA AL CUORE DELLE DONNE

di Francesca Silvi



Grazia Di Michele, artista italiana tra le più conosciute, è impegnata da sempre su tematiche legate al mondo femminile, e non solo. La sua voce ha raccontato le nostre storie, le nostre battaglie, il nostro esser imprigionate in "Cliché"... come la sua prima canzone, nata da una considerazione sociale, che ci restituisce dignità e spazio, in un mondo che ad oggi, ancora ci vede ingabbiate in pregiudizi di ogni genere.

Grazia Di Michele, con "Cliché", la tua prima canzone, hai raccontato le donne, e da una di loro vogliono partire, parlando del Premio Margutta, ricevuto per il tuo progetto teatrale, "Poesie di carta", un omaggio a Marisa Sannia. Come nasce l'idea di questo omaggio?

Dal desiderio di far conoscere un aspetto di questa straordinaria artista poco conosciuta. O meglio, Marisa viene ricordata come una interprete di canzoni d'autore, ma pochi la conoscono come cantautrice e compositrice, e i suoi ultimi lavori, in cui ha musicato versi di poeti sardi e di Federico Garcia Lorca, sono dischi di rara bellezza, che denotano grande sensibilità e professionalità.

Il tuo Album "Sante Bambole Puttane" uscito nel giugno del 2019 racconta dieci storie di donne: una in particolare, "Apollonia", tradotta poi in libro. "Sa le cose che gli altri non sanno, perché alla verità preferiscono l'inganno". Cos'è l'inganno di cui parli?

Apollonia è la protagonista del mio primo libro edito da Castelveccchi Editore. E' una bambina che ha il dono della visione e premonizione, ma per gli altri, per la sua stessa famiglia, non si tratta di un dono, ma di una maledizione. La bimba deve affrontare il pregiudizio, la solitudine e la diffidenza solo perché riesce a vedere le cose nella loro verità, a differenza di quanti cercano di nascondere o mistificarla. L'album è stato scritto a 4 mani con mia sorella Joanna, con la quale ho affrontato dagli esordi tematiche legate al mondo femminile.

Il femminismo ha fallito, perché non è diventato un progetto culturale... queste le tue parole. In che modo potrebbe diventarlo?

Il Movimento femminista è nato con delle



istanze precise, con degli obiettivi importanti che hanno unito milioni di donne in tutto il mondo. La disgregazione della sua forza è coincisa con una involuzione culturale e sociale che ci ha fatto di nuovo precipitare nel baratro. Vedi in America il diritto negato all'aborto legale, che tornerà ad essere illegale. Siamo tornati agli anni '70. Forse avremmo dovuto presidiare senza sosta ogni rigurgito di maschilismo, di prepotenza, di ignoranza...

Il tuo ultimo lavoro, "Madre Terra", è un inno ecologista di grande impatto emotivo. Ha

scalato in breve tempo le chart di Spotify, diventando il tuo brano più ascoltato sulla piattaforma. Per te rappresenta davvero una preghiera, per ripristinare il rapporto simbiotico con la nostra terra, non rispettata e distrutta?

Ho letto un libro del leader spirituale Thich Nhat Hanh "Lettera alla madre terra", che mi ha ispirato e stregato. Un testo per ragionare e ritrovare quel rapporto filiale che abbiamo perso con nostra madre. Ci sentiamo padroni più che figli, non proviamo rispetto e gratitudine, come se non dipendesse da lei l'acqua, il cibo, l'ossigeno, alla base della nostra sopravvivenza. Solo ritrovando l'amore è possibile un cambiamento vero.

L'artista ha da sempre avuto una grande responsabilità: è lo specchio e l'anima del mondo... il panorama musicale di oggi dove si dirige?

Cambia in continuazione, da sempre, e continuerà a farlo, non c'è una direzione, ma un percorso in cui la musica segue ritmi, idee, bisogni ed è lo specchio della civiltà. Gli artisti la raccontano ognuno a modo proprio, chi in chiave poetica, chi no.

Un consiglio per chi si vuole avvicinare alla musica.

Avvicinarsi alla musica è sempre e comunque un'ottima idea! L'importante è essere originali, unici, non seguire le mode.



Intervista a

ANTONIO GIULIANI

DONARE GIOIA, UN MESTIERE PER IMPAVIDI

di Camilla Colonna

RID intervista un mattatore dello spettacolo e della comicità. Un uomo talentuoso e perspicace, che da sempre racconta in modo ironico e a volte tagliente una società in bilico tra contraddizioni e falsi miti.

Ciao Antonio, da te che sei un Maestro, vorremmo sapere come si arriva alla scelta di intraprendere il mestiere del comico!

Il grande vantaggio, oltre allo studio, forza e determinazione, è quello di nascere a Roma, perché è una città in cui si ha un privilegio di confrontarsi con persone cresciute immerse nell'ironia e con la battuta sempre pronta. Roma è un teatro a cielo aperto e provenendo da una famiglia di battutisti avevo un po' il gene dell'artista. Non me ne rendevo conto, ma sono stato aiutato dagli altri a capirlo quando, per esempio, a Natale si riunivano tutte le famiglie e io, dopo essermi travestito con gli abiti di mamma o nonna, facevo le imitazioni e tutti mi aspettavano in salone. Eppure, nonostante avessi il "gene", ho lavorato molti anni in cantiere ed è proprio lì che mi è stato proposto di esibirmi nel mio primo vero spettacolo, in un ristorante di un ingegnere per il quale lavoravo. Da questo spettacolo sono partito nel senso che ho cominciato a studiare, e con molto impegno sono arrivato a grandi risultati.

Per settembre ci aspettano delle novità?

Per settembre ho preparato un monologo molto simpatico della durata di 12 minuti nel quale racconto la routine di un uomo al quale viene chiesto di accompagnare il figlio a scuola: tragedia! Al contrario delle donne che hanno un orologio biologico e non necessitano di sveglie, agli uomini occorrono sveglie ogni 10 minuti che vengono continuamente rimandate, e chiaramente si finisce per arrivare in ritardo ed uscire in pigiama.

Da come parli mi sembra che il ruolo delle donne nei tuoi spettacoli sia importante. E' così?

Hai detto bene le donne, nei miei spettacoli, sono numerose e molto importanti. Nonostante racconti le differenze tra mondo



maschile e mondo femminile, non lo faccio mai in modo dispregiativo, anzi sono convinto della grande intelligenza dell'universo donna, nettamente superiore rispetto a quello degli uomini ed ho anche un testo su questo argomento. Ma oltre questo, viva le donne sempre, prima di tutto perché ci danno la possibilità di sapere cosa vuol dire diventare padre, perché se non fosse per le donne non lo sapremmo mai: anche solo per questo motivo dovremmo rispettarle e amarle sempre. Inoltre, uno dei miei monologhi si intitola "la prima donna" ed è dedicato a mia madre, che oltre ad essere un primo impatto visivo con il mondo esterno sarà per sempre il punto di riferimento più importante per tutti noi.

spedire facile nel mondo

Reliability Flexibility High Performance

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



Rubrica - Vite connesse

TRA REALE E VIRTUALE

di Janet De Nardis



Quando ero bambina non esistevano i cellulari, eppure giocavamo in strada, al parco, un po' ovunque... senza la necessità di essere reperibili secondo, dopo secondo.

Quando ero bambina i miei genitori, ma anche gli altri, tornavano spesso a pranzo a casa, e i weekend li trascorrevamo in famiglia. Inoltre, ricordo bene che a cena si stava tutti insieme e si parlava, qualcuno ascoltava e basta. Da ragazza, poi, pensavo che i miei genitori avessero dedicato troppo tempo al lavoro e poco alle cose che amavano davvero, e che le vacanze fossero comunque troppo poche. Quando andavo a scuola e poi all'università avevo tantissimi amici, dove vivevo, ma anche in ogni luogo che avevo frequentato. Oggi, mi rendo conto che quell'universo non c'è più... che internet ha cambiato tutto aprendo scenari incredibili e possibilità fantastiche a tutti, proprio tutti... E con un po' di tristezza mi accorgo che quel mondo mi manca, da mamma ancor di più! È vero, oggi, se voglio qualcosa posso digitarne il nome su google e acquistarlo al prezzo migliore ricevendolo direttamente a casa. In fondo ho troppe cose da fare per andare a fare shopping davvero, magari con qualche amica, una mamma, una sorella, una figlia, che rallenterebbero i miei acquisti... In realtà, anche se non ho mai molto tempo, per quasi niente, bastano pochi istanti per mandare un messaggio a uno dei tanti amici che non vedo più. Inoltre, posso portare il mio lavoro sempre con me e muovermi senza problemi... peccato che spesso non riesca a guardare neanche dal finestrino del treno o dell'aereo o che sia complicato anche andare a cena fuori, dato che ho sempre la possibilità di finire il lavoro e rispondere a tutte quelle mail che richiedono il mio intervento urgente. Poi, ci sono le vacanze intelligenti, che tra smartworking e calendari rigorosissimi e definiti mesi prima, ci consentono di recarci in posti esotici (salvo problemi che al momento della prenotazione, avvenuta mesi prima, non

potessimo prevedere) e anche di avere la serenità di esserci, per qualsiasi urgenza che ovviamente non tarda ad arrivare...

Sono anni che mi chiedo come fosse possibile per le generazioni precedenti sopravvivere quando tutti gli uffici chiudevano contemporaneamente... come vivevano senza sapere che qualcosa, in ufficio, poteva andare storto, oppure nel migliore dei modi, proprio senza di loro. Mistero! Oggi, ha sempre più successo la realtà virtuale, quella che ti consente di fare delle cose, andare in dei posti, senza muoverti da casa. Inoltre, è un mezzo per incontrare gli amici senza doverli incontrare davvero. Si possono fare esperienze pericolose, senza che lo siano veramente e addirittura ci promettono che con il tempo ci regaleranno sensazioni quasi uguali a quelle vere... In fondo, anche se potremmo fare tutte queste cose nella realtà, siamo troppo impegnati per farle... Perché andare in palestra se possiamo seguire, da soli, nel nostro salotto, delle ottime lezioni, a qualunque orario. Siamo connessi, sempre, da un cellulare, un Ipad, un computer, attraverso una rete che promette di fornire tutto quello che vogliamo, ovunque, in qualsiasi momento... Sembra essere un bel potere. Eppure, mi guardo intorno e non ho mai visto tante persone sole, incapaci di socializzare, di parlare, di ascoltare. Persone sconnesse dagli altri, ma anche dai propri desideri, perché in fondo, per scegliere, dobbiamo avere il tempo di pensare e avere la consapevolezza che non tutto è sempre a disposizione, non nello stesso modo, soprattutto le persone e il loro affetto, quel bene che è senza tempo e senza confini, ma solo se sappiamo coltivarlo.



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

Intervista a

MARCO BALDINI

LA RADIO, UNA PASSIONE SENZA CONFINI

di Camilla Colonna

La storia della radio italiana è stata segnata da alcuni personaggi che con la propria voce e le proprie idee innovative hanno saputo appassionare ogni generazione. Uno di questi è sicuramente Marco Baldini, che con entusiasmo, talento e creatività supera e trasporta con sé ogni ascoltatore su montagne russe sempre più alte.

Sei pronto per questa nuova avventura?

È una proposta arrivata da una persona che lavora in questa radio da molto tempo. Mi ha parlato molto bene della radio e dell'editrice Michelle, quindi, dopo aver fatto una serie di valutazioni ho accettato questo nuovo progetto con entusiasmo.

Nella vita hai sempre fatto radio, ma da dove hai iniziato?

Sono cresciuto insieme alle radio private e la mia esperienza in radio inizia al liceo. C'era il papà di un mio amico che aveva messo su una radio da poco e mi chiese di andare a fare il cretino in radio, ma proprio letteralmente. Lo feci, ebbi successo e iniziai a farne un lavoro. Inizialmente nelle

radio private di Firenze, poi sono arrivato a Videomusic (prima tv musicale italiana), finché sono approdato a Radio DeeJay, e da lì sono passato a RadioDue dove trasmettevo con Fiorello il programma più ascoltato d'Italia. Dal 2009 faccio radio e tv, e adesso riparto da RID dove farò il cretino come al solito.

Ora mi viene una curiosità...se non avessi fatto radio cosa avresti fatto nella vita?

"Nella mia testa ho fatto miliardi di lavori: da piccolo volevo fare il giornalista, poi ho cambiato e volevo fare lo psicologo, poi l'avvocato e poi ho provato la radio. Quando ho iniziato facevo il rappresentante, perché chiaramente non potevo vivere solo di radio, ed ero anche bravo...ma la passione era più forte. Però ti devo dire, siccome ho scritto anche un libro, che forse avrei fatto lo scrittore, ma la radio rimane sempre il mio universo preferito.

Ultima curiosità, cosa trasmetterai da RID?

Cretinate, sono il re delle cretinate per cui farò questo!





Intervista alla DJ Chiara Mazzuca

DJ PER VOCAZIONE

di Camilla Colonna

Dalla passione per la musica come si sceglie di fare la DJ?

Ben detto! Tutto nasce da una grande passione nei confronti della musica. Fin da quando ero piccola ho sempre ascoltato musica e non uscivo mai senza i miei cd. Nonostante questo forte interesse non avrei mai immaginato di vivere di questa passione. Un giorno però passai davanti ad un negozio e vidi in vetrina una consolle molto colorata che attiro' subito la mia attenzione. Da lì decisi di iniziare a studiare musica e mi iscrissi in una scuola molto prestigiosa di Roma e dal 2016 iniziai a fare la Dj. Una cosa che mi ha aiutata molto all'inizio e' il mio essere donna, perche' essendo un ambiente prettamente maschile, le donne erano molto richieste. Dopo il primo anno ho iniziato a lavorare con Alexita ed e' nato il nostro progetto, che ormai va avanti da 5 anni. Inoltre, tre anni fa abbiamo anche iniziato a produrre quindi, oggi posso dire che ho fatto di una grande passione la mia professione!



AVVERA

GRUPPO CREDEM

Emanuel Fiaschetti

Cell. 334 98 85 604

efiaschetti@avverafinanziamenti.it
www.emanuelefiaschetti.it

Qual e' il tuo genere musicale preferito, oltre chiaramente all'elettronica e alla musica da club?

Io ho sempre ascoltato di tutto, quindi non saprei dirti un genere. Però, anche se nei miei dj set devo limitarmi, quello che amo portare sono dei remix del rock anni '80, disco anni '70 e cantautorato italiano. Faccio tanta produzione, nel senso che chiaramente devo adattare queste canzoni alla musica da club ma ho tanti remix di questo genere... la risposta quindi non e' univoca. Ovviamente





non remixo o ascolto solo canzoni "vecchie", ma anche, per esempio, l'Indie italiana che apprezzo molto.

Ad oggi, in una realtà che sforna cantanti e producer a ritmi frenetici, è difficile fare musica e "fidelizzare" l'ascoltatore?

Fare musica non è difficile, ed il fatto che ci siano tantissime nuove uscite te lo conferma, perchè i software di produzione sono facilmente reperibili, quindi chiunque, da un semplice computer può produrre una base, scrivere testi ed altro. Il problema poi è vedere chi riesce ad emergere nella massa, forse questo è difficile... se non hai qualcosa di originale da proporre difficilmente riesci a rimanere "su". Quindi ti direi che è più facile fare musica, ma molto più complesso andare avanti.

C'è qualche artista italiano, non di musica elettronica, che ti piace particolarmente?

Ma guarda posso dirti che ascolto molto volentieri Blanco e Achille Lauro, che ascoltavo già prima che diventasse un personaggio. Blanco invece, mi ha colpita molto, particolarmente con il brano di Sanremo e lo ascolto volentieri... ovviamente, ascolto molto il cantautorato, ma questo già lo sai!

Come ultima cosa vorrei chiederti di dare qualche consiglio a chi, magari anche essendo molto appassionato, non ha mai avuto il coraggio di "buttarsi".

Ci vuole molta passione per la musica e tanta determinazione. Sicuramente con le tecnologie che ci sono oggi si è molto facilitati, ma la passione è fondamentale. Bisogna studiare molto, ma insomma, se ami quello che fai non ti peserà affatto.





Rubrica - Pillole di Shanti

YOGA IN GRAVIDANZA

Parte 1°

di Alessia Degli Angioli - Shanti



Lo Yoga aiuta a gestire con naturalezza la gravidanza e a prepararsi al parto. Aiuta a conoscersi, ad avere padronanza e cura del proprio corpo e a saper gestire gli squilibri ormonali e emozionali giungendo al travaglio con maggiore serenità. Un modo per fermarsi e respirare con una nuova consapevolezza, ascoltarsi e comunicare con il bambino in modo costante.

7 Buoni motivi per fare Yoga in gravidanza

- 1 RAFFORZARE LEGAME TRA MAMMA E FETO.
- 2 AIUTARE A CONTROLLARE IL RESPIRO
- 3 STIMOLARE L'APPARATO CIRCOLATORIO
- 4 RINFORZARE LA COLONNA VERTEBRALE E I MUSCOLI
- 5 MITIGARE LA CALMA E L'ANSIA
- 6 PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO
- 7 DIVENTARE UNA MAMMA FELICE E IN SALUTE, PRENDENDOSI CURA DI CORPO, MENTE E SPIRITO, CREANDO COSÌ UN ATTACCATTO PIÙ SANO CON IL SUO BAMBINO.

gfarma

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

www.gruppofarma.it
www.gruppofarmastore.it

Lo Yoga si può praticare come preparazione al parto e dopo il parto.

La donna in gravidanza viene accompagnata da un medico ginecologo che l'aiuta a fare gli adeguati controlli ed esami da svolgere donandole i giusti consigli. In questo momento per lei questa figura non è solo quella del medico che le farà concepire il suo bambino, ma anche uno psicologo pronto a darle tutte le risposte di cui ha bisogno per sostenerla medicalmente e psicologicamente. Viene a crearsi (io ne sono testimone) un'osmosi umana e spirituale davvero toccante. In questo periodo infatti, può capitare che la donna sia più sensibile, delicata, e che abbia bisogno di un grande sostegno.

La pratica che viene svolta per gestanti è utile per prevenire e liberarsi di tutti quei disturbi fisici che la gravidanza può portare



come il mal di schiena, la pirosi, la sindrome del tunnel carpale, il reflusso, l'insonnia, i dolori a livello lombare: sciatalgie, nausea, costipazione, cefalea, dispnea etc...

Prendiamo in esame ad esempio il mal di schiena. Con l'allungamento della colonna, che si ottiene con tutte le posture delle Asana, la gravità si compensa, il bacino si apre e il corpo finalmente si rilassa. La gravidanza diventa una scoperta giornaliera e un periodo di grandi cambiamenti. Lo yoga aiuta la mamma e di conseguenza il bambino ad affrontare questo viaggio e prepara il nostro corpo e l'ambiente intorno a noi per viverlo al meglio, con un lavoro: morbido, ritmato, fluido e allo stesso tempo dinamico e ben radicato.

Perchè solo se sono radicata posso essere fluida.

La mamma inizia ad avere grazie al lavoro sulla pratica yoga una Interazione profonda con il proprio corpo, una consapevolezza verso il respiro, la peristalsi gastrointestinale, il senso di fame e sazietà, ma anche con la cognizione del dolore e delle altre emozioni. Così, la donna prende conoscenza della parte femminile sentendosi agile in un corpo che si sta trasformando e imparando a coltivare il *falt-sens* = guarigione e benessere: il senso di sè.



Rubrica - Donne belle dentro e fuori

TESSUTO CONNETTIVO

IL NOSTRO 'NUOVO' ORGANO (E LA SUA DEPURAZIONE)

di Stefania Santoro



La notizia, recente, arriva dagli Stati Uniti e più precisamente dai ricercatori della New York University's School of Medicine: nel nostro corpo è stato identificato

un nuovo organo, chiamato 'Interstitium', vale a dire tessuto connettivo, o anche mesenchima o ancora matrice.

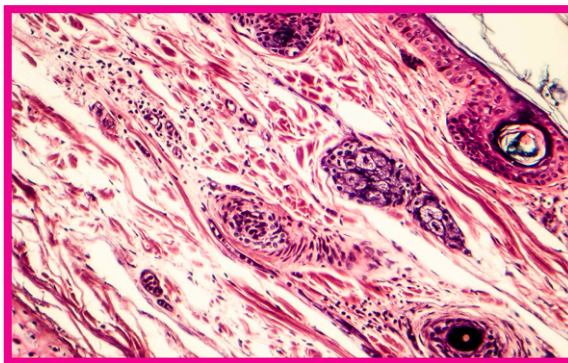
Il tessuto connettivo è presente nell'intero organismo ed è anche il più esteso, rappresentando il 20% del peso corporeo.

È l'habitat in cui vivono le nostre cellule, comunica con il sistema venoso e linfatico, avvolge i vari organi e funge da intercapedine fra il corpo e il mondo esterno. Ha l'aspetto di una fitta maglia organica ricca di fluidi e, attraverso la sua membrana, vengono scambiati nutrienti, farmaci, tossine e anche importanti messaggi del sistema immunitario. È collegato ai cosiddetti organi emuntori (polmoni, fegato, reni, intestino e pelle) che raggruppano le scorie prodotte dal metabolismo e che, se non vengono regolarmente espulse, sono la prima causa delle infiammazioni. È chiaro che quando le tossine sono troppe, nell'Interstitium si creano degli ingorghi e allora i sintomi possono essere, dolori articolari diffusi, ritenzione idrica, cellulite, dermatiti...

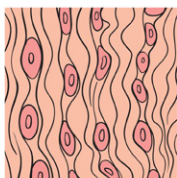
Ecco perché un connettivo ben pulito è sinonimo di salute e per questo bere può



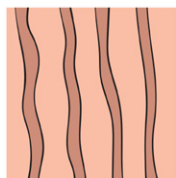
essere un primo passo fondamentale. Un secondo è quello di utilizzare delle piante officinali, possibilmente biologiche che rendano più veloce ed efficace la nostra depurazione come, ad esempio, la linfa betulla, complemento ideale per la depurazione e la rigenerazione. Eh sì, perché quando dreniamo e depuriamo, migliorano rapidamente tutte le funzioni fisiologiche e noi ci guadagniamo in salute, energia vitale e anche bellezza!



BASIC TYPES OF CONNECTIVE (SUPPORTING) TISSUE



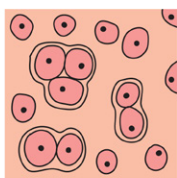
Elastic connective tissue



Dense connective tissue



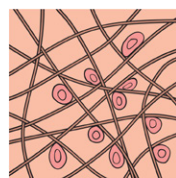
Adipose connective tissue



Cartilaginous connective tissue



Bone connective tissue



Loose connective tissue



OLTRE LA MASCHERINA

di Barbara Castellani

Con il Covid boom di trattamenti di medicina estetica: le donne vogliono vedersi belle oltre la mascherina! Il settore della medicina estetica vede una crescita esponenziale nella richiesta dei trattamenti da parte delle donne: su queste richieste

inciderebbero smartworking e videocall. È il parere di Gianluca Profili, fondatore del noto brand Clinic Medical Beauty, leader nel settore della Medicina e della Chirurgia estetica in Italia. Nel settore della chirurgia estetica "abbiamo assistito a un incremento importante di pazienti che appartengono alla categoria dei dipendenti, una impennata di soggetti con uno stipendio fisso e dipendenti pubblici. Pochi invece gli appartenenti alle categorie dei lavoratori del commercio e liberi professionisti, che hanno perso economicamente di più in questa pandemia". La chirurgia estetica è letteralmente esplosa. Per le persone, stare ore e ore davanti alla webcam del pc, per lavorare in smart-working, è stato come passare tutto quel tempo davanti allo specchio. Sono emersi i difetti e l'autovalutazione si è fatta sempre più severa: ho dovuto dissuadere diversi pazienti dal fare interventi che non erano necessari, che si evidenziavano esclusivamente con alcune brutte inquadrature e con luci inappropriate, ma che non esistevano nella realtà. Inoltre, per coloro che si sono rivolti alla chirurgia estetica presentando obiettivamente l'inetetismo da voler correggere, è stato come se avessero la necessità di ritrovare positività e benessere in un intervento chirurgico in grado di restituire un'immagine diversa, migliore di sé e della realtà circostante, drammatica, del Covid.

Si sono aggiunte categorie che non frequentano abitualmente i nostri ambulatori. Del resto, alcuni interventi, quelli meno onerosi ma più richiesti, hanno un costo che si aggira intorno ai 2.500,00 Euro. In ogni caso sono state persone mosse da motivazioni diverse. Sicuramente il fattore economico ha inciso: non poter viaggiare, non spendere soldi per cene fuori né per sfoggiare abiti nuovi, durante la prima fase della pandemia con il lockdown, ha pesato molto e ha permesso a molte categorie di incrementare i propri risparmi. Poi c'è il fattore tempo: ci sono state persone che hanno finalmente trovato il modo per fare un intervento desiderato da sempre. Ad esempio la blefaroplastica (uno degli interventi di chirurgia plastica più richiesti), ha bisogno



di almeno una settimana di recupero. Stare a casa, in questo caso non davanti a una webcam, ha facilitato scelte procrastinate da anni. La Medicina estetica non prevede alcuna operazione chirurgica ma, anzi, dopo una accurata visita il medico estetico

è in grado di poter definire un programma terapeutico preventivo, personalizzato volto alla cura della patologia estetica. Si tratta di programmi terapeutici diluiti nel tempo. A parte un ritorno massiccio dei pazienti in cura con terapie di Medicina estetica, abbiamo assistito a un aumento di nuove pazienti decise a migliorarsi perché rese insicure dalla loro immagine riflessa da uno schermo del pc. Possiamo quindi certamente affermare che in questo periodo di grave contrazione economica il mondo della cura e dell'estetica ha permesso di stemperare un po' l'oppressione provocata dal Covid. Gli studi medici, anche quelli che si occupano di chirurgia estetica, sono sempre più diffusi, soprattutto se promettono di risolvere alla radice il problema della cellulite, del grasso in eccesso e delle rughe del viso. E in questo periodo dell'anno, con l'arrivo della bella stagione, la necessità di apparire snelli e in forma si fa sempre più forte. Clinic Medical beauty ha messo a punto un innovativo format di franchising per cavalcare questa crescita costante ed è alla ricerca di nuovi franchisee. Perché investire nella Medicina estetica durante il Covid è un passo sicuro. Se un imprenditore volesse affiliarsi al marchio Clinic, deve disporre di un locale commerciale di metratura compresa tra 90 e 130 mq, con una figura che ricopra la carica di gerente o consulente commerciale. Il capitale iniziale è di quelli importanti, dato che parte da 100.000 Euro. Il nostro business format di affiliazione consente al piccolo imprenditore di investire in un settore protetto, sino ad ora chiuso, di solo appannaggio dei medici. Il nostro Gruppo non è solo un brand. Dietro di esso ci sono investimenti decennali, ricerca & sviluppo a livello internazionale, innovazione di processo continua. L'azienda ha sviluppato, negli anni, a partire dai propri centri in gestione diretta, un business model di successo, con alcune tra le migliori best practices di processo, ottimizzando l'efficienza di gestione del centro medico estetico, che diventa assimilabile a un punto vendita di qualsiasi attività commerciale rivolta al pubblico.

Rubrica - L'arte del vivere bene

LA MENOPAUSA NON E' IL TRAMONTO DEL FEMMINILE

della Dott. Deborah Tognozzi



La menopausa è un momento delicato, un'evoluzione che segna l'ingresso in una fase fondamentale per la vita di ogni donna anche dal punto di vista energetico.

Il mito dell'eterna giovinezza che governa la società odierna distoglie lo sguardo dallo scorrere del tempo, cercando in tutti i modi di ostacolare i naturali processi fisiologici, tra cui la menopausa che viene vista come un limite, non soltanto per la cessazione delle possibilità generative ma soprattutto per la convinzione della perdita della propria sensualità, della femminilità e l'inizio dell'invecchiamento.

Molto spesso sento dire che durante la premenopausa e menopausa si prende peso e non è possibile dimagrire, non è così! Seguendo un regime alimentare corretto e soprattutto impostato in modo personalizzato, al quale si abbina l'esercizio fisico adatto e svolto in maniera costante, è assolutamente possibile dimagrire perdendo la massa grassa in eccesso e aumentando invece il tono muscolare.

PREMENOPAUSA

La premenopausa o perimenopausa è il periodo di transizione ormonale che accompagna la donna fino alla menopausa ed ha una durata di circa 4 anni. Le ovaie in questo periodo iniziano a produrre gradualmente quantità sempre minori di estrogeni, necessari all'ovulazione. Facendo degli esami sui dosaggi ormonali in premenopausa, si noterà infatti che estrogeno e progesterone non vengono più prodotti con la stessa regolarità di prima.

I sintomi più comuni che segnala l'organismo per riconoscere la premenopausa sono i seguenti:

- Vampate di calore (di diversa entità, frequenza e durata)
- Dolore al seno
- Ciclo mestruale irregolare, non preciso nella sua comparsa o durata
- Peggioramento della sindrome premestruale
- Secchezza vaginale e dispaurenia



- Senso di affaticamento
- Sbalzi d'umore, facile irritabilità, melanconia e tendenza alla depressione
- Insonnia

MENOPAUSA

La menopausa è un momento fisiologico della vita della donna che coincide con il termine della sua fertilità. L'età nella quale si verifica questo cambiamento è compresa tra i 45 e i 55 anni, ma spesso capitano menopause precoci o tardive. Durante questa fase alcune donne accusano dei disturbi per i quali esistono cure e rimedi utili a garantire loro, comunque, una buona qualità di vita.

L'inizio della menopausa si percepisce con delle alterazioni del ciclo mestruale (ravvicinato o molto distanziato) fino alla totale cessazione che coincide con il termine dell'attività ovarica.

POSTMENOPAUSA

Alcune donne attraversano la menopausa con facilità, altre invece con difficoltà sia sotto il profilo fisico che psicologico, con ripercussioni sulla quotidianità.

Spesso, le donne che hanno sintomi severi durante la menopausa vanno incontro ad un maggiore rischio di osteoporosi, di patologie e di problemi metabolici, che è possibile contrastare mediante protocolli terapeutici che tengano conto delle caratteristiche della donna e del rischio-beneficio nell'intraprendere terapie ormonali sostitutive. È in ogni caso importante nella post menopausa fare una valutazione complessiva del proprio stato di salute per una prevenzione efficace, naturalmente con il supporto del medico e del ginecologo.

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

Durante la menopausa i livelli di energia della donna si abbassano e spesso anche le abitudini alimentari subiscono dei cambiamenti in quanto gli ormoni sessuali quali estrogeni, progesterone e androgeni sono coinvolti nella complessa regolamentazione dell'appetito, della nutrizione e del metabolismo energetico. E' stato provato che i cibi e gli integratori alimentari o a base di erbe possono influire in modo determinante sull'equilibrio ormonale femminile. Tra le erbe, la salvia sclarea, il geranio, l'agnocasto e il dong sono rimedi molto utili per alleviare le vampate di calore gli sbalzi di umore e gli altri sintomi della menopausa.

Per molte donne una delle prime preoccupazioni è tenere sotto controllo il peso, perché il metabolismo e la distribuzione del grasso corporeo si modificano con il passare degli anni. Durante la menopausa il corpo ha la necessità di assumere più proteine e meno carboidrati, come dimostrato dal punto di vista medico. Allo stesso modo anche una ridotta assunzione di calorie favorisce la longevità e la buona salute.

ALIMENTI ALLEATI IN MENOPAUSA:

Il cioccolato (possibilmente extra fondente): ricco di sostanze antiossidanti che favoriscono la longevità cellulare se assunto con moderazione.



Olio extra vergine di oliva: rappresenta un vero e proprio nutraceutico grazie alla ricchezza di composti bioattivi come polifenoli, acido oleico e tocoferoli.

Cibi ricchi di omega-3: come noci, pesce azzurro e semi. Gli acidi grassi omega-3 hanno un effetto positivo sulla riduzione delle vampate di calore.

Cibi contenenti vitamina D e Calcio: come uova, latte e latticini, e legumi. L'assorbimento del calcio, importantissimo per la salute ossea, è influenzato proprio dalla vitamina D.

Cibi ricchi di Magnesio, Zinco, e Ferro: come le verdure a foglia verde scuro, noci, e fagioli. Il magnesio è un potente anti-stress implicato nel benessere generale della donna.

Cibi per migliorare l'umore?

Ricotta, tacchino, pesce e banane: contengono triptofano;

Riso integrale e avena: innalza il livello di serotonina;

Alga: contiene iodina, essenziale al metabolismo, l'energia e il controllo del peso.

Cosa può fare l'alimentazione per l'emicrania?

Per alleviare il dolore consiglio di preparare delle tisane con due fettine di radice di zenzero, o pepe di Cayenna, o curcuma, tutti vasodilatatori che aiutano a migliorare il fastidio!

SPORT IN MENOPAUSA

E' importante svolgere attività fisica anche e soprattutto in questa fase della vita.

Va bene qualsiasi tipo si preferisca fare purché sia prolungato nel tempo.

L'attività fisica aiuta a ridurre infatti l'entità dei sintomi caratterizzanti la menopausa e contrastano le variazioni di umore.

Se si pratica attività di resistenza si aumenta il consumo energetico e quindi si favorisce il dimagrimento e il bilancio calorico, diminuendo anche il rischio cardiovascolare.

L'attività di tonificazione invece, o meglio di potenziamento muscolare, mantiene

integra la massa muscolare ed esercita un'azione meccanica tale sullo scheletro da stimolarne la densità.

Se rientra nelle possibilità fisiche del soggetto, anche integrare con dell'attività metabolica può portare i suoi vantaggi salutistici.

Infine allenamenti di flessibilità e mobilità muscolare, che si attuano per lo più con vari tipi di stretching, sono altamente protettivi nei confronti degli eventi traumatici (contrattura, stiramento, strappo muscolari) e, assieme al miglioramento della mobilità articolare e elasticità muscolare, partecipano ad ottimizzare la funzionalità corporea in ogni contesto.

Intervista alla Dott.ssa Eleonora Fanara

TRASFORMARE OGNI IMPEDIMENTO IN UNA RISORSA

di Stefania Santoro



Un paio di squilli e la voce di Eleonora Fanara mi stupisce e mi rapisce.

So che sto parlando con una donna, siciliana, biologa nutrizionista, con un vissuto alle spalle davvero interessante e che ha appena pubblicato il libro 'Nutrizione Quantica', eppure la sua voce sembra quella di una ragazza, anche allegra e spensierata.

Eleonora, che ho poi conosciuto alla presentazione del suo libro, è in effetti una persona unica e speciale, come a lei piace vedere ogni essere che incontra.

Il suo metodo nutrizionale mette la persona al centro, la persona con il proprio gusto e ci indica la strada affinché ognuno di noi possa percepire questo gusto attraverso l'esplorazione dei sensi."

Eleonora Fanara, sei biologa nutrizionista. Da quanto tempo eserciti la professione e quando hai deciso di intraprendere questi studi?

Esercito la libera professione dal 2003, ho deciso di approfondire le conoscenze sulla nutrizione da adolescente quando ho capito che si trattava di un campo sconfinato e pieno di possibilità.

Tu hai una patologia da tempo, vuoi dirci qual è?

Parliamo del diabete tipo uno, che mi è stato diagnosticato quando avevo l'età di 13 anni. Ho da subito intuito che c'erano risposte differenti del corpo a seconda del tipo di alimento che consumavo, a prescindere dal peso e dal loro contenuto in zuccheri. Infatti, se consumo la stessa qualità e quantità di spaghetti, stesso peso, se li condisco con olio e mi regolo con il contenuto dei carboidrati per 100 gr indicato nella confezione per la quantità d'insulina da somministrarmi, ho un risultato completamente differente rispetto a quando il condimento è il burro con il quale ho un fabbisogno insulinico maggiore.

Non finisce qui, perché questo alimento mi causa anche un alto livello di irritazione cutanea.



Come hai vissuto l'adolescenza a contatto con il diabete?

È stata un'adolescenza poco sociale e con la difficoltà di dover esprimere un bisogno emotivo dovuto all'alternanza dell'andamento delle glicemie. Lo stress e i cambiamenti ormonali di questa fase evolutiva hanno un impatto non indifferente sul compenso glicometabolico. Tradotto in parole semplici, si ha un abbassamento della glicemia alternato a un innalzamento della stessa, a prescindere dalla quantità degli alimenti consumati. Ho iniziato a osservare le differenti risposte e le variazioni del mio peso corporeo che cambiava, oltre che per la crescita, anche per l'influenza di un equilibrio da raggiungere con tante variabili in campo.

Sei più interessata alla persona con una patologia che alla patologia della persona. Questo ti ha aiutato ad affrontare la tua, in modo più sereno?

Mi sono sempre presentata come una persona con il diabete piuttosto che diabetica, perché la "persona" è al centro di tutto. È necessario prevedere sempre il rispetto di ogni persona considerata con le sue individualità o le possibili alterazioni che si possono verificare nel suo corpo.

Sono 34 anni che convivi con il diabete. Quanti regimi alimentari hai sperimentato?

Tantissimi, quelli più disparati sempre alla ricerca di qualcosa e soprattutto di qualcuno che mi potesse guidare verso la conoscenza

di come raggiungere l'equilibrio, in ogni momento della mia giornata, con un riscontro positivo sulle glicemie e sul benessere psicofisico. Dopo lunghe passeggiate o la pratica della corsa leggera l'andamento delle glicemie e il relativo adeguamento della terapia insulinica mi ha portato ad una connessione con i miei bisogni fisiologici e a percepire quanto l'Olos della Persona sia unico e fondamentale per iniziare a sentire ogni parte del corpo integrata, un po' come un albero. Ho così intuito l'armonia e l'esempio di crescita integrata degli alberi.

Quanto è importante lo stile di vita di tutte/i noi e soprattutto per chi ha una patologia?

Il Life style è la consapevolezza di un pensiero costante mirato a compiere azioni attimo per attimo per la costruzione della propria salute. ogni persona, nel proprio corpo e all'ascolto del proprio corpo. Così è venuto nella mia mente "Salus et facere", Salute e azioni per costruirla. Azioni di consapevolezza. Per raggiungerla è fondamentale la conoscenza.

Tu dici spesso che hai capito di dover 'accompagnare il tuo corpo'. Ci spieghi cosa intendi?

Accompagnare nella dimensione del sentire tutti i sintomi e intuire l'origine profonda del sintomo. Ad esempio, quando ho in mente un progetto e mi trovo nel vortice della costruzione e dell'elaborazione di nuove idee, ho forti mal di testa. La cura è semplicemente quella di trovare un tempo, a me dedicato, per una passeggiata in una zona accuratamente scelta, e la sosta vicino ad un albero. I criteri di scelta sono differenti e nascono proprio dall'ascolto dei miei bisogni. Quando rientro a casa il mal di testa è solo in ricordo e il lavoro si svolge in un intervallo di tempo relativamente breve.

Ad un certo punto della tua vita, hai sentito la necessità di scrivere un libro meraviglioso - permettimi di dirlo - che s'intitola 'Nutrizione Quantica'. Quando e come hai avuto l'ispirazione?

L'ispirazione è venuta durante gli studi universitari. Per il concretizzarsi del progetto ho osservato e studiato la crescita delle piante secolari, il tempo è saggezza e oltre le conoscenze aiuta a implementare le competenze e integrare la visione olistica. Intuizione, studio, osservazione, raccolta e connessione delle esperienze fatte e di quelle che continuo a fare in itinere.

Le persone sono a volte confuse dalle proposte di diete di ogni tipo (chetogenica,

zona, digiuni vari). La tua nutrizione quantica presenta meno privazioni, ci spieghi il metodo?

La Nutrizione Quantica parte dal fornire alla Persona le conoscenze di come funziona il corpo e delle proprie risposte personali, portando l'attenzione sul senso di fame e di sazietà.

Tu hai ovviamente sperimentato questa nutrizione su te stessa e affermi che puoi autoregolarli. Cosa intendi?

Le nostre scelte sono guidate anche dalle esperienze pregresse, la neurobiologia e l'epigenetica attualmente ci mettono in evidenza quanto l'ambiente influenza scelte e attivazione di processi metabolici. Nel mio libro spiego in modo più chiaro ed esteso come avviene questo meccanismo e le fonti scientifiche di riferimento. Per chi vuole approfondire sono presente per dare risposte integrate alla persona.

Quando fai la spesa, quanta attenzione poni a ciò che acquisti?

Molta, scelgo principalmente alimenti freschi e ho imparato ad organizzare i pasti delle giornate super piene in anticipo. Leggo con attenzione le etichette nutrizionali e se sono presenti addensanti e altri componenti simili, perché ho osservato che hanno una influenza abbastanza rilevante sull'assorbimento dei carboidrati. Il segreto che nel tempo ho ritenuto valido per me e nella mia professione, è quello di studiare strategie affinché i carboidrati contenuti negli alimenti scelti (secondo il gusto della persona) vengano assorbiti lentamente in modo da attivare il metabolismo di lisi dei lipidi. La lisi dei lipidi è il processo che richiede un grande investimento energetico al corpo e l'esempio che faccio sempre è "Se hai meno soldi disponibili sei disposto a fare un investimento?" Allo stesso modo si svolge il processo nel corpo: diminuendo l'assunzione dei carboidrati che sono la fonte energetica grezza di zucchero si può avere un calo di peso con una relativa conseguenza sulla capacità d'investire del corpo che abbassa i consumi. Meno carburante riceve meno energia ha.

Sei in forma, sei serena, sei in salute... puoi dare un consiglio che reputi fondamentale, ad una persona che scopre di avere il diabete?

Mantenere l'ascolto dei propri sintomi e seguire il percorso sensoriale per riscoprire il proprio gusto. Ho dedicato una parte del libro proprio a questo argomento che ritengo importante.



Intervista a Alessia Bonsignori

QUANDO L'IMPRENDITORIA SPOSA LA BELLEZZA

di Camilla Colonna

Alessia Bonsignori è una donna dinamica che ha scelto di dedicarsi al benessere e alla cura degli altri intraprendendo un'attività imprenditoriale. Oggi, ha un'attività di successo grazie al suo centro estetico Beauty Glam a Roma.

Alessia da dove nasce la tua passione per la bellezza e d il benessere?

La mia passione inizia da giovanissima, nella mia Firenze, con l'interesse verso il mondo del make-up. Ho sempre amato truccarmi e fino a 26 anni ero un'auto didatta.

Poi, all'arrivo a Roma, ho deciso di iscrivermi in un'accademia, studio13, per specializzarmi.

All'inizio ho lavorato nella moda, la mia passione più grande, frequentando il mondo delle sfilate, quelle importanti da Cavalli ad Armani fino a Fendi. Gli anni passano e io continuo a fare esperienza e a lavorare, non solo nella moda, ma anche nel cinema e nel teatro... fino ad arrivare a tre anni fa, data nella quale decido di aprire il mio centro estetico.

Decisione presa insieme a mio marito, Federico Faragalli, che aveva già vari saloni di Hair Stylist con il suo marchio, ma volevamo espanderci anche nell'estetica... ed è così che nasce Beauty Glam.

Hai aperto un'attività complessa nel momento storico più difficile. Come sei riuscita a non arrenderti?

Non è stato semplice perché io non essendo estetista avevo bisogno di trovare persone competenti che mi potessero aiutare, ma nonostante questo ho voluto mettermi alla prova. In più, tra tutte le varie difficoltà che generalmente si riscontrano aprendo un'attività, c'era anche il periodo critico del covid-19.



BEAUTYGLAM

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

Avendo aperto a novembre, dopo solo tre mesi è scoppiata la pandemia ed è stato difficile non mollare, ma io e le mie collaboratrici siamo riuscite ad andare

avanti, a differenza di molti che hanno dovuto chiudere. Questo perché ho creduto molto negli obiettivi che mi sono prefissata e perché mi sono circondata delle persone giuste.

Data l'elevatissima concorrenza, qual è la peculiarità che vi differenzia dagli altri?

C'è da dire che in tanti centri estetici non c'è tutto mentre da noi qualsiasi trattamento estetico è fattibile:

mani, piedi, extension ciglia, make-up e tutto ciò che riguarda la cura del corpo e del viso. Inoltre, siamo sempre aggiornatissime e attente a tutto ciò che il mercato può offrire di nuovo... Per questo nella mia attività i corsi di aggiornamento, master e formazioni sono all'ordine del giorno.

Ad un centro estetico così specializzato si rivolgono anche uomini o solamente donne?

Anche gli uomini si rivolgono a noi e quello che ci richiedono maggiormente sono massaggi rilassanti e cerette alle sopracciglia. Credo che quando si lavora con passione tutto sia possibile e il mercato finisce per riconoscere chi offre dei servizi di qualità!

PRESERVA ED ESALTA LA TINTARELLA

di Pablo Gil Cagnè



Tutta l'estate alla ricerca della tintarella perfetta ed ora, ritornando al lavoro ed in palestra, la paura è di perderla troppo velocemente.

Ecco alcuni consigli che aiutano a preservarla il più a lungo possibile.

Ore in spiaggia, sdraiati sul lettino sotto il sole cocente, corpi spalmati di creme che favoriscono l'abbronzatura, il tutto solo per farsi dire quelle quattro paroline magiche "Quanto ti sei abbronzato?"

Sguardi di invidia a chi con facilità prende subito colore mentre tu soffri al sole, solo per un deludente colorito dorato- beige. Sei una persona discreta e con la tua tecnica nessuno capirebbe che sei stato in vacanza, ma tu, hai il segno del costume, che fa capire al mondo che sei andato al mare.

Tutto questo non riguarda la sfortuna o la poca attitudine verso il traguardo prefissato, ma è dovuto al fototipo di appartenenza. Eh sì! Non siamo tutti uguali, ed in campo di tintarella a stabilirlo è proprio il fototipo, che determina la risposta della pelle all'esposizione solare, secondo la capacità della stessa di produrre maggiore o minore quantità di melanina.

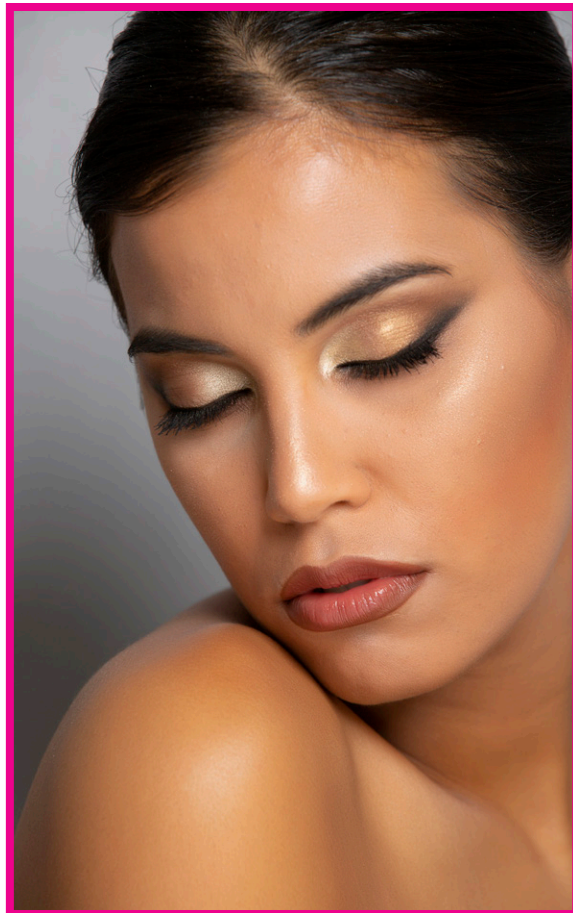
Al fototipo è riconducibile anche la durata dell'abbronzatura, ossia il lasso di tempo che la pelle impiega a rinnovarsi completamente, cancellando ogni traccia di melanina dai tessuti e riacquistando il colorito abituale. Eppure, con qualche piccolo accorgimento, anche chi è sfavorito geneticamente, può provare a prolungare la durata dell'abbronzatura. Prima di tutto bisogna fare attenzione alla dieta, prediligendo l'uso di alimenti ricchi di betacarotene, efficace nel contrastare l'azione ossidante dei raggi ultravioletti; sono fondamentali anche i cibi ricchi di vitamina C, come fragole, kiwi, agrumi e verdure a foglia verde: aumentano le difese naturali della pelle, proteggendo i capillari e regolando la produzione di melanina.

Inoltre, è consigliato bere molto: circa due litri d'acqua al giorno per evitare di



disidratare la pelle durante il corso della giornata. È fondamentale anche non fare bagni prolungati con acqua calda ed evitare cosmetici a base di alcol o comunque troppo aggressivi.

Passiamo ora alla fase operativa, con la nostra beauty routine, che prevede deterzione, tonificazione ed idratazione. Questi 3 passaggi devono essere punti cardine per tutte le donne, anche per chi non si trucca, soprattutto in questo periodo in cui si indossa la mascherina.





Per la detersione consiglio la mousse micellare, ricca di olio di argan, che va delicatamente a nutrire la pelle, idratandola. Dopo avere deterso il viso dovete sempre risciacquarlo con una spugnetta morbidissima. A seguire va usato lo scrub, con il gel granulare della linea Oyster, da usare anche sulle labbra, per rimuovere le lamelle cornee.

A questo punto con il "mist&fix", tonificheremo la pelle per riportarla al proprio ph naturale e la idrateremo, non dimenticando mai il contorno occhi e labbra. Infine, applicheremo un prodotto per il viso. Trattandosi di una stagione molto calda è preferibile un siero rispetto alle creme, da applicare senza massaggiare.

ORA SIETE PRONTE A PASSARE AL MAKE-UP

Per un trucco che valorizzi l'abbronzatura, consiglio una sorta di smokey eye leggero, con un punto luce al centro della palpebra, comunemente chiamato "halo make-up". Utilizzeremo il correttore "apricot", nel contorno occhi e sulla palpebra mobile.

Applicheremo quindi la matita nera "onyx black", sia nella parte inferiore, sia nella parte superiore dell'occhio ed andremo poi a sfumare con il pennellino, facendo attenzione a non oltrepassare la plica palpebrale.

Utilizzeremo, ora, il pratico e veloce, matitone 107 "shading eyeshadow" della linea "pencil portrait" e lo applicheremo su tutta la palpebra mobile. Al centro della palpebra mobile inseriremo un punto luce, con l'applicazione di un ombretto glitterato bianco. Con il matitone 103, creeremo un punto luce sotto il sopracciglio.

A questo punto si passerà alla base, con l'applicazione del fondotinta "flawless" tramite il pennello e l'utilizzo degli illuminanti, sopra l'osso zigomatico, creando una sorta di "c" verso il punto luce del sopracciglio, sull'arco di cupido, nella zona labbelare, tra le sopracciglia e sotto il labbro inferiore.

Avendo dato maggior risalto agli occhi, per il make-up labbra consiglieri un gloss o rossetto dai toni neutri.

Intervista a Maria Stella Giorlandino

L'IMPRENDITORIA CHE SOSTIENE IL BENESSERE

di Maria Rita Marigliani



Artemisia Lab nasce a Roma nel 1970 come società di medicina privata convenzionata. L'obiettivo è quello di fornire servizi di analisi e visite specialistiche nel minor tempo possibile.

Negli anni '80 e '90 era fra i primi centri ad offrire test diagnostici di biologia molecolare nel campo di infezioni e malattie genetiche; al tempo una novità assoluta. Nel corso della propria storia, Artemisia ha sempre cercato il mix ottimale tra obiettivi imprenditoriali e ricerca medico-scientifica, inoltre, non ha mai tralasciato l'attività di beneficenza tramite l'associazione Artemisia Onlus. Presidente dell'Associazione Maria Stella Giorlandino, un'imprenditrice instancabile, una donna coraggiosa e tenace che ha saputo rendere punti di forza le sue passioni e diventare lei stessa un punto di riferimento per le donne che non si arrendono.

Quali sono i punti di forza dei centri Artemisia Lab?

Prima di tutto il modo in cui Artemisia è nata ed è stata strutturata, capillarmente sul territorio. Artemisia Lab rappresenta un brand significativo, di qualità e di eccellenza, soprattutto di professionalità da parte di tutti i professionisti, usati all'interno della rete. La mia volontà è sempre stata quella di offrire dei servizi di altissima professionalità e risoluzione dal punto di vista medico-clinico. Abbiamo come punto di forza: apparecchi di ultima generazione, medici che hanno una grande professionalità e soprattutto la possibilità di affrontare un caso clinico nel "one-day": un percorso veloce che si svolge anche con la risoluzione dell'ago aspirato nel massimo delle 24/72 ore: ecografica, mammografia, biopsia se occorre e dopo due giorni arriva anche la risposta della biopsia. Abbiamo all'interno della nostra struttura un laboratorio di isto-patologia di altissimo livello. Nel momento della pandemia, eravamo presenti sul territorio per ogni tipo di diagnosi e stiamo creando dei progetti che normalizzano i percorsi clinici e le procedure di apertura dei centri. Artemisia Lab rappresenta un brand e ogni struttura è uguale all'altra. La



tecnologia è di grande livello e i centri sono tutti collegati. Siamo i primi ad aver adottato la tutela della salvaguardia dei dati. Artemisia Lab rappresenta la differenza nel campo clinico diagnostico.

Quanto è importante l'innovazione tecnologica?

L'innovazione, per noi è il tema principale. Abbiamo rinnovato il nostro parco macchine arricchendolo con una risonanza nuova di ultima generazione. Tutti i mammografi, che abbiamo all'interno delle nostre sedi, possiedono il tridimensionale e la tomosintesi, il che significa: alta diagnostica. Tutto ciò che abbiamo è innovazione e tutela della salute. Abbiamo avuto anche l'autorizzazione per la medicina rigenerativa che comporta una grande differenza poiché si può adottare non solo dal punto di vista estetico, ma anche per chi ha problemi di infertilità o per gli uomini che hanno problemi di impotenza. Siamo perennemente alla ricerca della novità scientifica.



Al giorno d'oggi quanto è importante la ricerca?

La nostra Onlus nasce più di quarant'anni fa. Promuove corsi di formazione e convegni offrendo un servizio realmente capillare sul territorio per chi ha disagi. Soprattutto per gli anziani, i bambini e le donne. All'interno della Onlus, si aprono diverse aree come quella del mobbing e dello stalking. Abbiamo realizzato Artemisia Academy perché ci dedichiamo alla formazione dei medici. All'interno opera la dottoressa Elena Pollari. Abbiamo dato luogo a iniziative importanti come quella dedicata alle donne dell'Afganistan e ci siamo occupati della tutela dei bambini dell'Ucraina. La nostra associazione ha iniziative gratuite come la giornata della "festa del papà" in cui offriamo elettrocardiogrammi gratuiti, o la "festa della mamma" in cui abbiamo realizzato pap-test gratuiti.

La figura della donna è al centro delle vostre attività, può raccontarci in che modo?

La donna ha una visione d'insieme, ha una grande sensibilità. Nel mio caso, essere una donna imprenditore, mi ha costretto a faticare molto di più nel portare avanti i miei progetti. Tutte le donne faticano molto di più degli uomini, ancora oggi. Ho messo in atto la mia progettualità costruendo dalle fondamenta. Nessuna struttura può essere solida se non si parte dalle fondamenta. Una donna ha dentro di sé il senso del costruire e del crescere. Una donna ha, all'interno di una struttura medica, un ruolo fondamentale. La maggior parte dei referenti dei nostri centri è composto da donne verso cui sono solidale e ricordo ad ogni donna di essere consapevole delle scelte con cui porterà avanti i propri obiettivi.



Quali sono i servizi, della vostra Onlus, rivolti alla comunità?

I nostri servizi sono numerosi e continuativi. Ad esempio, durante la pandemia, abbiamo notato come la solitudine dell'anziano sia qualcosa di veramente devastante. Chiediamo ai comuni di darci l'uso dei piccoli locali vicino alle nostre strutture, degli spazi in cui offriamo agli anziani un servizio di tutela di controllo e uno spazio gratuito di accoglienza.

Quali sono i vostri prossimi progetti?

Sono in costante evoluzione. Vogliamo portare avanti la ricerca e l'innovazione grazie al settore della microbiologia, della genetica con nuovi progetti nuovi da presentare. Vogliamo estendere le nostre reti con nuove strutture. Ritengo che ritornare ad una capillarità del territorio, con professionalità, sia importante, ma bisogna farlo con strutture controllate e di grande qualità, con professionisti di grande eccellenza. Le persone non pensano alla prevenzione, stanno morendo in tanti per mancate diagnosi. Credo che sia gravissimo. Lotterò per far capire come va affrontata la tutela della salute dei cittadini.



Rubrica - Missafe

DIFENDERSI È UN DIRITTO

di Cristian Cacace



Ormai sono sempre di più le notizie inerenti aggressioni, stupri, rapine e molestie verso le donne. La percezione delle persone è che le istituzioni stiano ferme a guardare, lasciando le fasce più deboli alla mercé dei prepotenti e dei malviventi. La verità è che non è possibile per lo Stato difendere ogni singolo cittadino, altrimenti servirebbero circa 60.000.000 persone tra polizia e forze dell'ordine.

Ciò premesso, diventa importante che ogni persona si assuma le sue responsabilità, diventando più consapevole delle proprie possibilità, conoscendo i propri diritti, mantenendo una curva di attenzione più alta. Tutto questo può diventare possibile frequentando un corso di autodifesa che permetta all'allievo di capire a 360° come difendersi, ma soprattutto come evitare il pericolo, perchè evitarlo vuol dire non entrare in colluttazione con nessuno e quindi uscire indenni da un'ipotetica aggressione, perchè percepirla prima che avvenga darà la possibilità di evitarla. **Chi non combatte vince sempre!**

MISSAFE VADEMECUM Proteggiti a casa:

1. Sulla porta, fai montare lo spioncino: ti permetterà di osservare chi ha suonato alla tua porta e di poter controllare il pianerottolo.
2. Non aprire mai a persone sconosciute: se debbono recapitarti un pacco, una raccomandata, fai montare sulla porta una robusta catena che ti permetterà di aprire uno spiraglio in modo sicuro. Fai comunque capire che in casa, non sei sola.
3. Se chi suona è un incaricato di una società elettrica, del gas o di altro ente, chiedi sempre il tesserino di riconoscimento e per maggior sicurezza telefona alla società per avere conferma.



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

4. Se vivi al pianterreno, munisci le tue finestre di inferiate, che controllerai periodicamente per verificare che non siano manomesse. La sera abbi cura di abbassare le serrande e di chiudere a chiave la porta d'ingresso.

5. Se vivi nei piani alti, non abbassare la guardia: oggi chi vuole derubarti, facilmente si arrampica oppure, dal terrazzo condominiale, scende sui terrazzi sottostanti. Se non hai le inferiate, fai munire le serrande di martelletti di sicurezza.



6. Controlla che il portone sia sempre chiuso, specialmente di notte. Prega l'amministratore di verificare periodicamente che la chiusura non sia stata manomessa.

7. Quando esci da casa, lascia sempre una luce, la radio o la televisione accesa: la tua assenza si noterà di meno.

8. Quando rientri a casa, specialmente la sera, guardati intorno ed assicurati che non ci siano estranei nel palazzo.

9. Non salire mai in ascensore con sconosciuti: puoi spiegare che stai aspettando una persona.

10. Accertati che nell'ascensore sia montato il campanello che, una volta attivato, continui a suonare. Il malintenzionato scapperà spaventato.

11. Se il tuo appartamento necessita dell'intervento di un tecnico per eseguire una riparazione, qualora tu non lo conosca, prega un amico o un familiare di farti compagnia.

12. Non aprire mai a presunte assistenti sociali o a operatrici del comune che vogliono accertarsi che tu abbia bisogno di qualcosa. È il classico metodo per derubarti.

13. Un buon rapporto con i vicini aiuta a vivere più tranquilli, sai a chi rivolgerti in caso di necessità.

14. Se vivi sola, un cane può essere un ottimo amico: potrà difendere sia te che la tua casa.



A tu per tu con Cristiano Russo

L'UOMO CHE TI METTE LA TESTA A POSTO

di Barbara Molinaro



Hair stylist figlio d'arte, Cristiano spiega come prendersi cura dei capelli al rientro dalle vacanze e i trend dei prossimi mesi

Quante volte abbiamo sentito o detto che andare dal parrucchiere è un po' come andare dallo psicologo?

A volte sedersi su quella poltroncina, può essere davvero terapeutico, soprattutto se alle nostre spalle c'è una persona, seria e professionale ma, allo stesso tempo, empatica e accogliente.

Questo è un po' quello che succede nei saloni di Franco e Cristiano Russo. Fondati da Franco Russo, ora gestiti principalmente da suo figlio Cristiano, molto attento alle tendenze e alle novità in fatto di beauty.

"Tutti noi abbiamo bisogno di prenderci del tempo per noi stessi, per rilassarci, per poterci sentire meglio. Per questo nel nostro salone in Via Frattina abbiamo previsto un piccolo salottino con tanto di macchina del caffè, dove le nostre clienti possono sedersi a fare due chiacchiere, prima o dopo i trattamenti. A volte c'è chi passa anche solo per farci un saluto" commenta Cristiano Russo, da 20 anni con forbici e pettine in mano, e sempre con il sorriso di chi fa ciò che ama, e ogni giorno ci mette passione.

Cristiano è figlio d'arte, ma questo non vuol dire che non abbia fatto la gavetta. Appena finita la scuola, è andato ad "imparare il mestiere" presso altri saloni. Un modo per



Franco & Cristiano Russo
PARRUCCHIERI

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

ROMA: Via Siacci, 40 - 06 80 84 011

vedere come lavorano gli altri, per farsi le ossa, e aprire la mente. Dopo anni in vari centri di bellezza e migliaia di persone incontrate, ha aperto i saloni insieme a suo padre, mettendo al centro del suo lavoro l'ascolto della cliente e dei suoi bisogni, l'attenzione alla qualità dei prodotti usati e una continua innovazione.

Iniziamo con la domanda che in questo periodo ti viene posta più frequentemente: come posso recuperare la bellezza dei capelli dopo settimane di sole, mare e salsedine?

La risposta dipende molto da come erano i capelli prima dell'estate, se già erano un po' rovinati, e da quanto ce ne siamo presi cura in vacanza.

Ad esempio, dopo un bagno in piscina o al mare, è sempre bene sciacquare la testa con acqua dolce, per rimuovere cloro o salsedine, che tendono a seccare. Un'altra cosa che aiuta a non rovinare i capelli è l'utilizzo di una protezione solare specifica se ci si espone a lungo.





Se arriviamo a settembre con i capelli molto rovinati, l'unica cosa da fare è tagliare, e poi procedere a impacchi rigeneranti. Se, però, delle forbici non volete proprio saperne, o i vostri capelli si possono ancora salvare, potete fare dei trattamenti come olaplex o un impacco professionale alla cheratina. In questo modo andrete a richiudere le cuticole del capello e a ripristinare struttura e idratazione, facendo apparire la chioma molto più luminosa, morbida e lucente. Un altro suggerimento che do sempre alla fine dell'estate è quello di fare uno scrub delicato al cuoio capelluto, così da riossigenare i tessuti ed avere capelli più belli.

Quali saranno le tendenze dei prossimi mesi?

Stando alle ultime passerelle, nei prossimi mesi ad andare per la maggiore saranno i capelli corti, con il classico e intramontabile bob, cortissimi, come i pixie cut, che io da sempre amo moltissimo, oppure l'esatto opposto, capelli lunghissimi. Avremo anche un ritorno della frangia, che però lascia sempre scoperto lo sguardo, con sopracciglia ben marcate.

Quanto ai colori, il ramato sarà uno dei più glam, dal miele a quello molto acceso, ma anche il castano extra dark.

Ci parli di Sha.Na.Dy, l'approccio che hai ideato? Cosa significa per te questa tecnica?

Sha.Na.Dy è la fusione di SHake, NATural, e DYnamic. È un modo di concepire il taglio, che dà una scossa naturale al look di chi lo sceglie, per un effetto elegante e dinamico, a lunga durata.

Quando una persona sceglie di affidarsi a me, vuol dire che ha bisogno di una scossa,

di dinamicità e di naturalezza, quindi di Sha.na.dy. Quello che voglio ottenere è un senso di movimento, dinamicità e colore, scongiurando ogni possibile rischio di risultati che appaiano banali, senza carattere.

Ogni donna è diversa, quindi, come potremmo pensare che persone diverse possano esprimere al meglio la loro bellezza con lo stesso bob, solo perché hanno una forma del viso simile?

Sha.Na.Dy è ricerca e studio continuo, è riuscire ad individuare quei 2 o 3 millimetri in più o in meno da tagliare, ottenendo un risultato completamente diverso, che fa apparire i capelli immediatamente più folti, più belli e più sani.



Intervista agli Chef Renzo di Filippo e Antonio Vitale



LA CUCINA, CHE PASSIONE!

di Camilla Colonna

Al Massimo D'Azeglio lavorano due chef appassionati e talentuosi e RID li ha intervistati!

Partiamo da come mai avete scelto di fare gli chef?

Renzo: "ho scelto di fare lo chef perché vengo da una famiglia di tre zii chef ed ho appreso questo mestiere da loro. Chiaramente avevo già una forte passione per la cucina che mi ha spinto ad imparare questo lavoro."

Antonio: "è una passione che nasce sin da quando ero piccolo, tramandata da mia nonna. Stando sempre in mezzo ai fornelli, insieme a lei è nata la passione."

Che caratteristiche deve avere secondo voi un bravo chef?

Renzo: "In primis la pazienza, molta pazienza, e la capacità di saper gestire il personale. Poi c'è la bravura nel tenere sotto controllo tutto quello che c'è in una cucina... dagli alimenti, agli utensili, ma soprattutto la preparazione dei piatti."

Antonio: "concordo con Renzo e anche io penso che un bravo chef debba avere tanta pazienza, oltre all'amore verso questo lavoro e ovviamente la conoscenza della materia prima che è fondamentale".

Come definiresti la tua cucina?

Renzo: "definirei la mia una cucina classica, a volte anche creativa, ma vengo da un classico basilare. Non è da confondere con una cucina semplice... perché se pur non molto creativa da la possibilità di cucinare di tutto e chiaramente di spaziare con la fantasia se si ha voglia."

Antonio: "la mia cucina è classica mediterranea ma con accenni contemporanei, intendo dire che utilizzo tecniche di cottura innovative a basse temperature per esempio."

Il talento per la cucina, secondo voi, è qualcosa di innato o si può imparare?

Renzo: "il talento per la cucina per me è qualcosa di innato, cioè si può anche imparare, ma se non si ha quella passione che scatena la voglia di imparare non si imparerà mai."

Antonio: "dipende, ci sono delle persone che hanno questo talento innato, ma



generalmente, secondo me, si può imparare come è stato nel mio caso. Grazie a tanta esperienza e conoscenza di altre culture si può tranquillamente imparare."

Qual è la cosa che vi spaventa maggiormente?

Renzo: "attualmente la cosa che mi spaventa maggiormente è il fatto che nessuno, o almeno pochi, vogliano più fare questo mestiere. Se si continua così andrà piano piano morendo... ed è una cosa bruttissima per me, che è la passione più grande della mia vita e che ci sono dentro."

Antonio: "personalmente, non ci sono cose che mi spaventano... lo stress e la pressione sono all'ordine del giorno in questo mestiere, ma bisogna avere la capacità di gestire tutto. Possono accadere degli imprevisti di qualsiasi tipo, ma la bravura dello chef sta anche in questo, cioè risolverli nel minor tempo possibile senza far venire dubbi al cliente."

Quali sono i piatti che amate di più cucinare?

Renzo: "visto che sono a prediligo i tipici piatti romani, per esempio una carbonara o una coda alla vaccinara."

Antonio: "sicuramente il pesce e poi mi piace sperimentare cotture particolari, sottovuoto per esempio, che aiutano a dare una spinta in più ai piatti."



Intervista a Patrizio Cervellone - Bagno Facile

LA SOSTENIBILITA' È NELLE AZIENDE CHE INVESTONO SU UNA VITA MIGLIORE

di Camilla Colonna



Patrizio Cervellone e la sua azienda Bagno Facile, creano prodotti per il bagno per persone anziane o con difficoltà motorie, permettendo loro di avere una vita facile e dignitosa.

La tua è una storia di tenacia e arguzia. Ci racconti come nasce il progetto di Bagno Facile?

La mia storia inizia quando da ragazzo cercavo lavoro, un lavoro dignitoso che mi permettesse di mantenermi. Dunque, da Roma mi trasferisco a Milano, città nella quale c'era l'unica azienda che si occupava di presidi come vasche da bagno e simili per garantire sicurezza a persone anziane e diversamente abili. Lavorando e stando a contatto con professionisti del settore, iniziai ad interessarmi al mio progetto che è durato circa 15 anni.

Poi decisi di tornare a Roma, perché volevo che la mia realtà potesse aiutare più persone possibili e che fosse più facilmente raggiungibile dal sud e dal centro Italia. Ho costruito una struttura ricca di professionisti, ma soprattutto da artigiani che potessero migliorare i prodotti dandogli il plus valore dell'artigianalità italiana.

Ormai siamo leader nel settore e ci occupiamo di persone che hanno difficoltà motorie, anziani, disabili e persone che vogliono prevenire situazioni di particolare disagio. La struttura è formata da un piccolo show-room, nel quale sono visionabili le varie tipologie di vasche, e dove è possibile confezionare su misura il prodotto in base all'esigenze del cliente.

Come avviene il confezionamento dei prodotti su misura?

Il confezionamento del prodotto avviene attraverso vari step: la visita allo show-room, poiché il prodotto visionabile su internet, è provabile in struttura. Poi, il sopralluogo da parte di tecnici e professionisti per capire spazi e dimensioni e l'ultimo step è la trasformazione della vecchia vasca in una vasca attrezzata.

BagnoFacile®
LA VASCA CON SPORTELLO



800.702.661

V. le Tirreno, 220 - 00141 ROMA

Nell'immaginario collettivo è presente l'idea che un settore come questo non possa essere "colpito" da crisi economiche, come quella dovuta dalla pandemia... è effettivamente così?

Ovviamente no. Anche noi possiamo essere soggetti a crisi, non per forza dovute dall'andamento del mercato ma anche, per esempio, dalla mancanza di fiducia da parte dei clienti, oppure dal potenziale economico che ognuno di noi ha. Chiaramente, come tutti, abbiamo risentito della situazione creata dalla pandemia, abbiamo lavorato, ma in numeri molto più ridotti. Nonostante questo, la situazione particolare ci è servita per pensare a nuovi progetti e per sviluppare nuovi prodotti che stanno avendo un riscontro positivo nel mercato.



La società ha "migliorato" la visione del diversamente abile... tu che lavori in questo settore puoi confermarcelo? Ci sono delle strutture, come alberghi per esempio, che si rivolgono a te?

È una bellissima domanda, per me i diversamente abili sono le strutture che non si adattano a questi sviluppi. Per quanto riguarda, per esempio, la terminologia io non l'ho mai usata... Le persone tutte, nello stesso modo, ognuno con le sue difficoltà, può avere una vita condizionata da qualcosa. Detto questo, per rispondere alla tua domanda, posso dirti sì, mi sembra che ci sia un cambiamento in positivo. Ora che sia per motivi di interesse commerciale o etici non lo so, ma c'è e le strutture cercano di adattarsi per garantire una migliore accessibilità.

Tra tutti i tuoi presidi ce n'è uno che viene maggiormente richiesto?

Sì c'è ed è la vasca con lo sportello e c'è un motivo: dare la possibilità di avere un'igiene personale autonoma a persone che non sono più in grado di averla è fondamentale. Per i "diversamente abili" riuscire a rilassarsi, stare a mollo o semplicemente farsi una doccia crea una situazione psicologia positiva non di poco conto... e inoltre rappresenta una grande soddisfazione anche per noi.



I materiali ed i progetti dei tuoi prodotti vengono pensati per tutte le difficoltà o per alcune specifiche?

Assolutamente per tutte le difficoltà, senza alcuna distinzione. L'unica parola che caratterizza i nostri prodotti è "qualità": quest'ultima ci viene garantita dai materiali che utilizziamo che sono vetro, resina e acciaio. Ci permettono di creare strutture leggere ma allo stesso tempo estremamente resistenti. La nostra fabbrica che costruisce i pezzi in acciaio di fronte alla nostra sede. Poi noi prendiamo i pezzi e assembliamo la vasca o insomma il presidio richiesto. Tutto con professionalità e passione.

-30%

**A PARTIRE DA
1900,00€**

Numero Verde
800 702661
servizio gratuito

**SOPRALLUOGHI
GRATUITI**

DETRAZIONE 50%

**SICUREZZA E CONFORT
GARANZIA 20 ANNI**



PRODUZIONE ITALIANA!

CHI SONO I RAGAZZI DI PLASTIC FREE E COSA FANNO

di Emanuele Pirrera



L'associazione Plastic free nasce con l'intento di sensibilizzare il più ampio pubblico possibile verso la tematica della plastica monouso per tutelare l'ambiente da tutti i rifiuti pericolosi che mettono in pericolo il nostro ecosistema.

I referenti di tutta Italia sono persone comuni che hanno a cuore il pianeta e la natura e che hanno voluto fare qualcosa di concreto entrando a far parte della nostra associazione per sensibilizzare il prossimo e creare eventi di cleanup. L'associazione, oltre agli eventi di cleanup che si tengono in tutto il territorio italiano per liberare il nostro Pianeta dai rifiuti, organizza incontri di sensibilizzazione nelle scuole per educare bambini e ragazzi a rispettare la natura. Collaboriamo con i comuni per generare dei benefici per il territorio e snellire l'iter burocratico per le attività di volontariato.

Ogni anno vengono premiati i comuni più virtuosi dando una grande visibilità sia con i nostri social sia con i comunicati stampa, sperando che siano d'esempio per i comuni limitrofi.

Inoltre, con il nostro centro che si trova a Calimera, abbiamo salvato oltre 400 tartarughe marine e questo numero è in continuo aumento grazie al sostegno dei nostri volontari che, con le loro donazioni, ci

permettono di acquistare i materiali necessari per le cure di queste creature.

Chiunque voglia dare un vero contributo per il proprio territorio o voglia avere informazioni per come fare a diventare referente può contattare il responsabile regionale Emanuele Pirrera, che con il suo team, vi guiderà verso questa magnifica esperienza di volontariato. Vi invitiamo a seguirci sui social per vedere con i vostri occhi del nostro operato, digitando "plasticfreeit".

Plastic Free
Referente Regionale Lazio
Emanuele Pirrera
+39 3348408943
Facebook: Plastic Free



Intervista ad Andrea Santacroce

I MESTIERI DEL FUTURO

di Camilla Colonna



Credo che in molti vorrebbero sapere qual è la spinta che porta ad essere agronomo e cosa si fa esattamente in questa professione. Per questo oggi intervistiamo il dott. Andrea Santacroce.

Come si diventa agronomi?

Innanzitutto, va spiegato che per diventare agronomo bisogna fare un percorso di studi universitari nelle facoltà di agraria o scienze forestali. Oggi ce ne sono molte altre, per esempio tecnologie agroalimentari ecc... Dopo essersi laureati in triennale e, per chi volesse, in magistrale si diventa dottori magistrali... ma non finisce qui! Successivamente bisogna sostenere un esame di stato per poter prendere l'abilitazione e iscriversi all'ordine dei dottori agronomi e forestali. Questo per quanto riguarda il percorso di studi, mentre per le mansioni il discorso è molto più ampio perché l'agronomo si occupa di tutto ciò che riguarda il mondo vegetale, ambientale e paesaggistico, per fare un esempio dalle dighe alla cura delle produzioni agrarie.

Ti va di raccontarmi una tua giornata tipo?

Certo, la mia giornata inizia abbastanza presto: mi sveglio intorno alle 7 e alle 9 comincio a fare tutti i sopralluoghi, essendo specializzato nella cura del paesaggio e nell'arboricoltura urbana, per verificare come procedono le attività nei canteri oppure per verificare le alberature. Nel pomeriggio invece sono in studio e faccio tutta l'analisi dei dati raccolti, redazione delle relazioni, programmazione e tutto ciò che serve per mandare avanti l'attività.

Quindi come mai hai scelto di fare l'agronomo, è sempre stata una tua passione oppure l'hai maturata con il tempo?

Per risponderti devo raccontarti un aneddoto familiare: si dice che io a 7 anni alla domanda "che cosa vuoi fare da grande?" abbia risposto "voglio prendermi cura degli alberi", quindi sì, ti direi che è sempre stata una mia passione e che forse l'ho sempre



saputo. Pensavo di arrivarci con meno fatica, anzi più che meno fatica pensavo che fosse meno complesso perché dopo il diploma in perito agrario, poi una laurea magistrale in scienze agrarie, il master, ci sono stati anche corsi e tante abilitazioni.

Hai un tuo studio privato?

"Sì, ho uno studio tecnico agronomico dove ci occupiamo della cura del patrimonio arboreo in diverse città d'Italia, come Roma e Napoli per dirne due. Poi lavoro come direttore tecnico all'interno di un'azienda che si chiama Allgreen Italia, nella quale si producono biostimolanti che sono una particolare categoria di fertilizzanti. Specificamente in questa azienda mi occupo del benessere delle piante attraverso l'uso di questi fertilizzanti, che sono un pò il futuro della fertilizzazione.

Avete nuovi progetti per i prossimi mesi?

Sì, stiamo portando avanti delle idee e a breve verrà aperta un'altra azienda nella quale ci specializzeremo sulle tecniche per i sistemi di ancoraggio radicale. Tra l'altro questa idea nasce dopo la vincita di un importantissimo premio internazionale sull'innovazione in ingegneria ambientale e tecniche e cura del paesaggio, Eco Tech Green Awards 2022, che ho vinto con i miei colleghi il dott. Luigi Strazzabosco e il dott. Giampaolo Cantiani.



MERENDE IN SALUTE

di Barbara Molinaro



A scuola, al parco, o in palestra, qui i consigli per le merende sane e green per il tuo bambino. Idee gustose, fresche ed energizzanti per le merende in autunno, con un occhio rivolto alla sostenibilità.

Nelle giornate di scuola i bambini hanno bisogno di fare il pieno di energia.



La loro alimentazione deve essere leggera, ma nutriente, ricca di frutta e verdura, con il giusto apporto di vitamine e sali minerali. In questo periodo per i più piccoli la merenda diventa un pasto particolarmente importante. Non un semplice spezza-fame, ma qualcosa che spesso consumano con i propri amici a ricreazione, al parco o in palestra. Per questo è importante preparare qualcosa di genuino, fresco e, magari, green. Largo, dunque, a borracce per l'acqua e per i succhi di frutta, che potrete acquistare in formato famiglia e non in piccoli brick. Scegliete marchi senza zuccheri aggiunti

Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA

Tel. 06 84 38 21 78



e con la più alta percentuale di frutta. Una buona alternativa ai succhi commerciali possono essere pezzi di frutta e verdura di stagione.

Meglio evitare merendine confezionate, ricche di conservanti e confezionate in plastica. Preparate in casa dolci genuini, come biscotti, crostate o ciambellone, o proponete ai bimbi pane e marmellata, pane e prosciutto, pane e frittata. La frutta secca come mandorle e noci, sono sempre un'ottima alternativa.

Per il trasporto, usate contenitori lavabili e riutilizzabili, oppure sacchetti di stoffa impermeabili e lavabili, evitando buste di plastica monouso, e un tovagliolo di stoffa o carta per avvolgere i frutti. Anche per le posate no, all'usa e getta, sì, a stoviglie riutilizzabili o in legno, magari potete optare anche per le bacchette giapponesi, perché no!



Intervista ad Alberto Nicoletta

PASSIONE "VERDE"

di Camilla Colonna

In un'epoca in cui sostenibilità e tutela del verde, sono temi all'ordine del giorno alcuni mestieri sono stati rivalutati e alcuni business tornano in auge carichi di buon i propositi verso la collettività. Così chi ha dedicato la vita al pollice verde è sempre più ammirato e svolge un lavoro gratificante anche da un punto di vista imprenditoriale.

Ciao Alberto, siamo curiosi di sapere come sei arrivato alla scelta di investire nei vivai?

Il mondo del verde è un campo molto vasto e per quanto mi riguarda sono sempre stato appassionato, in più, quando ho iniziato era praticamente inesplorato, ma c'era grande richiesta. Quindi mi sono buttato in questa professione "nuova" e particolare. Chiaramente bisogna avere delle basi e tanta passione, non si può scegliere un mestiere senza passione!

Come abbiamo detto il mondo del verde è molto vasto, ma immagino che tu ti occupi di qualcosa in particolare: di cosa?

"Io lavoro molto sull'esterno, quindi nei giardini, ma mi occupo anche di alberature, installazioni di prati e cura dei parchi. Ovviamente non tralascio mai la cura del vivaio, quindi mi occupo di mantenerlo in ordine e di curare tutte le piante che abbiamo. Inoltre, avendo una vasta scelta di piante ce ne sono alcune che necessitano una cura particolare alla quale mi dedico giornalmente.

Toglimi una curiosità: ti è mai capitato di ricevere richieste un po' particolari... strane?

In realtà, non ho mai ricevuto richieste strane, la maggior parte dei clienti che si rivolge a noi cerca sempre cose molto classiche, ma mi è capitato di proporre delle soluzioni particolari. Avendo la giusta dose di immaginazione e fantasia mi capita di mostrare ai clienti composizioni più fantasiose del solito! Anche perché il verde non è un campo facile, pochi ne capiscono. Le appassionate sono sempre le mamme o le nonne, ma piace a tutti.

Informami un po': quali sono le tendenze per la nuova stagione?

Sono convinto che nel futuro si lavorerà molto



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

con piante grasse e graminacee, che sono già molto presenti nei progetti degli architetti più moderni. Questo incremento forse è anche dato dal periodo di siccità che viviamo, che non farà altro che peggiorare, perché questi tipi di piante non richiedono un grande dispendio



di acqua e sono molto resistenti. Inoltre, si prestano molto sia per gli esterni che per gli interni e non necessitano di molte cure. A proposito di interni, negli ultimi anni è esplosa la moda di arredare gli appartamenti creando delle vere e proprie isole verdi, creando dei paesaggi particolari accostando piante diverse. Difficilmente si mette un'unica pianta nel vaso, ma si cerca di creare delle isolette negli angoli della casa.

Immagino già la risposta a questa domanda ma voglio fartela comunque, negli appartamenti non si preferisce più la pianta ornamentale che occupa poco spazio?

No, assolutamente, gli interni prenderanno piede in modo pazzesco, non solo per moda, ma anche perché ti danno la possibilità di viverti le piante tutto l'anno e di arredare grandi appartamenti.

Ultima domanda: la tua pianta preferita?

È l'oleandro, io sono una persona molto semplice. Per molti è la pianta dell'autostrada, ma a me è sempre piaciuta, è molto colorata ed è molto resistente.

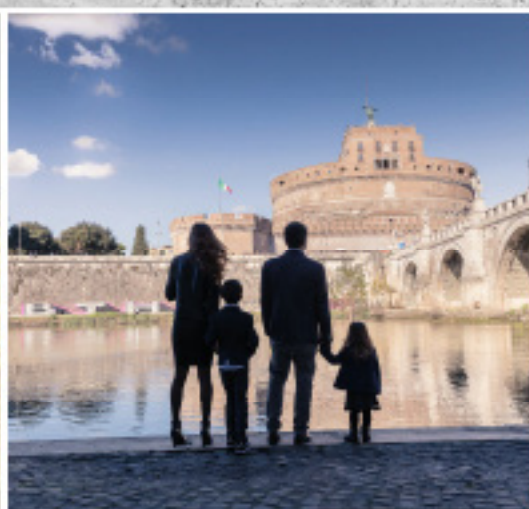
PASSEGGIATA FOTOGRAFICA AL CENTRO DI ROMA

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 - Taxi Life

WOODY ALLEN LO DICEVA

di Alessandro Giovannetti



Il mestiere più bello del mondo così viene definito da molti di coloro che lo svolgono. Sicuramente è un mestiere pieno di fascino e per certi versi anche avventuroso.

Stiamo parlando del lavoro del tassista, un personaggio che troviamo in ogni grande città quando viaggiamo e quando ci spostiamo da un punto all'altro delle grandi metropoli. Tutti, arrivando in una nuova destinazione, sappiamo che i tassisti conoscono ogni aspetto di luoghi per noi sconosciuti; ne conoscono anche i minimi particolari che ad altre persone sfuggono. Nel suo girovagare quotidiano oltre a trasportare i passeggeri da un capo all'altro della città, questa figura si imbatte, a volte, in storie o personaggi che esulano dal normale cliché al quale siamo abitualmente legati.

Spesso, può capitare che una normale corsa in taxi si trasformi in un'avventura, simile a quelle raccontate nei film. Di aneddoti ce ne sono tantissimi da poter raccontare e descrivere, ed in questa rubrica cercherò di narrarli nel modo più semplice e divertente.

L'utilità del tassista comunque, grazie al suo taxi, nelle grandi città come Roma, Milano,

Torino, Napoli o Firenze è fondamentale, al punto che alcuni clienti definiscono i tassisti i loro angeli custodi, perché per accompagnarli a casa, soprattutto a tarda notte, quando non c'è nessuno, l'unica ancora di salvezza presente nelle strade della città è il taxi con il suo autista.

Sì, i taxi sono sempre in giro, tutti i giorni dell'anno, 24 ore su 24, e a volte fanno anche da psicologi con i loro passeggeri perché si instaura una sorta di filo sottile che permette di stringere un legame immediato con il cliente permettendo il fluire di racconti anche molto personali che vengono svelati ad uno sconosciuto, proprio perché rimane tale. Quindi, non mancate ai prossimi appuntamenti nei quali vi racconterò aneddoti o, a volte, anche storie difficili, ma comunque sempre maledettamente vere.



Grimaldi
IMMOBILIARE

GRIMALDI ROMA PRATI

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





Rubrica

IL SALOTTO DI RID

di Raffele Crescenzo



Si sono appena concluse le settimane della moda dedicate alla stagione fredda che verrà, e da Milano a Parigi, sono moltissime le tendenze emerse per il prossimo autunno/inverno. Sui volti delle modelle quest'anno minimalismo ed eleganza, sia per quanto riguarda il make-up, leggerissimo quasi assente, con fondotinta impeccabili e labbra glossate, per quanto riguarda i capelli, chiome rigorose e volutamente semplici, ma assolutamente non banali.

Dopo quasi due anni di stop, la moda ha voluto celebrare il suo ritorno non esasperando la bellezza in un modo eccessivo, ma celebrando piuttosto il cambiamento avvenuto nell'ultimo periodo, legato alla riscoperta della priora bellezza naturale e alla maggiore cura di ogni parte del proprio corpo. I capelli in passerella hanno avuto un oggettivo ruolo centrale, incanalando quelle che saranno le prossime tendenze per l'autunno inverno 2022/2023.

Consiglio, al rientro delle vacanze, soprattutto a chi ha schiariture importanti, trattamenti al collagene che danno una forte idratazione e soprattutto bagni di colori a pigmento caldo per almeno tre mesi per poi riprendere le schiariture desiderate. Taglio consigliato bob media lunghezza con accenno di scalatura, per avere un'immagine fresca e in movimento... i colori consigliati sono il castano caldo e il rosso miele...

Per chi vuole rinnovare casa, consiglio colori pastello e parati con forme e colori che si rifanno agli anni '70. Arredare casa con mobili minimal e divani letto e sofà, con forme morbide, arrotondate e colori vivaci.

Consiglio per il dopo vacanze e per vostro benessere psicofisico.

"Tutto ciò che serve a una donna è un paio di scarpe nuove", lo sostiene Carrie, la bionda protagonista della serie tv *Sex and The City*. Ed è proprio un paio di scarpe nuove la cosa da comprare al rientro. Stivali, Sneakers, décolleté, le tendenze autunno inverno 2022/2023 accontentano tutte, la nostalgia dell'estate scomparirà passo dopo passo. Organizzare l'appuntamento con chi non è

venuto in vacanza con voi e vi è mancato particolarmente mentre eravate a farvi selfie in riva al mare. Proponete un happy hour a casa vostra, preparando le ricette facili e veloci per l'aperitivo: sarà un bellissimo raccontarsi tutto quello che vi siete persi. Zero malinconia tanta felicità.

Lavanda, menta, vaniglia e cannella, agrumi o gelsomino. Inventare un olio essenziale per profumare la casa non è mai stato così semplice e fragranze di queste ricette naturali sono un vero viaggio sensoriale. Dai profumi della Provenza agli aromi del Mediterraneo, le essenze che piacevolmente invadono la casa, da realizzare con facili metodi fai da te, permettono, a ogni rientro, di partire ancora una volta per un viaggio, anche se solo con la fantasia. Più felici di così non si può.

E per chiudere, un po' di gossip. Durante l'estate Ilary Blasi e Francesco Totti la fanno da padroni, tenendo impegnati i giornali per la loro separazione, ma un occhio aperto andato anche su Fabrizio Corona e la cinquantenne sconosciuta.

E poi ancora teatrini tra Barbara D'Urso e Mediaset, ci sarà spazio per lei in questo settembre?



Rubrica

EVENTI A ROMA

di Camilla Colonna

"A Roma non ci si annoia mai, c'è sempre qualcosa da fare!"

E Forse proprio perché c'è sempre qualcosa da fare si finisce per non sapere mai dove andare, ma è proprio per questo che sono qui!

In questa rubrica vi consiglierò eventi e mostre che non potete assolutamente perdere nei mesi invernali...

per i più giovani che amano un altro tipo di divertimento dispenserò pratici consigli per non perdere nessuna delle migliori serate capoline.

Direi di iniziare dalle mostre:

una delle più colorate e divertenti, adatta a tutte le età è "Crazy", mostra di arte contemporanea al Chiostro del Bramante;

"The world of Banksy", la mostra sull'artista più sconosciuto al mondo, potrete visitarla presso la stazione Tiburtina;

al palazzo Bonaparte verrà inaugurata l'esposizione completamente dedicata a Van Gogh.

Parlando ora di concerti, tra i più importanti e per un pubblico giovane non possiamo perdere Marracash, Luche e Fabri Fibra, mentre per un pubblico con gusti più classici consiglio Cesare Cremonini, Biagio Antonacci e i Negramaro.



A questo punto possiamo passare all'elenco dei locali più amati della capitale per trascorrere i weekend in compagnia di buona musica. Tra i migliori ci sono il Piper Club, adatto ad un pubblico poco più che adolescente; Sancturay eco retreat, adatto ad un pubblico di trentenni e i classici, Shari Vari, Notorius e Toy room, tutti situati in centro e adatti ai ventenni.

Ultimo ma non per importanza...per gli amanti della musica techno, il mitico spazio 900, che con le sue spettacolari luci regala forti emozioni!





Rubrica - sotto il segno di RID

L'UNICO OROSCOPO SHAKERATO

Settembre 2022

di Annalisa Baldi (La Maghetta)



OROSCOPO

ARIETE

Benvenuto settembre! "E anche questa estate se la semo levata..."

Amate l'azione e ora siete carichi a pallettoni per iniziare nuovi progetti.

Cocktail d'Amore: Cosmopolitan ed è subito #sexandthecity

TORO

Rientro dalle ferie #firstreactionschoc!

Ma da bravi programmatori seriali quali siete, saprete ripartire con il piede giusto.

Cocktail d'Amore: Hulk Smashes e sarete incredibili.

GEMELLI

Sembrare Armando De Rizza quando cantava "Nun se puede remediar, nun se puede fuernicar". Basta piangervi addosso! Fate voi il primo passo!

Cocktail d'Amore: Perfect Date #chetelodicoaffà

CANCRO

"L'estate sta finendo e un anno se ne va, sto diventando grande..." e ancora...

"É la vita ed è ora che cresci, devi viverla così" Te le canti e te le suoni!

Cocktail d'Amore: Ramos Gin Fizz con una lista lunghissima di ingredienti.

LEONE

Più che una notte da leoni ora vi servono tante ore di sonno, che avete perso questa estate tra il lavoro e le notti passate nei locali a cantare "Shakerando, ah, shakerando".

Cocktail d'Amore: 'Na tazzulella 'e café... ovviamente shakerato!

VERGINE

Buon Compleanno Vergine! Finalmente farete pace con il mondo e con voi stessi.

E non saranno "Impressioni di settembre".

Cocktail d'Amore: Champagne "per brindare a un incontro"

BILANCIA

"Ahi settembre mi dirai quanti amori porterai, le vendemmie che farò, ahi settembre tornerò".

Torna la voglia di rimettersi in gioco.

Cocktail d'Amore: Manhattan e vi sentirete Marilyn in A qualcuno piace caldo.

SCORPIONE

Canticchiate "Ma l'estate somiglia a un gioco, è stupenda ma dura poco" mentre scorrete le foto delle vostre vacanze. Passerà anche questa malinconia..

Cocktail d'Amore: Sex on the beach #maancheno

SAGITTARIO

Vi sentite gli Earth, Wind & Fire in "Dancin' in September" e in effetti è tutto nella vostra mano, che "Po' esse fero e po' esse piuma".

Cocktail d'Amore: Sidecar per alternarvi alla guida della relazione

CAPRICORNO

L'estate è già un ricordo lontano. Ora siete concentrati su lavoro e finanze.

L'Amamometro ha la retromarcia inserita.

Cocktail d'Amore: Last Word perchè l'ultima parola è sempre la vostra.

ACQUARIO

"1, 2, 3 alza il volume nella testa, è qui dentro la mia festa, baby" Ancora siete messi così!

E allora prendete: ghiaccio, tequila, triple sec e succo di lime. Shakerate!!!

E Margarita!!!

PESCI

"E ci ritroviamo in alto mare, in alto mare" è la vostra hit di sempre.

Ma chi meglio di voi sa sguazzarci dentro?! Fate un respiro profondo e buttatevi!

Cocktail d'Amore: Sea Breeze per tutte le stagioni, come voi.



CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
desk@rid968.com

Camilla Colonna

Redazione
redazione@rid968.com

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

Gestione Sito: Into the Net srl

Grafico: Service Point Grafica srls

Foto: Fabrizio Vinti

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

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