

{ DONNE DI OGGI }

Business & Life

*Business
Mamme & Solidarietà
Musica & Spettacolo
Salute & Wellness
Lifestyle & Glamour*



Intervista a
Rosalba Giugni



Marzo | Aprile | Maggio 2026
Euro 2,50





VILLA MARGHERITA

Donna



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

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

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

Informazioni & Prenotazioni:

Tel. dedicato - 06 86275591/2

Mail - centrosenologia@clinicavillamargherita.it

Coordinatore: Dott.ssa Carla Campanella

Viale di Villa Massimo 48
Roma (zona Piazza Bologna)





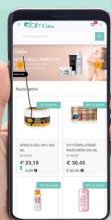
GruppoFarma nasce a Roma nel 2013 con un solo obiettivo: essere molto di più di una farmacia. Per i nostri clienti vogliamo essere un punto di riferimento, una vera e propria famiglia.

Più di una farmacia

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

Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

- **Padre Pio Nomentana** ~ Via A. Fiori,37 ~ 068274197
- **Padre Pio Trionfale** ~ Via Trionfale, 8768 ~ 0630600119
- **Medaglie d'Oro** ~ P.le Medaglie d'Oro, 73 ~ 0654648468
- **Irpinia** ~ Largo Irpinia, 36/38 ~ 06299547
- **Palermo Pigneto** ~ Via A. Dulceri, 19/23 ~ 0687739510
- **Palermo Ponte di Nona** ~ V.le F. Caltagirone, 452 ~ 0645447935
- **Palermo Fonta Nuova** ~ Via Nomentana, 615/617 ~ 0644239622
- **Palermo Colle degli Abeti** ~ Via Monsignore Pietro Orsi, 37 ~ 0621701661



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

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

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





Gerenza

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

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

È di proprietà della Rid 968 srl con sede legale in Roma, 00135, via della Farnesina, 330, P.IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n. 38051.

È pubblicata sul sito www.rid.968.com

DIRETTORE RESPONSABILE Beatrice Manocchio

EDITRICE Michelle Marie Castiello

LEGALE Avv. Stefania de Bellis

STAMPA E IMPAGINAZIONE Tipografia Eurosia, p.zza di Sant'Eurosia, 3 Roma | Tel 06 5135057

FOTO Freepik

Informativa Privacy sito www.rid968.com

Ai sensi e per gli effetti dell'art.13 del Regolamento Europeo a-2016/679. Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castello (C.F. CSTMHL83D66H501R), con sede legale in via della Farnesina, 330 - 00135 Roma, e-mail direzione@rid968.com, indirizzo PEC rid968@legalmail.it, contatto whatsapp e sms al numero +39 338 7000201.

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

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



Editoriale Michelle Marie Castiello

È tornata la stagione della rinascita, e non posso che accoglierla con gratitudine profonda. La primavera, con la sua luce gentile e la sua promessa di nuovi inizi, ci ricorda che ogni ciclo porta con sé una possibilità: quella di rifiorire, di rinnovarsi, di guardare avanti con fiducia. Così come la Pasqua si fa simbolo di speranza e di pace, anche noi siamo chiamati a riscoprire il valore delle piccole rinascite quotidiane.

Nel mio ruolo di editrice di RID 96.8 FM e di Donne di Oggi – Business and Life, sento ogni giorno la responsabilità e il privilegio di dare voce a storie, progetti, associazioni e realtà che meritano ascolto e spazio. È un impegno che porto avanti insieme a un team straordinario, che desidero ringraziare con sincerità per la dedizione, la passione e il lavoro svolto fino a qui. Nulla di tutto questo sarebbe possibile senza la loro energia e la loro visione condivisa.

Donne di Oggi sta crescendo, si sta trasformando, si sta aprendo a nuove prospettive. Proprio come la primavera, anche la nostra rivista vive oggi un tempo di rinascita: un'evoluzione fatta di contenuti sempre più autentici, di nuove collaborazioni e di uno sguardo attento al presente, ma soprattutto al futuro.

Per la copertina di questo numero, ho scelto la dott.ssa Rosalba Giugni, fondatrice di MareVivo, perché la reputo una donna RID. „L'immensità del mare è la sorella maggiore del grembo materno“, con questa frase di Erri De Luca ha conquistato il mio cuore.

La sua passione, professionalità e bellezza mi hanno colpita fin da subito. Anche per lei e la sua fondazione, l'11 aprile è avvenuta una rinascita con l'inaugurazione di Marevivo Floating Hub, nuovo polo scientifico-didattico e divulgativo dedicato alla tutela del fiume Tevere e del sistema marino-costiero. Anche per questo ho deciso che fosse lei la protagonista del trimestre marzo-aprile-maggio 2026.

Continueremo a raccontare storie di donne, di impresa, di vita. Continueremo a costruire connessioni, a valorizzare talenti, a sostenere chi ogni giorno si impegna per fare la differenza. „Quello che noi facciamo è solo una goccia nell'oceano ma se non lo facessimo l'oceano avrebbe una goccia in meno“, con le parole di Maria Teresa di Calcutta, che ho avuto il piacere di conoscere e stare tra le sue braccia, invito tutti noi a seminare con coraggio e a fiorire senza paura.

Buona rinascita a tutte noi.
la vostra **#pinkeditor**
Michelle Marie Castiello



Editoriale Beatrice Manocchio

A circa un anno e mezzo dal mio incarico come direttrice, sento il desiderio di condividere un pensiero semplice ma sincero: grazie.

Un grazie all'editrice per la fiducia che, giorno dopo giorno, continua a dimostrare. È una fiducia che si traduce in libertà, responsabilità e possibilità di far crescere un progetto editoriale che guarda avanti.

Questo è un anno intenso, fatto di lavoro quotidiano, cambiamenti e nuove esperienze. Tra queste, porto con me la

partecipazione, per la prima volta, alla Pinkhouse, la nostra radio a Sanremo: un'esperienza coinvolgente, viva, che rappresenta un momento importante di presenza e racconto.

„Donne di Oggi“ continua il suo percorso con energia, rafforzando la propria identità e aprendosi a nuove sfide. Questo è ciò che conta davvero: un progetto che cresce, che evolve e che sa restare vicino alle sue lettrici. Si va avanti così, con impegno e visione condivisa.

Beatrice Manocchio

Ovunque tu sia, ascolta
RID 96.8 FM
e scarica l'App RID968



Buona Radio **Pink**
a tutti voi!





Indice

Editoriale di Michelle Marie Castiello e Beatrice Manocchio	5
<i>#Business</i>	
Il personaggio Intervista a Rosalba Giugni Mare Vivo	10
Giovani & business Intervista a Arianna Serraglini	12
Imprenditoria Intervista a Desiderata De Angelis	14
Social Social Trend 2026	16
Business La primavera della fantasia	17
<i>#Mamme&solidarietà</i>	
Pink Talk Ripensare i tempi	20
A circle of woman, a circle of strength	21
RID Generation Primavera e adolescenza	22
La monotonia non è tranquillità	23
Il personaggio Intervista alla senatrice Cinzia Pellegrino	24
<i>#Musica&spettacolo</i>	
Per il sociale Donne come noi!	28
La mia primavera: una rinascita oltre lo specchio	29
Notte Bianca Notte Bianca dell'EUR 2026	30
<i>#Salute&ivellness</i>	
Musica e prevenzione Intervista a Rosanna De Vita	32
Musica Intervista ad Antonino	36
La primavera in musica: sinfonia di rinascita e nuovi inizi	37
Primavera: petali di musica	38
Salute La fioritura dei sakura come simbolo di rinascita	39
Il sonno	40
Primavera in Fit-Check	41
Piselli, alleati di salute: proprietà e benefici di stagione	42
Tempo di pulizie	43
Il ruolo dell'alimentazione nella sarcopenia	44
Primavera: il tempo della consapevolezza	45
La storia straordinaria di Kathrine Switzer	46
Cos'è la Camminata Metabolica	47
<i>#Lifestyle&glamour</i>	
Moda Intervista a Sara Rizzardi di Svitati Gioielli	54
Lifestyle & glamour The Queen's Hat Exhibition III Edition	55
Salute I sapori che rifioriscono con la primavera	56
lo odio la primavera	57

Contatti

Michelle Marie Castiello | Ceo & Editor | direzione@rid968.com
Beatrice Manocchio | Direttore Responsabile | redazione@rid968.com
Avv. Stefania De Bellis | Resp. Legale | +39 327 7034243 | stefania.debellis@dblparkers.it
Dirette (+39) 338 7000201 | **Tel.** (+39) 06 36300630 | **E-mail** donnedioggi@rid968.com

Sin dal 1875 nel centro storico di Roma

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

+ 39 06 46205689

booking@bettojahotels.it



**HB BETTOJA
HOTELS**




Massimo d'Azeglio



Intervista a **Rosalba Giugni**

Presidente della Fondazione Marevivo



La protagonista di oggi del nuovo numero di **DONNE DI OGGI Business & Life** è Rosalba Giugni, fondatrice e presidente della Fondazione Marevivo. Una donna elegante, raffinata e autentica, bella dentro e fuori, che ha fatto della sua vita una missione di impegno e dedizione al volontariato.

Cresciuta con il mare nel cuore, fin da bambina ha sviluppato un legame profondo con questo elemento: a soli cinque anni, dopo aver scoperto una maschera subacquea, non se ne è più separata. Da quel momento è iniziato un percorso che l'ha portata, negli anni, a fondare Marevivo. In questa intervista ci racconta la sua storia, il suo amore per il mare e l'impegno che continua a portare avanti con passione.

Cosa l'ha spinta a fondare la Fondazione di Marevivo?

Perché sono napoletana, sono figlia di armatori e sono subacquea soprattutto. Quando ero molto piccola, a 5 anni, ho trovato una maschera, l'ho messa e mi sono lasciata affascinare dal mondo marino, quindi da madre mare, che non mi ha lasciato più. E da quel momento le mie vacanze, il mio tempo libero sempre nel mare, facendo immersioni un po' dappertutto, con squali, balene, con delfini, mante, dappertutto a cercare, e anche i piccoli, a guardare la vita del mare, di come funziona la biodiversità, quindi dai piccoli ai grandissimi. E quando ho visto le

prime schiume, le prime plastiche che arrivavano a Capri, perché io sono praticamente nata a Capri, la mia passione per il mare è sempre stata sviluppata lì, e a un certo punto non ho girato la testa dall'altra parte, ho detto qualcosa la devo fare, e così ho pensato di mettere insieme delle persone e andare a pulire dalle plastiche i fondali, le grotte, le spiagge, e a quell'epoca mi presero molto in giro dicendo che era una casalinga, che non era quello, i problemi dell'ambiente erano ben altri, la plastica era soltanto brutta, ma io pensavo che facendo qualcosa di concreto, intanto, la gente si sentiva coinvolta e lavorava volentieri con noi. E poi veramente era anche qualcosa per dimostrare che tutto quello che stava succedendo non faceva malissimo all'ambiente. Nello stesso anno, nel 1985, dall'altra parte del mondo, in California, delle persone facevano quello che stavamo facendo noi in Italia. Loro sono Ocean Conservancy e noi Marevivo e continuiamo a lavorare insieme; quindi, è una storia di 40 anni.

Voi, nelle scuole come vi muovete?

Da sempre la stella polare di Marevivo è l'educazione, e abbiamo sempre lavorato con i ragazzi nelle scuole, ma negli ultimi anni, ormai più di vent'anni, lavoriamo su due network precisi. Uno nelle isole minori con il progetto Delfini Guardiani delle Isole, portiamo i ragazzi a scoprire il loro territorio terrestre e marino, per

far capire come sono fortunati, che in posto straordinario vivono, e come si fa per difenderlo. I ragazzi, dopo che hanno fatto il nostro corso, diventano Delfini Guardiani, hanno un cappellino e un distintivo, e con quello possono andare dal sindaco, dal comandante del porto dell'isola, a fare le loro dimostrazioni, i loro suggerimenti, le loro osservazioni. Un'altra invece è quella degli istituti nautici. Lavoriamo con ragazzi più grandi, che hanno scelto nel loro futuro il mare. Ebbene, in tutti gli istituti nautici, che sono dei fiori all'occhiello del nostro paese, si insegna come navigare ma non si insegna che cos'è il mare. La cosa più importante è che noi abbiamo fatto una legge, la legge Salva Mare, preparata da noi, voluta da noi, presentata dal ministro dell'epoca, il ministro Sergio Costa. È stata approvata al Senato all'unanimità l'11 maggio del 2022 e nell'articolo 9 dice che in tutte le scuole di ordine grado si deve insegnare l'ambiente, il mare, i fiumi e i laghi. Quindi c'è una legge che lo dice, è stata riportata da Valditara nelle linee guida dell'educazione civica e quindi le leggi ora ci sono. Questo è un lavoro che abbiamo fatto noi. Adesso bisogna, invece, metterlo in pratica, bisogna che in tutto il nostro paese si faccia questo.

Proprio su questo tema, quanto possono incidere le azioni dei cittadini, che siano ragazzi o adulti, sulla salute del mare e dei fiumi?

Su questa cosa abbiamo fatto una grande campagna che si chiama Only One, One Planet, One Ocean, One Health. Quindi un solo pianeta, un solo oceano e una sola salute. La nostra salute dipende dalla salute di tutti gli esseri che vivono sul pianeta. E questa campagna è rivolta proprio alla transizione ecologica, e questo è per tutti i cittadini. Cioè noi dobbiamo transitare dalla nostra società, che crea moltissimi danni all'ambiente e a noi stessi, a una società che viaggia verso delle nuove azioni. Ogni cittadino può fare qualcosa: fare in modo di non aggravare ancora di più quello che è un problema gigantesco. Bisogna difendere la biodiversità con questi tre pilastri: transizione energetica, alimentare e economia circolare.

E quali sono i risultati concreti che sperate di ottenere da qui ai prossimi anni?

Che questa transizione venga messa in atto dai governi ma anche dal singolo cittadino. E poi vorremmo che ci fosse più coscienza e che non ci fosse più bisogno di mare vivo, perché significherebbe che si è presa la strada giusta e quindi riusciamo a convivere, a vivere insieme a tutti gli esseri del pianeta. L'educazione, la divulgazione e il controllo che le leggi vengano applicate.

Nel suo settore ritiene che ci siano ancora disparità di genere a livello di leadership?

Questa cosa sta cambiando molto. Vediamo che adesso moltissime donne sono all'apice della

gestione del potere. La prima cosa meravigliosa è che una donna, che ha il senso della cura, ha veramente un istinto verso la conservazione della specie. Io credo proprio che le donne abbiano questo istinto e che ci sarà questo cambiamento di rotta.

E invece per quanto riguarda l'evento dell'11 aprile, che ruolo avrà Marevivo?

Torniamo a casa nostra. Questo barcone è storico, lo abbiamo preso 15 anni fa. Io, alla mia età, e anche Carmen Di Penta, che siamo le due donne che hanno fondato Marevivo non avevamo la forza di metterlo in piedi. Poi è arrivata mia figlia, un'altra donna, con un grande carattere, con una grande volontà, e l'ha rifatto. Quindi abbiamo rifatto questo barcone, ma la cosa stupenda è che in quel momento il BCNR cercava una sede per fare un centro della biodiversità fluviale e urbana. Per la ricerca scientifica e divulgazione attraverso le scuole, gli studenti, anche i cittadini.

E poi la cosa molto bella è che è nata, grazie a questo nuovo barcone, una comunità dell'energia, una CER, che si chiama un fiume d'energia, dove noi abbiamo un barcone che autoproduce l'energia solare, e quindi siamo autosufficienti e diamo energia anche agli altri. Gli altri barconi si sono uniti a noi e quindi facciamo questa comunità di energia che parte da ponte Risorgimento a ponte Regina Margherita. E in questa comunità è entrato anche il museo, il museo Explora, che è un museo molto bello dei bambini, e anche loro possono entrare in questa comunità dell'energia. Quindi cominciamo a Roma a fare una comunità d'energia importante e stiamo cercando di mettere anche una turbina per prendere l'energia dalla corrente del fiume.

Beatrice Manocchio

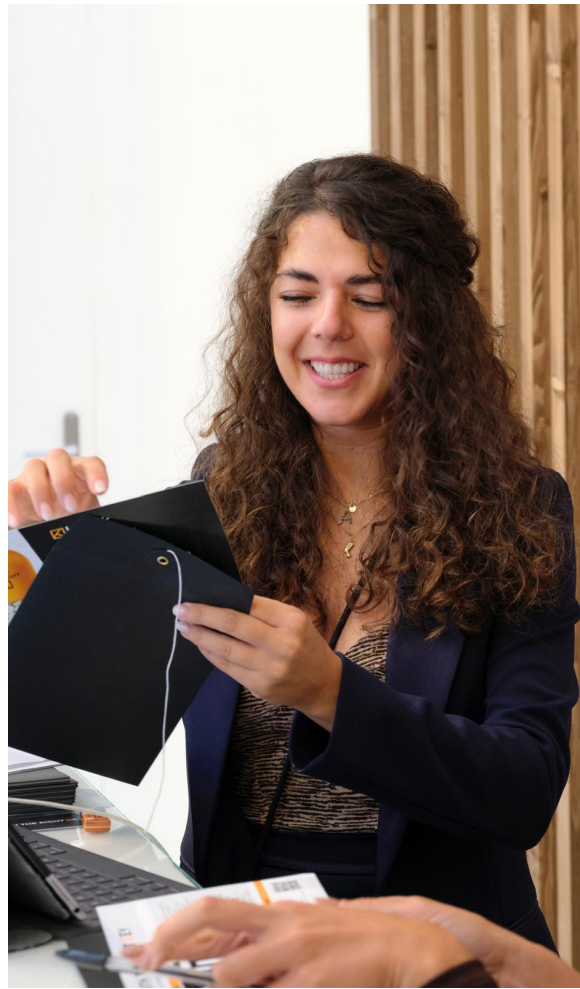


ciò che, con gelosia e dedizione, è stato creato. Oggi possiamo contribuire portando una maggiore apertura ed attenzione alle persone, attuando una leadership più condivisa, più collaborativa e più inclusiva. L'obiettivo non deve essere mai quello di rompere con il passato o quello di cambiare radicalmente un modus operandi ormai incarnato, deve essere quello di costruire, pezzo dopo pezzo, un ponte che colleghi le vecchie generazioni, alla nuova, per generare insieme ricchezza e qualità.

Pensando alle giovani donne che vorrebbero lavorare in contesti simili al tuo, quale consiglio daresti per affrontare eventuali stereotipi o pregiudizi nel mondo del lavoro?

Il consiglio che darei alle giovani donne che vorrebbero lavorare in un contesto simile al mio, dove nei reparti produttivi ci sono solo uomini, è di superare eventuali stereotipi, dimostrando che il loro lavoro porta valore all'azienda. Consiglierei di non cercare scorciatoie, di credere molto nel merito: una donna non deve occupare un ruolo perché è donna, ma perché ha le competenze per ricoprirlo. È importante non scoraggiarsi di fronte ad eventuali pregiudizi e dimostrare il proprio valore. Questo, contribuisce a migliorare il percepito e a far sì che ci sia sempre una scelta dettata dalla preparazione e non dettata dal sesso.

Beatrice Manocchio





Intervista a Desiderata De Angelis



Project Manager di Deloitte

Abbiamo avuto il piacere di conoscere dal vivo Desiderata De Angelis ed è stato amore a prima vista. Una donna determinata e intraprendente, che sa quello che vuole e se lo va a prendere senza chiedere il permesso, ma sempre con rispetto ed educazione. La sua vita si divide tra il mondo dell'amministrazione e quello del business: è proprio questo aspetto che ci ha incuriosito e che abbiamo voluto approfondire insieme, ritenendola una DONNA DI OGGI.

Com'è iniziato il suo percorso professionale?

Il mio percorso è iniziato nel 2003 in Deloitte & Touche, poco prima della laurea in Economia e Commercio a Roma Tre. Sono entrata in quella che era appena diventata Deloitte dopo l'acquisizione di Arthur Andersen. È stato un battesimo del fuoco: clienti importanti come il Gruppo Fiat, ATAC, il Teatro dell'Opera di Roma. Ho imparato tantissimo in quegli anni, lavorando su bilanci, audit, controlli. Era un ambiente esigente ma formativo, dove ho costruito le basi solide della mia professione.

Cosa l'ha spinto a entrare nel mondo amministrazione e finanza?

Onestamente, mi affascinava l'idea di capire davvero il sistema delle aziende. Non mi interessava solo "fare i conti", ma comprendere la storia che quei numeri raccontavano. Durante gli anni in consulenza - prima Deloitte, poi Mazars, infine Ernst & Young - ho lavorato in settori diversissimi: dalla moda all'hotellerie,

dall'automotive al retail. Ogni bilancio era una narrazione, ogni azienda un mondo da decifrare. E più andavo avanti, più mi rendevo conto che volevo essere io a scrivere quella storia, non solo a leggerla.

Quali erano le sue aspettative quando ha assunto il ruolo di Amministratore Delegato in Sorinat? Qual è stata la decisione più difficile o sorprendente?

Quando nel 2023 sono diventata AD di Sorinat, sapevo che avrei trovato un'azienda in crescita ma che aveva bisogno di struttura. Non immaginavo però quanto sarebbe stato complesso e gratificante allo stesso tempo. La decisione più difficile? Probabilmente ripensare completamente l'organizzazione del team. Significava toccare equilibri consolidati, cambiare abitudini radicate. Ma era necessario per crescere. La parte sorprendente è stata scoprire quanto le persone fossero pronte al cambiamento, una volta che hanno capito la visione. In un anno abbiamo erogato oltre 2.000 ore di formazione!

C'è un episodio particolare, divertente o inaspettato, che ricorda con piacere?

Ricordo quando abbiamo lanciato la nostra linea di private label. C'era scetticismo: "Perché dovremmo farlo? Conad ha già tutto". Ma io credevo nel progetto. Il giorno in cui abbiamo visto i primi risultati di vendita e di marginalità, il team che prima era più resistente è entrato nel

mio ufficio con una bottiglia di prosecco. Non era solo la soddisfazione dei numeri - era la consapevolezza che insieme avevamo creato qualcosa di nuovo. E poi, quando La Repubblica ci ha premiati come "Campioni della crescita" due anni di fila... quello è stato un momento che non dimenticherò.

Ha mai sentito di dover affrontare pregiudizi o stereotipi di genere?

Sarebbe disonesto dire di no. In oltre vent'anni di carriera, soprattutto all'inizio, ho incontrato situazioni in cui dovevo "dimostrare di più" rispetto ai colleghi uomini. Sale riunioni dove ero l'unica donna, dove le mie competenze tecniche venivano messe in discussione prima ancora che aprissi bocca. Ma ho imparato a trasformare questi ostacoli in motivazione. Non a caso, in Sorinat abbiamo ottenuto la certificazione per la parità di genere e creato progetti per l'assunzione di donne vittime di violenza. Se ho vissuto certe difficoltà, posso usare quella esperienza per cambiare le cose per altre.

Quali consigli darebbe alle giovani donne che vogliono intraprendere un percorso in amministrazione e finanza?

Primo: siate tecnicamente inattaccabili. La competenza è il vostro miglior alleato. Mi sono iscritta all'Albo dei Commercialisti, dei Revisori Legali e della Sostenibilità, ho continuato a formare altri professionisti per 14 anni. Quella solidità tecnica mi ha dato credibilità. Secondo: non limitate l'azienda ai "numeri". Osservate il quadro in modo più ampio. I dati sono strumenti per raccontare storie, guidare strategie, creare valore. Bisogna avere visione complessiva e imprenditoriale. Terzo: costruite una rete. Essere nel CdA dell'ANPIB, collaborare con il MEF, presiedere Formamentis - tutto questo mi ha arricchito professionalmente e umanamente. E infine: non abbiate paura di essere voi stesse. L'azienda ha bisogno di persone, non di automi. La sostenibilità, l'attenzione alle persone, la cultura organizzativa - questi sono temi centrali oggi. Portate la vostra sensibilità, sarà un valore aggiunto.

Beatrice Manocchio





Social Trend 2026

Consigli utili dalla Prof.ssa dei Social



Nel 2026 i social non premiano più chi pubblica tanto, ma chi riesce a essere **chiaro, riconoscibile** e davvero **utile**. È questa, più di tutte, la direzione che sta emergendo: meno rumore, più sostanza. In un panorama saturo di contenuti, le persone scorrono velocemente, selezionano in fretta e si fermano solo dove percepiscono valore, personalità e autenticità. I dati più recenti su Instagram, per esempio, mostrano che i caroselli continuano a ottenere ottimi risultati, mentre i Reel restano fortissimi, ma si giocano tutto nei primi secondi.

Un altro trend centrale riguarda l'**Intelligenza Artificiale**. L'AI non è più vista solo come una novità curiosa o un esperimento per addetti ai lavori: sta diventando un copilota operativo, utile per organizzare idee, velocizzare bozze, sintetizzare contenuti e supportare la pianificazione. Il punto, però, non è usare l'AI per produrre di più, ma per **lavorare meglio**. Quando viene usata male, genera contenuti freddi, ripetitivi e senz'anima. Quando invece viene guidata bene, libera tempo e permette di concentrarsi sulla parte più importante: il pensiero strategico e la relazione con il pubblico.

Instagram, intanto, continua a evolvere come piattaforma di scoperta. Non è più solo uno spazio in cui mostrarsi, ma un luogo in cui farsi trovare. Questo significa che diventano sempre più importanti i contenuti costruiti attorno a temi chiari, parole comprensibili, titoli efficaci e messaggi che

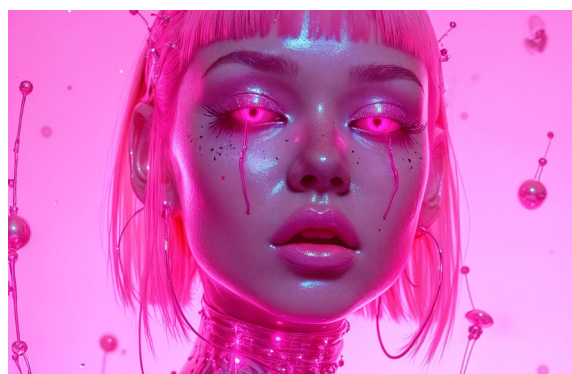
intercettano bisogni reali. Anche per questo, nel 2026 cresce il valore dei contenuti "salvabili", condivisibili e citabili: quelli che aiutano, spiegano, semplificano.

Infine, c'è un **paradosso** bellissimo: più cresce la tecnologia, più torna centrale la **componente umana**. Volto, voce, esperienza, opinioni, stile personale: sono questi gli elementi che distinguono un contenuto generico da uno memorabile.

In un'epoca in cui tutti possono pubblicare, emergono soprattutto quelli che riescono a creare connessione. Nel 2026, quindi, non basta essere visibili: bisogna essere **riconoscibili**. Ed è proprio qui che si giocherà la vera differenza.

Se volete altri consigli pratici e ispirazioni settimanali? Vi aspetto ogni lunedì sera dalle 19 alle 21 su RID 96.8 per una nuova puntata di Social Vibes.

Eby - La Prof. dei Social





La primavera della fantasia

Cosa succede al Bar di Enza



Ci sono stagioni che non arrivano solo fuori dalla finestra. Arrivano dentro di noi. La primavera è una di queste. Non è semplicemente il momento in cui i rami tornano verdi o le giornate si allungano. È qualcosa di più sottile e potente: una specie di risveglio collettivo. Come se, dopo mesi di silenzio e di attesa, il mondo decidesse di ricominciare a raccontare storie.

La primavera, in fondo, è la stagione della possibilità. E in un tempo come il nostro – veloce, rumoroso, spesso affollato di preoccupazioni – la vera rivoluzione è riuscire ancora a immaginare. A coltivare quella cosa preziosa e fragile che chiamiamo fantasia.

Al Bar di Enza succede ogni giorno. Non è solo un luogo, è quasi uno stato mentale. Qui la fantasia non è evasione, ma una forma di energia creativa. È ciò che permette di mischiare epoche, canzoni, ricordi e intuizioni come ingredienti di uno shakerato perfetto.

Una canzone degli anni Ottanta può incontrare una voce nuova. Una battuta può diventare una riflessione. Una mattina qualsiasi può trasformarsi in una piccola scena di teatro quotidiano.

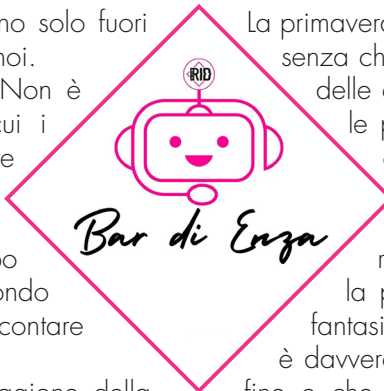
Perché la fantasia ha questo potere: trasformare il reale senza negarlo.

Non cancella il mondo, ma lo illumina da un'altra angolazione. Ci ricorda che, anche nei momenti più complicati, esiste sempre uno spazio per inventare qualcosa di diverso.

La primavera funziona allo stesso modo. Arriva senza chiedere permesso e cambia il ritmo delle cose. Le città si riempiono di luce, le persone tornano a guardarsi negli occhi, le idee ricominciano a circolare.

È una stagione che invita a ripartire. Forse è per questo che la primavera somiglia così tanto alla fantasia: entrambe ci ricordano che nulla è davvero fermo, che ogni inverno ha una fine e che ogni storia può avere un nuovo inizio. E mentre il mondo ricomincia a muoversi, tra una canzone e una risata, succede qualcosa di semplice ma straordinario. La fantasia torna a fiorire. Proprio come la primavera. E proprio come accade, ogni giorno, al Bar di Enza.

Mauro Francia





**EHI, MA PERCHÉ
LA TUA NON HA
INTERFERENZE?**

**FACILE!
IO ASCOLTO LA RADIO
IN DAB**

**LA RADIO DI SEMPRE,
DA OGGI IN DAB**

SPACE DAB®

Media Dab

godab®



Soluzioni Digitali per un Mondo Connesso

Il Partner Tecnologico di Fiducia
EM-EasyMobile è un'azienda dinamica e innovativa, specializzata nel fornire soluzioni tecnologiche avanzate per imprese e privati. Siamo il partner ideale per trasformare le sfide digitali in opportunità di crescita.

I Nostri Servizi

- **Consulenza Informatica**

Soluzioni personalizzate e all'avanguardia per integrare persone, processi e sistemi informativi, garantendo che ogni obiettivo aziendale diventi realtà.

- **Assistenza Tecnica e Sistemistica**

Supporto professionale per PMI e privati, per gestire, mantenere e ottimizzare le infrastrutture tecnologiche, assicurando continuità operativa e massima efficienza.

- **Sviluppo Siti Web Professionali**

Realizziamo siti web moderni e funzionali, fondamentali per espandere la tua presenza online e valorizzare il tuo business.

- **Reti Wireless e Cablate**

Progettiamo e realizziamo impianti innovativi che offrono connettività affidabile e performance elevate, per un ambiente di lavoro sempre connesso.

- **Centro di Riparazione e Manutenzione**

Il nostro centro specializzato si occupa della riparazione e manutenzione di smartphone, iPhone, tablet, iPad e computer, per garantire che i tuoi dispositivi operino al meglio.

- **Corsi e Certificazioni Informatiche**

Accresci le tue competenze digitali con i corsi e le certificazioni EIPASS, riconosciuti a livello internazionale per dare un vantaggio competitivo nel mondo del lavoro.

Con **EM-EasyMobile**, ogni sfida diventa un'opportunità di crescita. Siamo qui per trasformare le tue esigenze digitali in soluzioni concrete e personalizzate. Contattaci oggi e scopri come il nostro team di esperti può aiutarti a costruire un futuro più connesso, sicuro e innovativo.



Contattaci

Tel: **(+39) 388 81 25 202**

Email: info@em-easymobile.it

Indirizzo: Via Della Mola, snc
02042 Colvecchio (Rieti)



Visita il nostro sito
www.em-easymobile.it



Recensisci su Google
with a review Google

PINK TALK

Pink Talk



Ripensare i tempi

La rubrica di Pink Talk



È tempo di ripensare e riscrivere i tempi di vita delle donne.

Quando si parla dei diritti delle donne la storia ci consegna una dimensione del tempo molto lenta e dilatata. Per ogni battaglia vinta e per ogni legge varata ci sono voluti tanti anni.

Ad 80 anni dal diritto di voto per le donne, i dati (rapporto Istat e Inps 2025) ci consegnano una realtà ben chiara. Le donne seppur con un livello di istruzione più alto, rimangono intrappolate tra la vita pubblica e privata, tra le loro competenze raggiunte, il loro potenziale e il lavoro di cura familiare.

Dalle evidenze emerge che la donna continua ad essere un pilastro fondamentale del sistema di welfare italiano. Per questo motivo è spesso costretta a scegliere forme di lavoro flessibili per avere più tempo a disposizione da dedicare alla cura dei propri cari.

Questa architettura sociale non comprime solo la libertà immediata e l'autonomia delle donne, rendendole finanziariamente vulnerabili e dipendenti.

Proietta un'ombra lunga sul loro futuro: il lavoro di cura di oggi, invisibile e gratuito, si trasforma inevitabilmente nella precarietà previdenziale di domani.

Finché il welfare continuerà a poggiare esclusivamente sulle spalle delle donne come un dovere silenzioso, esse resteranno vincolate a un sistema che le penalizza due volte: oggi, nel pieno della loro vita produttiva, e domani, con una vecchiaia segnata da una debolezza

previdenziale ingiusta. È tempo di smettere di considerare il tempo delle donne come una risorsa infinita e gratuita.

Riscrivere i tempi della società non è dunque solo una battaglia di civiltà, ma l'unico modo per garantire alle donne la dignità di un'indipendenza che duri tutta la vita.

Donatella Savelli





A circle of woman, a circle of strength

Quando le storie diventano azione

Il 6 marzo, nella cornice del Six Senses Rome, si è creato qualcosa di raro: uno spazio autentico, un cerchio – nel senso più vero del termine – dove le storie sono diventate strumento di connessione e, da lì, di impatto. L'incontro, nato dalla collaborazione con Six Senses Rome e Olesia Raspanova, è stato costruito insieme a me nella mia veste di Ambasciatrice del Patto Europeo per il Clima. Ci siamo domandate: *“Che ruolo hanno oggi le donne nella transizione ecologica e sociale?”* Attorno a quel cerchio si sono sedute donne provenienti da mondi diversi – diritto, architettura, giornalismo, media, sport, tutela ambientale, artigianato. Rosalba Giugni, che da 41 anni dedica la sua vita alla protezione del mare con Marevivo. Ilenia Guerrieri, avvocatessa che difende donne in difficoltà. Roberta Lanzara, giornalista. Eleonora De Paolis, atleta paralimpica e esempio luminoso di resilienza. Barbara Del Brocco, architetta impegnata nella progettazione di città inclusive e accessibili. Maria Giannini, artigiana di sesta generazione che ha fatto del riuso, del riciclo e del tempo una filosofia di vita. E poi Michelle Marie Castiello, la nostra “Pink” Editor, che ha portato la voce della comunicazione con una generosità immediata e disarmante. Non si è limitata a parlare del ruolo dei media: si è offerta, lì, in quel cerchio, di ospitare in radio ciascuna delle professioniste presenti. Ha parlato di sinergia, di forza collettiva, di donne che sono



insieme madri e professioniste - donne che con le loro azioni, ogni giorno, generano cambiamento.

Non è stato un panel. Non c'erano palchi né microfoni puntati verso un solo punto. C'era ascolto. C'erano dubbi condivisi, accanto ai percorsi, ai successi e alle difficoltà di ciascuna. Ed è stato proprio questo a rendere il confronto fertile.

Si è parlato di mare e tutela ambientale, di giustizia e parità di genere, di informazione, di città, di sport, di comunità. Ma soprattutto – ed è il filo che ha tenuto insieme tutto – di **responsabilità e consapevolezza**. Perché è da lì che partono le scelte, piccole e grandi, che possono generare l'impatto che vogliamo per il futuro che stiamo costruendo.

È stata Rosalba Giugni a trovare le parole giuste per definire lo spirito della serata: **“donne generative”**. Donne che non si limitano a partecipare, ma che generano idee, attivano relazioni, costruiscono comunità, producono cambiamento.

Il cambiamento non nasce solo da strategie o politiche. Nasce da persone che si mettono in gioco, ascoltano e agiscono. Un cerchio si è creato. E come un cerchio sull'acqua continuerà ad espandersi – più largo, più lontano, più forte.

Memi Crimi
Project Manager
e Ambasciatrice del Patto Europeo per il Clima



Primavera e adolescenza

Due stagioni di cambiamento

Siamo a marzo, il mese che ci accompagna verso la primavera, la stagione della rinascita. Dopo i mesi freddi e silenziosi dell'inverno, la natura si risveglia lentamente: le giornate si allungano, il sole scalda un po' di più e nell'aria si sente profumo di cambiamento.

Ma la primavera non arriva mai tutta insieme. È un passaggio un po' imprevedibile, che arriva sempre un po' in anticipo e un po' in ritardo, proprio come certe decisioni prese d'impulso. Un giorno esci con il cappotto, quello dopo ti ritrovi in maglietta a chiederti dove sia finito l'inverno.

In fondo, la primavera somiglia parecchio all'adolescenza. Anche lì succede tutto insieme: il corpo cambia, i pensieri si fanno più profondi e le emozioni diventano più intense. Si passa da giornate serene a tempeste improvvise, proprio come il cielo di marzo. Un attimo prima ti senti invincibile, quello dopo hai la sensazione che nessuno possa davvero capirti.

Come i fiori che spuntano senza chiedere permesso, in adolescenza nascono passioni improvvise: musica ascoltata a tutto volume, amicizie che sembrano destinate a durare per sempre, sogni grandi quanto il cielo di aprile. E sì, qualche figuraccia è inevitabile, proprio come gli acquazzoni che ti sorprendono senza ombrello. Ma fanno parte del gioco.

In primavera tutto sembra possibile. Si esce di più, si fanno progetti, si immagina il futuro. Allo stesso

modo gli adolescenti iniziano a chiedersi chi vogliono diventare. È un tempo di prove, di scoperte, di prime scelte importanti.

La primavera non chiede di essere perfetta: alterna sole, vento e pioggia, eppure riesce sempre a trasformare il paesaggio. Così anche l'adolescenza, con tutta la sua confusione e la sua energia, prepara il terreno per ciò che verrà.

È una stagione un po' spettinata, piena di cambiamenti e promesse. Ma senza la primavera non esisterebbe l'estate. E, in fondo, un po' di scompiglio rende la vita molto più interessante.

La Roby





La monotonia non è tranquillità

Come far rifiorire la routine insieme al cane



Un cane che vive nella monotonia appare "tranquillo". Dietro questa parvenza si nascondono noia, rassegnazione e mancanza di stimoli significativi.

Un cane sdraiato non è necessariamente sereno. Alcuni smettono di proporre, esplorare o comunicare: non perché sono tranquilli, ma perché hanno smesso di aspettarsi qualcosa di interessante dal mondo.

Avere una routine giornaliera con il cane è importante, ma attenzione a non cadere nella ripetizione. La monotonia arriva quando ogni giorno è uguale all'altro: stesso orario, stessa passeggiata, stesso giro, stessi odori. L'abitudine crea una sicurezza apparente che col tempo diventa difficile da scardinare.

Per evitare giornate "replay" possiamo iniziare da piccole cose: cambiare orario, percorso o luogo della passeggiata, magari programmando un'escursione in natura a settimana.

Non si stravolge la routine, si varia stimoli, esperienza e crescita nella relazione. La varietà cognitiva è la chiave in quanto crea curiosità, stimola e anima la vita.

Con il cane si traduce in piccole cose: cambiare orari, proporre giochi diversi, nuove esperienze, conoscere nuovi amici. Non riguarda solo la passeggiata, ma il modo di vivere insieme ogni giorno.

La monotonia dà l'illusione di sicurezza, ma sicurezza non è. Chiudersi nella zona di comfort e

ripetere sempre le stesse cose blocca la crescita cognitiva – nostra e del cane.

Creare varietà, invece, aiuta a sviluppare elasticità mentale e a vivere i cambiamenti con più serenità.

Nessuna paura! Non dobbiamo stravolgere la routine con il cane. (Anche se alcune volte risulta più che necessario). Bastano piccoli cambiamenti per guardare le giornate con occhi nuovi.

Non ne gioverà solo il cane, ma anche voi (La vostra relazione!). Sperimentare cose nuove vi farà conoscere meglio aspetti di lui – o di voi stessi – che forse non avevate mai notato.

Quando smetti di vivere la vita come un replay, inizi davvero a evolvere.

Giorno dopo giorno. Insieme.

Andrea Cacciapuoti





Intervista alla senatrice Cinzia Pellegrino

*Coordinatrice dipartimento tutela vittime,
capogruppo FdI Commissione diritti umani*

Abbiamo avuto il piacere di incontrare la senatrice Cinzia Pellegrino, da anni impegnata nelle istituzioni e attiva su diversi temi di interesse pubblico. Nel corso del suo percorso ha maturato esperienze significative che l'hanno portata a confrontarsi con realtà sociali complesse e con le esigenze di molti cittadini. Si distingue per il suo impegno su temi sociali, diritti civili e politiche familiari. In questa intervista approfondiremo il suo lavoro, le priorità che guidano la sua attività e le prospettive sulle principali sfide che il Paese si trova ad affrontare.

Senatrice Pellegrino, qual è secondo lei il modello di società secondo cui dovremmo tendere oggi?

Un modello più equilibrato e inclusivo, tornando a recuperare il vecchio favolo della famiglia e della differenza tra i generi. Io non credo nel genere unico e nella multilateralità dei generi, credo che biologicamente ci siano delle differenze e che queste differenze vanno sottolineate senza essere discriminanti ma rafforzanti nella reciprocità. Recuperare con questo l'idea di famiglia e comunità è molto importante perché erano e sono stati e saranno dei fari che possono portare la società a recuperare quell'equilibrio che ha perso e lo vediamo adesso con i casi di violenza che stanno notevolmente crescendo in ogni ambito.

Nel ruolo di coordinatrice del dipartimento vittime, quali risultati concreti sono stati raggiunti e quali sono ancora le principali criticità?

Non essere sicuramente un risultato unilaterale, ma devo dire che molti obiettivi sono stati

raggiunti grazie a questo governo. Penso al grande lavoro che è stato fatto per le donne vittime di violenza, da un lato guardando a una revisione del Codice Rosso e dall'altro aumentando dal punto di vista economico il sostegno sia agli stessi centri antiviolenza che rendendo strutturale sia il reddito di libertà che il microcredito di libertà. In più abbiamo messo mano anche al codice della strada, con questo attenzionando le vittime della strada. Da ultimo abbiamo introdotto ad esempio l'educazione a rispetto e l'educazione civica, che ritengo un passo fondamentale per recuperare quei valori di empatia che i giovani d'oggi sembrano aver perso. Ecco, secondo me, un ulteriore lavoro di approfondimento che si può fare e che possiamo portare a giusto obiettivo durante questa legislatura è capire come gestire questa impennata di violenza che si sta alzando fra i giovani. Uno sicuramente è guardare il lato della formazione, dall'altro capire anche, a seguito delle recenti sentenze USA, come arginare il fenomeno derivante dai social. Ecco, per esempio, la proposta del Ministro di Val di Tara, in questo senso, che va a voler impedire l'utilizzo dei social fino al quindicesimo anno di età, secondo me va sulla strada giusta. Bisogna lavorare in questa direzione.

Com'è nata l'idea di Eccellenza Donna e Storie di donne eccellenti?

In pieno Covid ci siamo chieste come avremmo potuto valorizzare in maniera diversa dal solito



la Festa della Donna. Per noi l'8 marzo è molte volte pieno di banalità, di stereotipi, quindi ci siamo chiesti quali donne avessero fatto la differenza. Ne abbiamo trovate tantissime e devo dire che quest'anno per la sesta edizione, come nelle precedenti, abbiamo avuto un unico grande problema: limitare il numero dei premi da assegnare, perché sono veramente tante le donne che contribuiscono a fare quel passo in più, ad arricchire la nostra nazione grazie alla loro formazione, ma soprattutto al grande coraggio e alla persistenza che mettono nel loro cammino.

Che impatto possono avere queste iniziative nella società contemporanea?

Con questi premi noi potremmo raggiungere due obiettivi. Uno è quello di recuperare il valore del merito, che ultimamente è un po' sconosciuto. E il secondo è quello di portare esempi di altissimo livello, che siano di ispirazione per le nostre giovani. Quindi raccontare questo viaggio dell'eroina, che è vero, ha raggiunto alte vette nel suo campo di eccellenza, ma per raggiungerle ha dovuto affrontare ogni tipo di ostacolo superandolo. È secondo me di grandissimo esempio a prescindere, perché questa è un po' la storia della vita di ciascuno. La differenza sta soltanto nell'obiettivo che uno raggiunge e negli ostacoli che decide di superare. Più ostacoli superiamo, più in alto noi arriviamo. Questa è una grande verità che noi raccontiamo con queste storie e che spero le giovani di oggi apprendano con giudizio ma anche con tanto entusiasmo.

Rivolgendosi quindi alla generazione Z, quale messaggio si sente di dare ai giovani che crescono in un contesto complesso come quello attuale?

Recuperare un po' la percezione del sé. Penso che i social abbiano un altro lato negativo che però è alimentato anche dal consumismo imperante. Io non sono ciò che ho, ma ciò che sono dentro di me. E quindi non sono grande rispetto agli altri perché ho l'iPhone di ultima generazione o perché ho il Ferrari o perché ho la più grossa collana con le borchie, ma perché ho un valore indiscutibile che è riferito alla mia persona. ai miei talenti, a come mi comporto con gli altri, alla mia capacità di relazionarmi e alla mia capacità anche di creare il mondo attorno a me. Penso siano valori ormai sconosciuti e che invece bisogna recuperare. Uno sicuramente piccolo è quello del Premio Eccellenza Donna, l'altro invece è la grande strada che bisogna fare attraverso le istituzioni, la scuola, ma anche la formazione generica per recuperare quel senso di identità che è andato perso e che è alla base, secondo me, anche della violenza imperante.

LA DOMANDA DELLA NOSTRA #PINKEDITOR

RID è una radio alternativamente unica, perché unica sono tutte le donne e unici però sono anche gli uomini. Io dico sempre una frase che potrebbe essere anche un po' troppo forte, però in cui credo molto. Il nemico della donna, secondo me, è la donna, perché è la donna che cresce il futuro uomo. Che ne pensa?

Che non possiamo dirla così. Nel senso che noi siamo il frutto, sì, dell'ambiente che sta intorno a noi, ma siamo anche il frutto di come decidiamo di recepire quell'ambiente. Quindi la responsabilità delle azioni in ultimo è del singolo. Ci possono essere donne e uomini che ci portano sulla cattiva strada, però chi sceglie alla fine di seguire quella strada o no è sempre il singolo. Quindi io non penso che ci siano cattive donne in generale, penso che ci siano cattive donne che nessuno dovrebbe seguire, nessuna donna e nessun uomo. Si può sempre scegliere e confrontarsi con modelli alternativi. Ognuno deve avere la possibilità, deve avere anche la capacità critica per poterlo pensare. Noi ormai siamo cittadini del mondo, non siamo all'interno di una casa totalmente chiusa agli impatti del prossimo. Dalla televisione ai social, insomma, alle persone che possiamo frequentare in strada, possiamo vedere modelli alternativi. .

Beatrice Manocchio



#telefonorosa #piufortiinsieme



Più forti insieme.

Non sei sola!

**Uscire
dalla
violenza
è possibile.**

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

Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

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



**RACE
FOR THE
CURE
2026**

ROMA 7-10 maggio
CIRCO MASSIMO



ISCRIVITI CON LA TUA DONAZIONE
ED ENTRA GRATIS NEI MUSEI

www.raceforthecure.it

**komen[®]
italia**  **PER LA SALUTE
FEMMINILE**
PREVENZIONE, CURA, RICERCA



Donne come noi!

Evento testimonianza alla Casa Internazionale delle Donne



Sabato 7 marzo, nella Sala Tosi della Casa Internazionale delle Donne, l'Associazione La Voce dell'Essere "ETS Motivazionale ha realizzato l'incontro "Donne come Noi!", un appuntamento dedicato alla valorizzazione delle esperienze femminili attraverso arte, testimonianza e impegno sociale. L'evento, patrocinato dagli Stati Generali delle Donne, ha posto al centro il tema dell'esempio come strumento di crescita e responsabilità condivisa.

La serata si è aperta con *Nessun Dorma*, interpretata dal Soprano Monica Federico e accompagnata al pianoforte da Giovanna Santoro, scelta come Inno Ufficiale del Primo Giubileo delle Donne. Un avvio solenne che ha definito il tono dell'incontro e predisposto il pubblico a un ascolto attento e partecipe.

A seguire, si sono alternate le voci di Silvia Coletti, Magda Feleppa, Ilaria Paccini, Michelle Marie Castiello, Edran, Eleonora Brugnone, Iryna Zyza, Elena Ma Jung, Stella Maria Cofano, Emanuela Fancelli e Tehseen Nisar Hussain, componendo un quadro articolato e plurale. Gli interventi hanno affrontato temi legati alla creatività, alla memoria, alla responsabilità sociale e alla centralità della testimonianza personale come motore di cambiamento.

Tra i momenti più significativi, la condivisione di Iryna Zyza sul conflitto russo-ucraino ha suscitato una forte partecipazione emotiva, trasformando la sala in uno spazio di ascolto autentico. La presenza

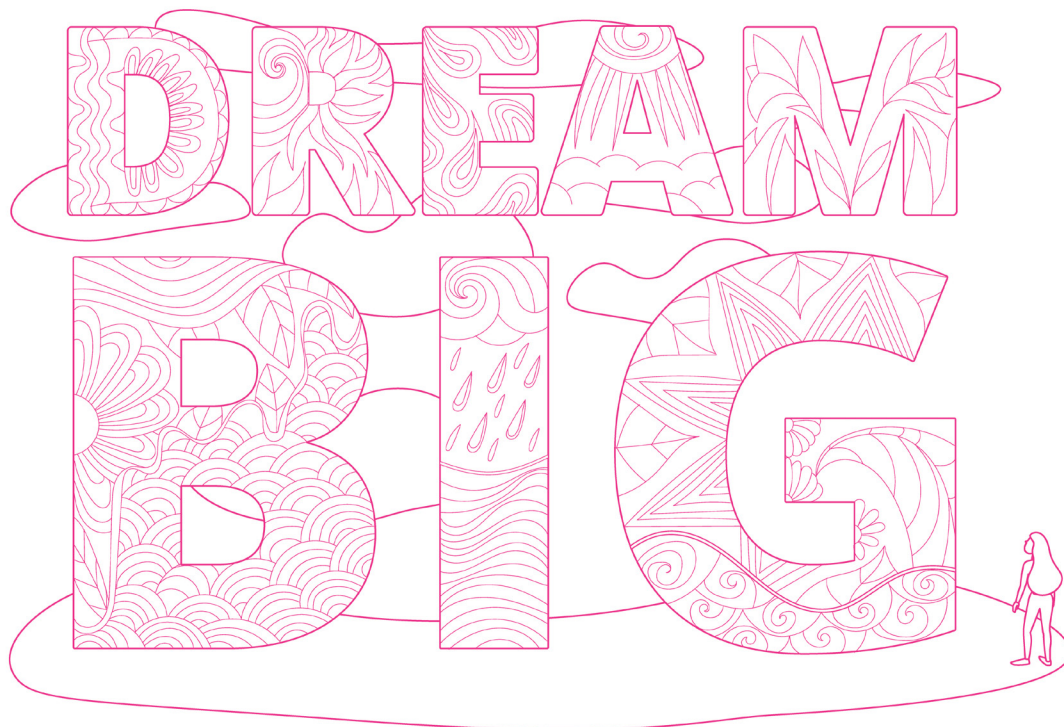
di Sophia, giovane artista dell'associazione, ha portato invece un segnale di continuità generazionale e di investimento sul futuro.

Durante l'incontro è stata distribuita la Mimosa che non sfiorisce, simbolo dell'augurio dell'associazione affinché ciascuno possa essere esempio vivo di pace, accoglienza e responsabilità. Un gesto semplice ma coerente con lo spirito della giornata e con la missione dell'associazione.

La chiusura è stata affidata a Loredana Sala, con un'esperienza di arte sensoriale accompagnata dagli uomini dell'associazione, a testimonianza di un percorso realmente inclusivo e condiviso, in cui la collaborazione tra donne e uomini diventa parte integrante del messaggio. "Donne come Noi!" si è confermato un momento di confronto e partecipazione, capace di unire competenze, sensibilità e visioni diverse.

Monica Federico
Photo © Giovanni Scarozza





La mia primavera: una rinascita oltre lo specchio



Rubrica diamo voce al cuore

Guardo fuori dalla finestra e sento che l'aria sta cambiando. La primavera non è mai solo un passaggio di calendario; per me è sempre stata un momento di confronto serrato con me stessa.

Per anni l'ho vissuta con quel senso di ansia sottile, come se il risveglio della natura dovesse coincidere forzatamente con una "trasformazione" del mio corpo per essere "pronta" al mondo.

Il mio patto di inclusione.

Mi sono stancata di pensare al mio corpo come a "progetti da aggiustare". Ho voglia di contribuire ad abbattere lo stigma che colpisce chi non rientra in uno standard. Includermi, per me, oggi significa fare pace con lo spazio che occupo: non chiedere più scusa se la mia fisicità non è invisibile. Rivendicare la gioia: riscoprire che la bellezza è un diritto che non dipende dalla taglia. Sostegno reciproco: sentirmi parte di una comunità che trasforma la vulnerabilità in orgoglio.

Ho capito che rinascere significa smettere di aspettare la versione 'perfetta' di me per iniziare a vivere quella reale.

Voglio trasformare la mia vulnerabilità in forza perché il mio corpo ha il diritto di godere del sole, della vita e della pelle, esattamente così com'è. E tu che stai leggendo, forse per caso, ti sei mai chiest* quanto spazio togli alla tua felicità cercando di rimpicciolire te stess*?

La rinascita non è un percorso che dobbiamo affrontare in solitudine, nascost* dietro un velo di inadeguatezza. È un atto di libertà che diventa rivoluzione quando viene condiviso.

Per questo, il mio non è solo un racconto, ma un invito aperto: avvicinati a CURVY PRIDE. Non serve avere la taglia (corpo) "giusta" o il coraggio già pronto in tasca. Serve solo la voglia di smettere di nascondersi e iniziare a fiorire.

Per contattare l'associazione CURVY PRIDE – APS scrivi a info@curvypride.it oppure invia un messaggio whatsapp a 351 960 6696

Michela Vita





Notte Bianca dell'EUR 2026

Eventi, sapori e iniziative sociali sotto le stelle



Per il secondo anno consecutivo, RID 96.8 FM sarà media partner della Notte Bianca dell'EUR, l'evento che trasforma il quartiere in un palcoscenico di musica, arte e spettacoli fino a notte fonda. Quest'anno, l'edizione si preannuncia ricca di novità e ospiti speciali, pronta a sorprendere cittadini e visitatori. Ne abbiamo parlato alla conferenza stampa, che ha avuto luogo il 9 aprile presso Hilton Rome EUR La Lama, con Augusto Gregori, vicepresidente del IX Municipio, tra gli organizzatori della manifestazione, per scoprire cosa rende unica questa nuova edizione e che ruolo ha a livello territoriale.

Dal 19 al 21 giugno 2026 torna la NOTTE BIANCA DELL'EUR: cosa dobbiamo aspettarci?

La Notte Bianca dell'EUR sarà, ancora una volta, molto più di un evento: sarà una grande festa della comunità. Tre giorni in cui le strade, le piazze e i luoghi simbolo del nostro territorio diventeranno uno spazio vivo, partecipato, capace di unire cultura, commercio, intrattenimento e socialità. Ci aspettiamo un territorio animato, sicuro, accogliente, in cui famiglie, giovani e imprese possano vivere l'EUR come un vero teatro urbano diffuso, capace di generare opportunità e valorizzare l'identità del quartiere.

Quali sono le principali novità per questa edizione?

La principale novità di questa edizione è il rafforzamento della dimensione diffusa e

partecipata della manifestazione. Non sarà solo un grande evento, ma un sistema di iniziative che coinvolgerà associazioni, commercianti, artisti, realtà sociali e imprese. Ci saranno artisti nazionali, momenti dedicati alle eccellenze del territorio, iniziative per le famiglie e una presenza ancora più forte delle attività economiche locali. Ma la vera novità è un'altra: la Notte Bianca dell'EUR cresce e diventa sempre più un progetto di sviluppo territoriale, costruito insieme tra istituzioni e mondo produttivo, nel segno della collaborazione pubblico-privato.

La NOTTE BIANCA DELL'EUR è un evento importante per il IX Municipio, perché?

La Notte Bianca dell'EUR è importante perché rappresenta concretamente ciò che significa amministrare un territorio: creare occasioni di incontro, generare economia, rafforzare il senso di comunità. È un evento che sostiene il commercio, valorizza le imprese locali e restituisce vitalità agli spazi urbani. Ed è anche un momento di identità collettiva, in cui il territorio si riconosce e si racconta. In altre parole, la Notte Bianca dimostra che il commercio non è solo economia: è vita, comunità e identità del territorio.

Che ruolo ha questa manifestazione nella visione più ampia della città e nella valorizzazione del territorio?

La Notte Bianca dell'EUR è parte di una visione più ampia: quella di una città che non si limita a gestire l'esistente, ma costruisce opportunità. È



uno strumento di sviluppo urbano, di promozione turistica e di attrattività territoriale. È il modello di una città moderna, capace di mettere in rete istituzioni, imprese e comunità. Il nostro obiettivo è chiaro: fare dell'EUR e del Municipio IX un punto di riferimento per eventi, cultura e innovazione, contribuendo a rendere Roma una città sempre più dinamica, competitiva e internazionale. Perché valorizzare il territorio significa creare futuro.

Questa amministrazione ha iniziato una sfida molto grossa, quella di dare una riconoscibilità alla Capitale più grande. Questa era la sfida più grande, e tutto questo è possibile grazie a chi ci crede: provare a fare cose difficili, pensando che farle faccia grande Roma. Ha affermato la presidente del IX Municipio Titti Di Salvo durante la conferenza stampa.

Per tutta la durata della Notte Bianca all'Eur ci sarà una diretta radiofonica by RID 96.8 FM a partire dalle 19.00 fino a tarda serata. Inoltre, nel pomeriggio di sabato alle ore 18.00 nel villaggio

sportivo, avrà luogo "Sempre più Fit – Street" by RID 96.8, con lezione di auto protezione personale e utilizzo dello spray anti aggressione, con il programma MISSAFE by G.M.C., con i docenti Maestro Cacace e Maestro Mastronardi. L'iniziativa sarà a sostegno del Telefono Rosa.

"Oltre ad essere Ambasciatrice del Telefono Rosa, credo fortemente nella difesa delle donne e nel sostegno. RID 96.8 FM è sempre impegnata nel sociale". Ha affermato l'editrice Michelle Marie Castiello.

"Ringrazio per averci invitato soprattutto perché siamo legati al IX Municipio in quanto abbiamo proprio un centro antiviolenza proprio qui". le parole di Alessandra Balla, responsabile della comunicazione di Telefono Rosa.

Beatrice Manocchio





Intervista a Rosanna De Vita

Foniatra: prevenzione, diagnosi e trattamento delle patologie della voce

La voce è uno degli strumenti più potenti e delicati dell'espressione umana, capace di trasmettere emozioni, identità e professionalità. In questo ambito abbiamo incontrato Rosanna De Vita, foniatra che si occupa di prevenzione, diagnosi e trattamento delle patologie della voce parlata e cantata, con un particolare interesse per la foniatra artistica. Il suo lavoro è rivolto a cantanti, attori e a tutti i professionisti della voce, con l'obiettivo di fornire strumenti e strategie utili a utilizzare al meglio questo straordinario mezzo di espressione.

ROSANNA DE VITA

con terapia vocale diretta, può migliorare gli esiti, ma molti soggetti a rischio non cercano consulenza medica. Esiste inoltre una discrepanza tra le abitudini percepite come salutari dagli utilizzatori della voce e le raccomandazioni dei professionisti sanitari, sottolineando la necessità di una comunicazione più efficace. Sono necessari ulteriori studi sull'efficacia degli screening vocali nella comunità e sulle migliori strategie preventive per chi usa la voce in modo intensivo fuori dall'ambito artistico.

Oggi molte persone usano la voce in modo intenso anche fuori dall'ambito artistico: pensa che ci sia abbastanza consapevolezza sull'importanza della salute vocale?

No, la consapevolezza sull'importanza della salute vocale tra chi usa intensamente la voce in ambito non artistico non è sufficiente. I disturbi vocali e la fatica vocale sono frequenti tra gli utilizzatori professionali della voce (insegnanti, operatori di call center, avvocati, ecc.), ma la maggior parte non riceve formazione specifica o informazioni sulla prevenzione dei disturbi vocali durante il percorso accademico o lavorativo. Fattori di rischio includono l'elevata richiesta vocale, condizioni ambientali sfavorevoli e comorbidità come allergie o reflusso, con impatto negativo sulla qualità della vita e sulla performance lavorativa. L'educazione alla igiene vocale, soprattutto se integrata

Ci sono segnali precoci che indicano che un cantante o un professionista della voce dovrebbe rivolgersi a una foniatra?

I segnali precoci che indicano che un cantante o un professionista della voce dovrebbe rivolgersi a un medico specialista in foniatra includono:

- Disfonia (alterazione della qualità vocale) che persiste oltre una settimana, soprattutto se non associata a infezione delle vie respiratorie superiori o se interferisce con la performance professionale. È raccomandata una valutazione specialistica foniATRica precoce in questi casi.
- Astenia vocale (fatica, debolezza o perdita di potenza vocale), anche se lieve, soprattutto se associata a sensazione di tensione, sforzo o difficoltà nel sostenere la voce durante l'attività lavorativa.
- Variazioni improvvise o progressivamente peggiorative della voce (es. raucedine, perdita

di estensione, cambiamenti nel timbro), che non si risolvono con riposo vocale o igiene vocale.

- Sensazione di corpo estraneo, muco persistente, o necessità frequente di schiarirsi la voce, che può essere correlata a patologie organiche o funzionali delle corde vocali.
- Impossibilità di svolgere le normali attività professionali o riduzione significativa della qualità della vita legata alla voce. Anche disfonie lievi possono nascondere patologie vocali rilevanti e beneficiano di una valutazione specialistica precoce, soprattutto nei professionisti della voce. La diagnosi tempestiva consente di prevenire danni permanenti e ridurre l'impatto sulla carriera.

Quali abitudini quotidiane consiglia per mantenere una voce sana e performante nel tempo?

Le abitudini quotidiane consigliate per mantenere una voce sana e performante nel tempo, soprattutto per cantanti e professionisti della voce, includono: idratazione adeguata che riduce il rischio di disfonia e affaticamento vocale. È fondamentale evitare la disidratazione, limitare il consumo di caffeina e alcol, e non assumere farmaci che possono seccare le mucose; evitare comportamenti fonotraumatici come urlare, parlare in ambienti rumorosi, schiarirsi frequentemente la voce, e cantare o parlare in condizioni di affaticamento. L'uso di amplificazione (microfono) è raccomandato in caso di necessità di proiezione vocale prolungata; praticare regolarmente esercizi di riscaldamento e defaticamento vocale prima e dopo l'attività professionale, per preparare e recuperare la funzione muscolare e laringea. evitare ambienti secchi, polverosi o fumosi, e non fumare, poiché questi fattori aumentano il rischio di lesioni vocali; mantenere uno stile di vita sano con attività fisica regolare, che può ridurre la prevalenza di disfonia. monitorare la voce e rivolgersi tempestivamente al Foniatra in caso di sintomi persistenti o variazioni della qualità vocale. L'educazione specifica sulla salute vocale e la compliance alle raccomandazioni sono correlate a una minore incidenza di affaticamento vocale e a una migliore qualità di vita nei professionisti della voce.

La foniatria è spesso associata a cantanti e professionisti della voce. In realtà, quanto può essere utile anche per le persone comuni?

La medicina specialistica in foniatria è estremamente utile anche per le persone che non sono cantanti o professionisti della voce, ma che utilizzano la voce in modo intenso nella vita quotidiana. La valutazione foniATRica consente di identificare precocemente disturbi vocali, spesso sottovalutati o non diagnosticati, che possono compromettere la qualità della vita e la produttività lavorativa. La cura della voce differisce tra artisti e persone comuni, ma la foniatria offre benefici trasversali: diagnosi accurata, individuazione

di fattori di rischio (ad esempio comportamenti fonotraumatici, reflusso, allergie), e impostazione di terapie personalizzate, incluse la terapia vocale e l'educazione all'igiene vocale. Si raccomanda la valutazione specialistica per qualsiasi disfonia persistente oltre una settimana, indipendentemente dal profilo professionale, sottolineando l'importanza di un approccio sistematico e interdisciplinare. La medicina foniATRica è fondamentale per prevenire danni permanenti, ridurre l'impatto psicosociale e ottimizzare la funzione vocale anche nei soggetti non artistici, come insegnanti, operatori di call center, genitori, e adolescenti, che spesso presentano disturbi vocali non riconosciuti.

Quali sono le patologie vocali più comuni che riscontra nella sua pratica clinica e quali fattori – come stress, uso scorretto della voce o condizioni mediche – contribuiscono più frequentemente alla loro comparsa?

Le patologie vocali più comuni riscontrate nella pratica clinica includono disfonia funzionale, noduli vocali, polipi, cisti, edema di Reinke, laringite acuta. Nei cantanti e nei professionisti della voce, si osserva una maggiore prevalenza di lesioni strutturali come noduli, polipi, edema di Reinke, sulcus vocalis e cisti, oltre a disfonie da tensione muscolare e laringite da sovrauso. I fattori che contribuiscono più frequentemente alla comparsa di queste patologie sono: uso scorretto o eccessivo della voce (fonotrauma, sovrauso, parlare in ambienti rumorosi), stress psicologico, reflusso gastroesofageo, allergie respiratorie, infezioni delle vie aeree superiori, esposizione a fumo o sostanze irritanti, comorbidità come obesità, disturbi ormonali, ipertensione e ansia. Nei professionisti della voce, il rischio è amplificato dall'intensità e dalla frequenza dell'uso vocale, mentre nei soggetti comuni l'assenza di consapevolezza e prevenzione rappresenta un ulteriore fattore predisponente.

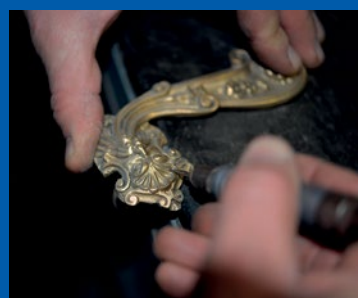
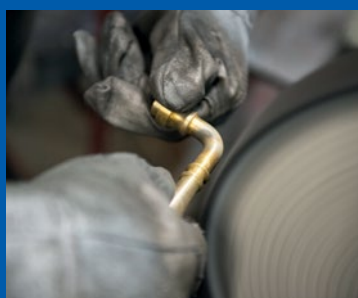
Beatrice Manocchio



UNICA, COME CASA TUA.

*La creatività è donna
nell'universo Poignée*

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



Interior Design | Complementi d'arredo personalizzati | Arte



CATALOGO ONLINE

 **POIGNEE** *fabrique creative*

Via di Capo le Case, 34 00187, Roma



poignee.com

HB

Hotel BELLAVISTA Terme
RESORT & SPA - MONTEGROTTO

★★★★

Rigenerarsi alle Terme



TEL. 049 793333

whatsapp 3287646381

www.bellavistaterme.com

REMISE EN FORME
OFFERTE WEEKEND
DAY SPA
CONVENZIONATO ASL
PER CURE TERMALI



CURE TERMALI AD AZIONE ANTINFIAMMATORIA,
DECONTRATTURANTE, RIGENERANTE.
FANGHI E BAGNI IN CONVENZIONE ASL:
DIMENTICA CERVICALI, ARTROSI E REUMATISMI .



3 PISCINE TERMALI CON IDROMASSAGGI,
PERCORSO VASCOLARE, CASCATE CERVICALI,
SAUNA HIMALAYANA E BAGNO TURCO.



PROGRAMMI DIMAGRANTI, ANTIAGE, DETOX.



MASSAGGI, FISIOTERAPIA E
IDROKINESITERAPIA.

3 PISCINE TERMALI
IN 5000MQ DI PARCO
BISTRÒ
PER PRANZI
IN PISCINA

Montegrotto Terme, Bellavista Terme Resort & Spa ****



Intervista ad Antonino

Cantante con oltre vent'anni di carriera



Una dichiarazione sulla notte all'Eur.

Prima di tutto è un vero piacere e un onore poter essere all'Eur per questa notte romana così importante. Performare a Roma è sempre qualcosa di speciale, ancora di più per questa notte bianca.

Roma d'estate è la colonna sonora giusta per questo evento.

Qual è il rapporto tra la tua musica e l'Eur, quindi il nono municipio?

Io sono praticamente d'adozione romana. Aver scritto una canzone che parla di Roma e non essere di Roma vuol dire che Roma mi è entrata nel cuore. Poter essere quella sera con tutti questi ospiti all'Eur, questo posto meraviglioso per me è una grande cosa.

Progetti futuri dopo la notte all'Eur?

Questa notte bianca praticamente apre la stagione dei concerti 2026. Io sarò in giro con il Per Sempre Tour, titolo omonimo del mio singolo e anche del mio album 2025, in cui ripropongo 20 anni di musica in un concerto. Oltre al Per Sempre Tour comincerò anche una stagione sinfonica con l'orchestra del maestro Sipari e si parte da Tagliacozzo con il Festival di Mezz'estate.

Qual è un sogno nel cassetto che ancora non hai realizzato?

Questa notte bianca romana mi ha permesso di avvicinarmi ancora di più a persone che su Roma fanno un lavoro con dedizione e con sorriso.

Sarei molto felice di poter collaborare con chi sta lavorando già a questa serata, magari per dei concerti o qualche altro progetto.

Se dovessi legare il per sempre a una città sarebbe Roma?

Sarebbe Roma assolutamente. Il mio per sempre è Roma.

Beatrice Manocchio





La primavera in musica

sinfonia di rinascita e nuovi inizi



La primavera arriva sempre in punta di piedi, quasi senza farsi notare, ma nel giro di pochi giorni la sua presenza diventa inconfondibile, come una melodia che cresce lentamente fino a riempire ogni spazio. Non è solo una stagione: è un cambiamento di tono, un passaggio armonico che trasforma il silenzio dell'inverno in un concerto diffuso e spontaneo. L'aria stessa sembra vibrare in modo diverso, più leggera, più aperta, pronta ad accogliere nuovi suoni. È una musica senza spartito scritto, eppure perfettamente riconoscibile, perché parla direttamente ai sensi e alla memoria.

Nella storia della musica, la primavera è stata spesso raccontata come simbolo di rinascita e di energia ritrovata. Le composizioni si riempiono di luce, di dinamiche più ampie, di movimenti che evocano lo sbocciare della vita. I violini sembrano imitare il canto degli uccelli, i flauti disegnano traiettorie leggere come il volo degli insetti, mentre gli archi accompagnano con un sottofondo che ricorda il respiro profondo della terra. Ogni nota diventa un gesto, ogni frase musicale un'immagine.

Eppure, la primavera non è soltanto esplosione e vitalità. È anche un momento sospeso, una soglia tra ciò che è stato e ciò che deve ancora venire. In questa dimensione intermedia si inseriscono melodie più intime, quasi sussurrate, che raccontano l'attesa, il desiderio di cambiamento, la fragilità dei nuovi inizi. Come un accordo che si risolve lentamente, la stagione porta con sé una promessa che non si compie subito, ma si costruisce giorno dopo giorno.



Nella musica contemporanea, questo spirito si traduce spesso in canzoni che parlano di ripartenza, di libertà, di possibilità. I testi si riempiono di immagini luminose, di strade aperte, di incontri inattesi. I ritmi diventano più leggeri, invitano al movimento, al viaggio, alla scoperta. È una colonna sonora che accompagna il ritorno alla vita all'aperto, i primi pomeriggi tiepidi, le serate che si allungano senza fretta.

Alma Minghi





Primavera: petali di musica

Una stagione di rinascita e festival



La primavera porta con sé colori, profumi e un'energia nuova. Anche la musica si risveglia: nuovi singoli arrivano sulle piattaforme, mentre gli artisti italiani si preparano a sfidarsi sui palchi più importanti. Questo periodo è un vero e proprio trampolino per chi vuole farsi notare, grazie a eventi che catturano l'attenzione del pubblico e dei media.



Verso l'Europa: Eurovision Song Contest

La stagione dei festival culmina con l'Eurovision Song Contest, dove nazioni intere si sfidano a colpi di beat e, oltre alla qualità musicale premia spettacolo, coreografie e personalità degli artisti, che giocano un ruolo fondamentale. È l'occasione per vedere come la musica italiana dialoga con il resto d'Europa e questa edizione sarà una bella sfida perché gli italiani all'estero sono davvero tanti e quest'anno Sal Da Vinci incarna perfettamente lo spirito italiano della musica che piace, anche all'estero.

Sanremo: cuore pulsante della musica italiana

Il Festival di Sanremo rimane l'evento più iconico della stagione. I cantanti si confrontano su un palco che celebra sia la tradizione che l'innovazione. Ogni anno le canzoni in gara raccontano storie diverse, emozioni che arrivano dritte al pubblico e quest'anno ha vinto "Per sempre sì", una classica canzone d'amore che Sal Da Vinci ha interpretato anche con un singolare serie di gesti che sono diventati virali in pochi giorni.

San Marino Song Contest

Accanto a Sanremo, il San Marino Song Contest offre un palco per artisti che vogliono farsi notare oltre i confini nazionali. La competizione spinge a sperimentare generi diversi, trasformando la piccola Repubblica in un punto di riferimento musicale per l'Europa. Ma, per l'Italia, è una seconda porta d'accesso alla vetrina internazionale più importante d'Europa: l'Eurovision Song Contest. L'edizione 2026 ha premiato Senhit con il brano "Superstar" featuring Boy George.

Tina Rossi





La fioritura dei sakura come simbolo di rinascita



La primavera dei ricordi

Anche i ricordi, in fondo, hanno le loro stagioni. E per molti di noi, cresciuti tra gli anni Ottanta e Novanta, la primavera ha spesso il colore dei pomeriggi passati davanti alla televisione, quando i cartoni animati giapponesi non erano solo intrattenimento, ma vere e proprie storie di crescita. Perché dietro robot giganti, astronavi e guerrieri invincibili si nascondevano racconti di caduta e rinascita.

Pensiamo a quanti protagonisti delle anime affrontavano perdite, sconfitte e momenti di solitudine prima di rialzarsi. Da Ken il Guerriero a Capitan Harlock, da Lady Oscar ai viaggi infiniti di Galaxy Express: ogni storia ci insegnava che dopo l'inverno arriva sempre una nuova stagione. Non erano solo storie fantastiche, ma piccole metafore della vita. Ci hanno insegnato che crescere significa cambiare, affrontare le difficoltà e trovare la forza di ricominciare. Un po' come la primavera.

In Giappone, proprio in questo periodo, avviene uno degli spettacoli più poetici della natura: la fioritura dei ciliegi, i celebri *sakura*. Per pochi giorni i parchi si riempiono di nuvole rosa e bianche, e le persone si fermano a guardarle cadere lentamente, come neve leggera. È un'immagine che somiglia molto ai ricordi della nostra infanzia. Anche quelli tornano all'improvviso: basta una sigla, una scena, una frase sentita alla radio per far riaffiorare pomeriggi lontani, emozioni dimenticate, e quel



senso di meraviglia che avevamo davanti allo schermo. Quando le giornate si allungano e l'aria diventa più tiepida, capita proprio questo: una parte di noi torna a fiorire insieme alla stagione. Proprio come i *sakura*, anche i ricordi dei cartoni animati sbocciano all'improvviso, ricordandoci che la rinascita non appartiene solo alla natura.

A volte vive anche dentro una vecchia sigla che parte all'improvviso e ci riporta, per un attimo, esattamente dove eravamo.

Gianpaolo Sacconi





Il sonno



Perché è fondamentale dormire almeno 7 ore a notte

In una realtà sportiva dominata dalla ricerca dell'allenamento migliore, il più efficace, il più brucia grassi, il più intenso e della dieta più efficace per dimagrire, aumentare la massa o semplicemente stare bene, tutti ci scordiamo di un terzo tassello fondamentale: il recupero, ovvero il nostro riposo notturno. Il sonno è uno dei pilastri fondamentali, forse il più importante, che decide la riuscita di un qualsiasi programma di allenamento e alimentazione, perché ci aiuta a riprenderci da questi stress. È proprio durante il riposo che il nostro fisico si fortifica e recupera per l'allenamento successivo, migliorando le sue prestazioni.

Basti pensare che possiamo resistere 3/4 settimane senza mangiare, 3/4 giorni senza bere, ma senza dormire già dopo 48 ore iniziano a comparire scompensi cognitivi. Studi condotti su professionisti di specialità olimpiche si è constatato che il semplice mancato adattamento al jet lag, o un riposo inadeguato, può portare ad una riduzione significativa delle prestazioni psicofisiche, fondamentali per ottenere una performance da medaglia.

Nel caso di noi comuni mortali, il riposo rimane comunque fondamentale. Alcuni accorgimenti sono importanti per sfuggire ai risvegli notturni che possano compromettere la qualità del sonno: evitare di bere eccessivamente la sera per non doversi alzare durante la notte, non assumere troppe proteine prima di dormire perché

potrebbero avere un effetto stimolante, e preferire invece i carboidrati (come pasta o riso) nell'ultimo pasto, poiché favoriscono la produzione di serotonina, precursore della melatonina, l'ormone del sonno. È inoltre importante andare a dormire sempre alla stessa ora, in modo da stabilizzare il ritmo circadiano, ed evitare di stimolare troppo il cervello prima di coricarsi, guardando lo smartphone o tablet.

La camera da letto dovrebbe essere utilizzata esclusivamente per dormire.

Anche gli strumenti moderni, come gli smartwatch che ormai abbiamo tutti, sono utili: i loro sensori possono monitorare il nostro sonno e aiutarci a raggiungere le giuste ore, almeno 7/8 ore per notte!

Cristian Cacace





Primavera in Fit-Check



Unico obiettivo la "Performance"

Dimenticate i buoni propositi di gennaio rimasti nel cassetto. La primavera è il vero "Capodanno del fitness". Che la vostra anima sia camaleontica, ami il ritmo della sala corsi o che sia determinata e focalizzata sui pesi, questo è il momento tecnico per cambiare marcia.

Se il vostro obiettivo è bruciare, tonificare e scaricare lo stress con un sorriso, la sala corsi è il vostro regno, in primavera, il metabolismo si sveglia!!!

Quindi potete allenarvi con: Aki Pump: La scelta per chi vuole muscoli d'acciaio senza la solitudine dei pesi. Il focus è sulla resistenza muscolare con alte ripetizioni.

Il consiglio tecnico: Non abbiate paura di caricare il bilanciere. La definizione passa per lo stimolo meccanico, non solo per il movimento.

Top legs (gambe glutei addome) la mia lezione di fitness ideata nel 2020. Si tratta di un lavoro sulla resistenza lattacida. Squat e affondi a ripetizioni elevate per rifinire i dettagli, drenare i tessuti e ottenere quel tono muscolare invidiabile. Il segreto? Mantieni il sorriso anche quando i quadricipiti bruciano, è lì che avviene il cambiamento. Infine, HDP, l'evoluzione dell'Interval Training. di Cristian Cacace.

Se vi siete allenati con costanza tutto l'inverno, congratulazioni: la base è solida. Ora, però, basta "mantenimento". Fase Power-Hypertrophy: è il momento di spingere. Dedicate i prossimi 2 mesi a una programmazione seria di forza o ipertrofia pura. Lavorate sui fondamentali (Squat, Stacco, Panca) con carichi che sfidano il vostro massima-



le. L'obiettivo è costruire densità muscolare ora, per poi rifinire i dettagli prima dell'estate. La determinazione qui fa la differenza tra un fisico "allenato" e un fisico "scolpito".

Per chi ha guardato la palestra solo da lontano fino ad oggi: iscrivetevi ora. Non aspettate lunedì, non aspettate il caldo. Iniziate con una fase di condizionamento generale. Grandi movimenti multi-articolari per risvegliare la coordinazione e la forza di base. Sarete camaleontici, settimana dopo settimana vedrete il vostro corpo trasformarsi sotto i vostri occhi.

Non importa da dove parta, importa quanto decida di spingere oggi. Che sia un bilanciere in sala pesi o un salto in un Interval Training, la tua energia è l'unico limite.

Virginia Imbriani





Piselli, alleati di salute: proprietà e benefici di stagione

Ricette e piccoli consigli

Arriva la primavera e arrivano i piselli. Dolci, teneri e versatili: i piselli sono uno dei primi segnali che la primavera è arrivata davvero. Spesso li consideriamo un semplice contorno, ma in realtà sono molto di più. I piselli sono infatti legumi e rappresentano una preziosa fonte di nutrienti per il nostro organismo.

Dal punto di vista nutrizionale apportano proteine vegetali, utili per il mantenimento della massa muscolare, ma anche ferro, magnesio e vitamine del gruppo B, fondamentali per l'energia, il metabolismo e il buon funzionamento del sistema nervoso. Grazie alla loro composizione, contribuiscono a rendere i pasti più completi e bilanciati.

Un altro grande vantaggio dei piselli è il loro contenuto di fibre, che favoriscono il senso di sazietà e aiutano il benessere intestinale. Inserirli nei pasti può quindi contribuire a mantenere più stabile l'appetito durante la giornata e a sostenere una buona regolarità digestiva.

Rispetto ad altri legumi come fagioli o ceci, i piselli sono anche tra i più digeribili. Per questo motivo possono essere una scelta particolarmente adatta per chi tende a soffrire di gonfiore o meteorismo, pur non volendo rinunciare ai benefici nutrizionali dei legumi.

Piccoli, verdi e spesso sottovalutati, i piselli sono in realtà piccoli concentrati di salute. In cucina si prestano a tantissime preparazioni: dalle zuppe alle insalate, fino a creme e hummus alternativi,

perfetti per portare in tavola piatti leggeri ma ricchi di gusto.

Hummus di piselli e menta

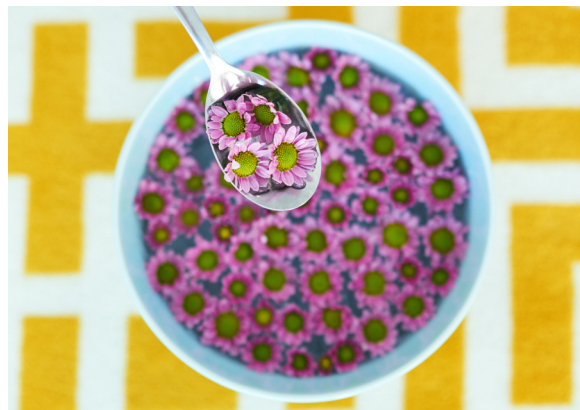
INGREDIENTI

- 200 g di piselli cotti
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- succo di mezzo limone
- 4-5 foglie di menta fresca
- 1 pizzico di sale
- 1-2 cucchiaini di acqua (se serve)

Frulla i piselli con l'olio, il succo di limone, la menta e il sale fino a ottenere una crema liscia. Se necessario aggiungi poca acqua per regolare la consistenza. Servi con pane integrale, crostini o verdure crude.

Fresco, leggero e primaverile: un modo diverso e gustoso per portare i legumi a tavola..

Angelica Amodèi



Sempre+
HEALTHY



Tempo di pulizie



Come supportare il nostro corpo e la nostra mente

La primavera, si sa, è il tempo della rinascita, della pulizia, dell'accoglienza del nuovo. Il nostro corpo è il nostro tempio, da pulire anch'esso, custodire, amare, accudire e conservare bene.

Partiamo dal presupposto che in ogni periodo ci si può sentire gonfie oppure soffrire di ritenzione idrica ma, con il passaggio di stagione e l'arrivo del caldo, questo sovraccarico si fa sentire di sicuro più pesante. Per fortuna, la Fitoterapia dispone di strumenti potenti come le piante, che riescono ad eliminare ciò che non serve. Lasciare andare fluidi e liquidi in eccesso e, perché no, anche un buon quantitativo di pensieri inutili.

Un drenaggio totale, forte ed efficace, questo significa avere un sistema linfatico limpido e pulito. Un buon drenaggio linfatico infatti è fondamentale per mantenere l'equilibrio idrico, eliminare le scorie metaboliche e rendere l'organismo di conseguenza più forte.

Tante sono le piante drenanti e diuretiche, anche se, a mio avviso, da tre proprio non si può prescindere: *Betulla*, *Tarassaco* e *Centella asiatica*.

Le origini dell'albero longineo di *Betulla* risalgono a ben trenta milioni di anni fa. Anche la sua linfa è portentosa, vantando proprietà analgesiche e antinfiammatorie. Entrambi sono perfette per il drenaggio e la depurazione linfatica, regalando pure un apporto notevole di minerali.

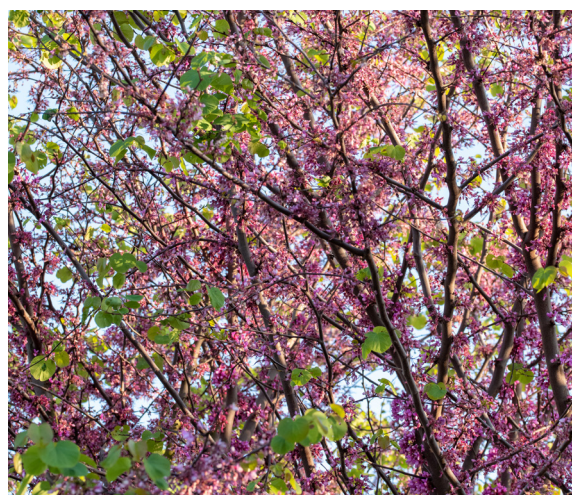
Il *Tarassaco* è una pianta coleretica e colagoga,

non solo utilizzata per la depurazione epatica ma anche come drenante renale. È per questo motivo che anche solo la tisana diventa più efficace e preziosa con la sua presenza. Drenare e depurare sono due verbi, due concetti e due azioni che si muovono insieme, l'una funziona meglio se c'è l'altra.

E poi c'è lei: la *Centella asiatica*. Rinforza le pareti dei vasi sanguigni e linfatici, migliora la circolazione, riduce la sensazione di pesantezza alle gambe e gli inestetismi della cellulite.

Non provare queste piante in tisana, gocce o compresse sarebbe un gran peccato primaverile!

Stefania Santoro





Il ruolo dell'alimentazione nella sarcopenia



I consigli della nutrizionista

La sarcopenia è una malattia muscolare progressiva che causa indebolimenti fisici ed un conseguente aumento delle probabilità di cadute, fratture, disabilità fisica, ma anche di deficit cognitivi, malattie polmonari e malattie cardiovascolari.

La sarcopenia è una condizione fisica complessa influenzata da una combinazione di fattori ed il suo trattamento e prevenzione spesso implicano interventi multipli, tra cui l'esercizio fisico regolare, la corretta alimentazione e la gestione delle condizioni mediche circostanti.

L'analisi delle linee guida di ESPEN, EFSA e SINU, mostra come queste società scientifiche convergano su alcuni punti fondamentali:

- L'apporto proteico raccomandato negli anziani è superiore rispetto a quello della popolazione adulta giovane
- La distribuzione proteica deve essere uniforme nei vari pasti
- L'attenzione deve essere posta non solo alla quantità, ma anche alla qualità delle proteine e all'adeguato apporto di micronutrienti

Le differenze riguardano principalmente i valori di riferimento: EFSA mantiene un approccio più prudente (0,83 g/kg/die come media di riferimento), mentre ESPEN e SINU raccomandano livelli più elevati, fino a 1,5 g/kg/die nei soggetti fragili. Questo riflette un orientamento clinico più mirato alla prevenzione della sarcopenia da parte delle società specialistiche di nutrizione clinica.

A livello nutrizionale, il mantenimento di un adeguato equilibrio tra macro- e micronutrienti rappresenta un elemento centrale nella prevenzione della sarcopenia. Con l'avanzare dell'età si osservano modificazioni fisiologiche che includono riduzione dell'introito alimentare, alterazioni dell'assorbimento intestinale e cambiamenti nel metabolismo proteico, che possono predisporre a carenze nutrizionali e contribuire alla perdita di massa e funzione muscolare.



Deborah Tognozzi





Primavera: il tempo della consapevolezza



Il ruolo di La voce di una è la voce di tutte

La primavera è la stagione della rinascita. Le giornate si allungano, la luce torna a farsi spazio e la natura riprende il suo ciclo. Ma per chi si occupa di endometriosi, la primavera ha anche un altro significato: è il momento in cui si accende un faro su una malattia ancora troppo poco conosciuta. Marzo, infatti, è in tutto il mondo il mese della consapevolezza sull'endometriosi, una patologia cronica e spesso invisibile che oggi colpisce una persona su sette. Per la nostra associazione, La Voce di Una è la Voce di Tutte® ODV, questo periodo rappresenta ogni anno il cuore dell'attività di informazione e sensibilizzazione. In tutta Italia le nostre volontarie e tutor organizzano incontri pubblici, momenti di confronto, iniziative nelle scuole e appuntamenti aperti alla cittadinanza.

Parlare di endometriosi significa raccontare una realtà che per troppo tempo è rimasta nascosta, ma anche promuovere la cultura della diagnosi precoce, dell'ascolto e dei diritti delle persone che convivono con questa malattia. Il mese di marzo diventa così un tempo ricco di iniziative. Tra gli appuntamenti principali di quest'anno ci sono due eventi nazionali particolarmente significativi. Il 22 marzo a Torino si è tenuto Torino in Giallo, una camminata di sensibilizzazione aperta a tutte e tutti. Attraversando il centro della città, abbiamo portato nelle strade il giallo, colore simbolo dell'endometriosi, per ricordare che dietro una malattia invisibile ci sono storie, vite e diritti che

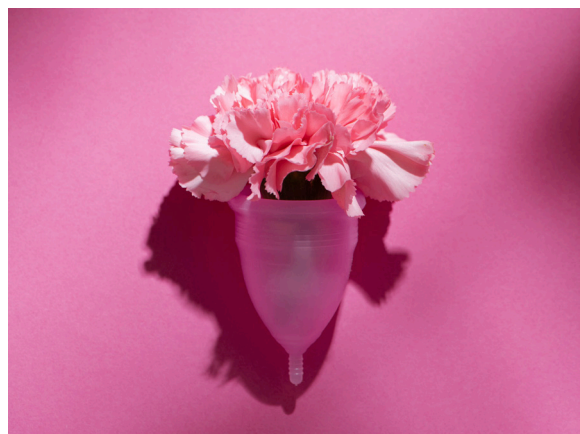
meritano attenzione.

Il 28 marzo a Roma, nella Sala della Protomoteca in Campidoglio, si è svolta invece il convegno nazionale "Endometriosi – Beyond Pain: diritti, scienza e stili di vita", un importante momento di confronto tra istituzioni, professionisti della salute, associazioni e persone direttamente coinvolte.

La primavera, quindi, per noi non è soltanto una stagione. È il tempo in cui le voci si uniscono, le storie trovano spazio e la consapevolezza cresce. Perché parlare di endometriosi significa costruire un futuro in cui nessuno debba più sentirsi invisibile.

Perché una su sette non può restare invisibile. E nessuna deve sentirsi sola.

Vania Mento





La storia straordinaria di Kathrine Switzer

La donna che infranse un tabù

Tabù infranto – Nata ad Amberg, in Germania, il 5 gennaio del 1947. Trasferitasi ben presto negli Usa, Kathrine Switzer inizia a frequentare il College di Syracuse, studiando da giornalista sportiva. Proprio lo sport rappresenta per lei un amore incondizionato, con le pause dagli studi passate a praticare varie attività. La disciplina che più attrae Kathrine è la corsa, in cui si cimenta coi suoi compagni universitari. Proprio correndo conoscerà quello che diventerà il suo fidanzato, Tom Miller, che puntava però ad ottenere il pass per le olimpiadi nel lancio del martello. In quel gruppo che si allena insieme tutti i giorni, c'è anche il postino del college, Arnie Briggs. L'amicizia con l'uomo diventerà molto solida, col cinquantenne che non perde occasioni per raccontare alla giovane donna le sue imprese sportive: Briggs, infatti, aveva preso parte a molte manifestazioni, correndo a 15 edizioni della maratona di Boston. Kathrine, col passare del tempo, iniziò ad essere attratta da quei racconti, tanto da proporre ad Arnie di partecipare insieme all'edizione del 1967.

In quegli anni, tuttavia, c'era un grande problema: gli organizzatori dell'evento non accettavano richieste di partecipazioni femminili, perché la corsa non era considerata adatta alle donne (si credeva che le atlete non potessero coprire la distanza richiesta e che il fondo potesse essere assai dannoso all'apparato riproduttivo). Per aggirare l'ostacolo dell'iscrizione, Kathrine, su suggerimento di Briggs, si segnò nella lista dei partenti allo stesso modo in cui firmava sui pezzi

di giornale: K.V. Switzer. Con la pettorina 261, la donna iniziò la maratona, attirando su di sé l'attenzione dei cronisti presenti. Scortata dal postino e amico Arnie e dal suo fidanzato Tom, che mise fuorigioco in uno dei giudici che tentò di strappare la pettorina alla ragazza di origini bavarese a metà gara, la ventenne terminò la corsa col tempo di 4 ore e 20 minuti. Fu un risultato leggendario, non dal punto di vista sportivo, perché permise di ampliare le vedute sul mondo femminile. Grazie a questo atto di coraggio, l'opinione pubblica cominciò a interrogarsi sulla possibilità di dare la possibilità alle donne di gareggiare come podiste. Nel 1971, fu New York ad aprire la competizione anche al gentil sesso, mentre Boston imitò NYC l'anno seguente. Per la felicità della Switzer, che, come detto in precedenza, vinse all'ombra della Grande Mela nel 1974, mentre nel 1975 si piazzò al secondo posto nella "sua" Boston col suo miglior tempo di sempre: 2 ore e 51 minuti.

Flavio Maria Fassotti





Cos'è la Camminata Metabolica



Intervista esclusiva ad Annalia Pacifici

Abbiamo avuto il piacere di intervistare Annalia Pacifici, una donna RID, che dopo aver intrapreso la laurea in Scienze Motorie, ha deciso di specializzarsi in un Master Trainer di Camminata Metabolica il protocollo ginnico ideato dal Dott. Stefano Fontanesi, laureato in Scienze Motorie e da suo figlio Davide, riconoscendone sin da subito l'efficacia e le grandi potenzialità. Ed è proprio da qui che nascono le nostre domande, curiosi di conoscere tutti i dettagli di questa attività, ritenuta un toccasana per molte persone.

Come descriveresti la camminata metabolica a chi non la conosce?

Ideata dal Dott. Fontanesi e suo figlio Davide, avviene mediante l'utilizzo di cuffie Wireless con cui si è guidati costantemente dal trainer e con l'ausilio di una speciale corda, la F-Band, anch'essa fornita dal trainer ed essenziale per svolgere l'attività. È una nuova disciplina sportiva, non agonistica, che ben si adatta a persone di età diverse e che può essere praticata quasi da chiunque: infatti, l'unico requisito fondamentale è essere in grado di camminare autonomamente. Un'attività svolta in gruppo ma, grazie alla professionalità del trainer e all'uso di cuffie wireless, è possibile davvero individualizzare l'attività. Una seduta tipo di Camminata Metabolica, dura circa un'ora, comprendendo anche una fase di tonificazione, di stretching e di rilassamento finale.

Viene sempre svolta all'aperto, a contatto con la Natura permettendo di ritrovare la serenità e il proprio equilibrio interiore.



Cosa farete durante la NOTTE BIANCA DELL'EUR?

Insieme ad altri trainer e soprattutto grazie alla sensibilità del IX Municipio all'attività motoria come strumento di prevenzione e di benessere psicofisico dei cittadini, ci sarà la possibilità per quanti ancora non conoscono questa attività di provarla in uno dei parchi più belli della Città Eterna: il Laghetto dell'Eur. Presto sarà possibile prenotarsi direttamente sul sito camminatametabolica.it per domenica 21 giugno. Poi saremo presenti per tutta la durata della manifestazione con uno spazio dedicato.

Quanto è importante l'aspetto sociale in questa attività?

La Camminata Metabolica non è solo un'attività fisica, ma anche un potente strumento sociale: crea connessioni, supporto e senso di appartenenza. A contatto con la natura, aiuta a stare meglio oggi ma ha anche un impatto più ampio: investire in uno stile di vita attivo significa ridurre nel tempo anche i costi del Servizio Sanitario perché costituisce uno degli strumenti più potenti per prevenire una vasta gamma di malattie.

Beatrice Manocchio

PARIOLI 162 FITNESS CLUB



**Palestra aperta
7 giorni su sette**

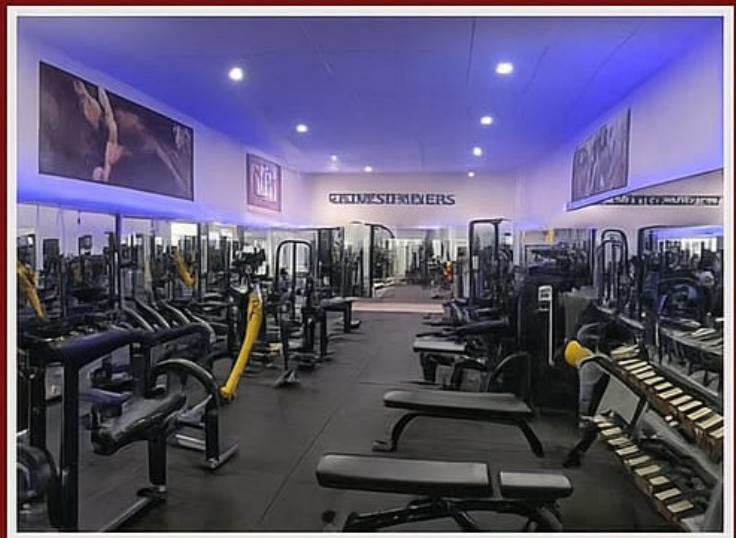
Ampio parcheggio

Pilates

Danza

Sala attrezzi

**Palestra aperta
7 giorni su sette**



Viale Parioli 162 0686760296



AKADEMIA ITALIA
Fitness & Martial Co.

CORSI DI FORMAZIONE **AGGIORNAMENTI ED** **EVENTI**



AEROKOMBAT '997
FIGHTNESS GENERATION

AKI PUMP

B.F.T.

balance functional fitness & tone®

H.O.P.
HIGH DEFINITION POWER®

INFO:

  3473199091

 **AKI.AKADEMIAITALIA@GMAIL.COM**

 **#AKADEMIAITALIA**
FITNESSMARTIAL

 **WWW.AKADEMIAITALIA.ORG**

AFFILIATA



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali

FIGHT CLUBBING

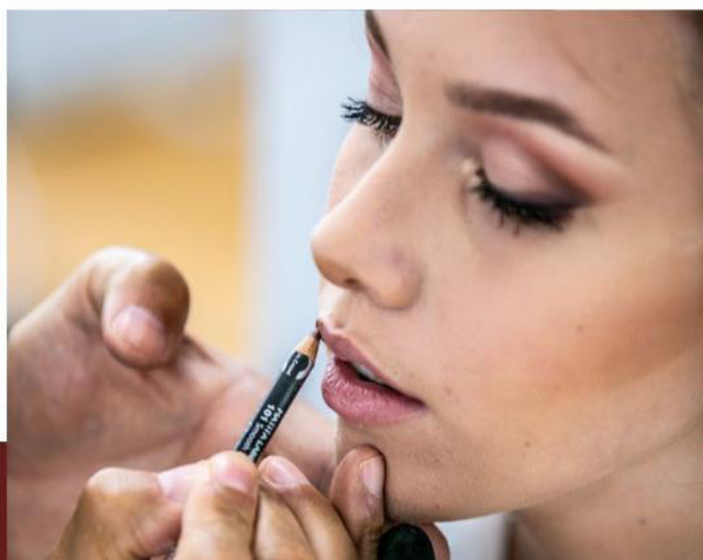
R-VENGE
HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE



Diventa **MAKEUP ARTIST CON PABLO**



*Impara le vere tecniche del
trucco; bridal trend,
armocromia e self makeup*



pablofaceplace@gmail.com
339 616 1251
Via Matteo Boiardo 17, Roma

www.faceplace.it



Florian's

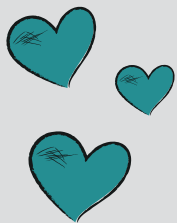
CAFÉ & CUISINE
Rome Since 1990





Per festeggiare
e brindare ai tuoi
successi!

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

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



FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE

Piazza dell'Indipendenza n.9 00185 Roma
+39 06 4451737
florians@florianscafe.com  



TUTTO RIGOROSAMENTE
SARTORIALE DELL'ARMADIO DI LULU'



PANTALONE PALAZZO FANTASIA
ABBINATA A GIACCA IN CADY



PANTALONE PALAZZO IN RASO
ABBINATO A CAMICIA DI SETA
E GIACCA IN CADY DOPPIO PETTO



CHEMISIER IN TELA DENIM
CON DETTAGLIO CUT ON



il salotto
di
Lulù

Il Salotto di Lulù
www.ilsalottodilulu.it
+39 3355243490
info@ilsalottodilulu.it
Via Flaminia 508 Roma



Intervista a Sara Rizzardi di Svitati Gioielli



Come ha preso forma l'identità creativa di Svitati Gioielli e quali sono le ispirazioni che guidano le sue collezioni?

Nel 2013 ho iniziato a creare i primi Svitati, dando vita a gioielli prêt-à-porter generati dall'intreccio delle rondelle con coloratissime cime nautiche, l'acciaio inox e l'ottone di dadi e rondelle, oggetti nati come complementi di fissaggio si trasformano in complementi ed accessori moda. Unisex, facili da indossare e praticamente indistruttibili, grazie alla resistenza delle leghe metalliche. Così nasce il progetto di un brand innovativo e creativo: Svitati, vero e proprio ready-made in grado di reinventare l'ordinario. Tutte le creazioni Svitati, rigorosamente fatte a mano, nascono dall'unione di elementi matericamente opposti: corda e dadi, seta e ottone, perle e rondelle, lycra e acciaio. Avvitati e svitati, annodati ed intrecciati. Le collezioni Svitati gioielli sono tutte ispirate al mare, precisamente al senso di libertà e di infinito che il mare genera. Sono cresciuta immersa nella bellezza del Parco nazionale del Circeo, la mia creatività è stimolata quotidianamente da ciò che mi circonda, per citare Valentino, l'ultimo imperatore della moda: "I love beauty it's not my fault".

Il suo stile è fortemente riconoscibile: in che modo riesce a coniugare originalità e sensibilità verso le tendenze contemporanee?

Non seguo le tendenze, credo fortemente nell'anima del progetto e cerco di creare prodotti senza tempo, con uno stile unico. L'amore per l'artigianalità, il tempo

da dedicare alla cura dei dettagli, la vivacità dei colori credo che contribuiscano a rendere ogni creazione speciale. Certamente è necessario guardare con attenzione all'evoluzione del mondo della moda... e la sfida a cui tutti siamo chiamati è perseguire la sostenibilità. Svitati gioielli risponde con entusiasmo a questa chiamata, in primis come brand artigianale e 100% made in Italy anzi made in Circeo, possiamo dire che siamo sostenibili dalla nascita. La ricerca dei materiali, il ready-made, la collaborazione con artigiani locali fa di noi un brand al passo con i tempi.

Quale emozione o messaggio desidera trasmettere attraverso i suoi gioielli a chi li indossa?

Se penso che le prime creazioni di Svitati siano nate per realizzare dei regali per i miei amici, ed il nostro claim è "Nodi. Legami. E aggancia lo stile giusto", sicuramente il messaggio che vorrei trasmettere è la forza dell'unione, attraverso qualsiasi forma di amore proprio come gli intrecci che realizzo. Vero anche che Svitati nel tempo sono divenuti veri e propri amuleti, c'è chi li usa come talismani durante le olimpiadi, chi ancora prima di debuttare a teatro, chi li regala come porta fortuna.

Nuovi progetti in corso o futuri?

Attualmente sto sperimentando nuovi lavori di interior styling... diciamo che mi piace vedere il design in maniera multidisciplinare, dalla persona all'oggetto, dalla casa alla barca.

Beatrice Manocchio



The Queen's Hat Exhibition III Edition

A Milano il cappello torna protagonista tra arte, identità e visione internazionale

Non più semplice accessorio, ma linguaggio creativo, identità e opera da indossare. È questa la visione che ha guidato la terza edizione di The Queen's Hat Exhibition, il progetto internazionale ideato e curato da Gabriella Chiarappa, oggi tra gli appuntamenti più rilevanti dedicati alla modisteria contemporanea.

Per tre giorni, Residenza Vignale si è trasformata in un palcoscenico internazionale, accogliendo hat designer pluripremiati provenienti da diversi Paesi. Un dialogo tra culture ed estetiche che ha restituito al cappello il suo valore più autentico: non dettaglio, ma espressione di ricerca e visione. Le creazioni, tra artigianato e sperimentazione, hanno costruito un racconto corale capace di attraversare linguaggi e sensibilità diverse.

Emblematica l'esposizione dell'abito con cappello e veletta indossato da Patty Pravo al Festival di Sanremo 2026, firmato da Simone Folco: simbolo di una rinnovata centralità del cappello nello styling contemporaneo.

La giornata inaugurale ha aperto un confronto sul ruolo della modisteria oggi, mentre la presenza di rappresentanti istituzionali ha confermato il valore culturale del progetto. L'allestimento, curato da Simona Cardinetti, ha trasformato gli spazi in ambienti narrativi, arricchiti dagli arredi di Plinio il Giovane e dalla dimensione sensoriale della Seven Jewels Collection di Maison Lumiera.

A decretare i vincitori una giuria di esperti: Raquel Brant (Brasile) ha ricevuto il premio THE QUEEN'S HAT, Ranelle Larocque (Canada) il premio Innovazione, mentre il premio Hat in

Motion è stato assegnato a Irina Vassilyeva ed Elena Khovanskaya dal Kazakistan, a conferma del respiro internazionale della manifestazione. Giunta alla terza edizione, The Queen's Hat Exhibition si afferma come piattaforma capace di creare connessioni e visioni, riportando la modisteria al centro del dialogo culturale contemporaneo.

Tra i Media Partner a sostegno della mostra: RID 96.8 FM.

Gabriella Chiarappa





I sapori che rifioriscono con la primavera

Consigli in cucina

Marzo è il mese che ci accompagna verso la primavera, la stagione della rinascita. Dopo i mesi più freddi dell'inverno la natura ricomincia lentamente a muoversi: le giornate si allungano, la luce cambia, l'aria diventa più leggera. Non è mai un passaggio netto. Un giorno esci con il cappotto, quello dopo con la giacca.

È una stagione di transizione, proprio come certi momenti della vita.

Anche in cucina succede qualcosa di molto simile: con l'arrivo della primavera cambiano i colori nei mercati, i profumi nelle cucine e perfino il modo di stare a tavola. Tornano ingredienti che sembrano risvegliarsi insieme alla natura: asparagi, fave, carciofi, erbe fresche. Prodotti semplici, ma capaci di rimettere in moto la fantasia.

La cucina primaverile ha un'energia diversa. È più fresca, più leggera, più istintiva. Si torna a cucinare con le finestre aperte e con la luce che entra in cucina. E torna anche la voglia di condividere: una cena improvvisata, un pranzo della domenica, un brindisi tra amici.

Noi di "Cacio & Spritz" partiamo spesso proprio da qui: dal cibo come racconto. Un piatto non è solo una ricetta, ma un pezzo di vita, un ricordo, una storia che passa dalla tavola. E la primavera è la stagione perfetta per rimettere in movimento queste storie.

Perché la rinascita non riguarda solo la natura. Riguarda anche noi, i nostri progetti e le idee che

tornano a germogliare. A volte basta poco: una tavola apparecchiata, un ingrediente di stagione e magari uno spritz da condividere con gli amici.

Perché anche i sapori, proprio come la primavera, sanno rifiorire.

Gianpaolo Sacconi





Io odio la primavera

(e non ho paura a dirlo)



Tutti gli anni succede la stessa cosa. Arriva marzo, le persone iniziano a postare fiori, tramonti, alberi in fiore, frasi motivazionali e quell'immane: "Finalmente è arrivata la primavera!".

E io lì, in silenzio, con il naso rosso, gli occhi che lacrimano e dieci starnuti consecutivi. Perché diciamo chiaramente: la primavera è sopravvalutata.

Intanto arriva sempre in ritardo. Prima ci illudono con una giornata di sole, poi il giorno dopo diluvio universale. Una settimana ti vesti leggero perché "ormai è primavera", quella dopo torni al cappotto perché sembra novembre. È la stagione più indecisa dell'anno: non sa se essere estate, inverno o una via di mezzo meteorologicamente confusa.

E poi c'è il grande nemico: il polline. Tutti parlano dei fiori come se fossero una poesia della natura. Per me sono armi biologiche. Alberi, prati, piante: tutto quello che sboccia diventa immediatamente un attentato alle mie narici. Mentre gli altri dicono "che profumo meraviglioso", io sto cercando disperatamente un fazzoletto, con gli occhi gonfi e la dignità che se ne va insieme al decimo starnuto.

La primavera è la stagione dell'amore, dicono. Certo. Peccato che io la viva come la stagione degli antistaminici. E poi c'è quel momento in cui qualcuno ti dice: "Dai, andiamo a fare una bella passeggiata nel verde". Nel verde. Il luogo esatto dove il polline si riproduce felice e libero,

pronto a trasformarmi in una fontana umana. No, grazie.

Così mentre tutti celebrano la rinascita della natura, io aspetto con pazienza l'unica cosa davvero affidabile: l'estate. Caldo, sole, zero starnuti e nessun fiore che complotta contro di me.

Quindi sì, lo dico senza vergogna: odio la primavera. Non per cattiveria. Solo per sopravvivenza.

Angelo Rifino





ATHENA ROMA LIMOUSINE SERVICE

Affidati ai Professionisti

Noleggio con autista 100% Clienti soddisfatti

Le auto disponibili per il noleggio con autista includono modelli di alta gamma come Mercedes, BMW, Audi, Tesla, Maserati, Jaguar e molto altri. Un design elegante e sofisticato, interni lussuosi e spaziosi, e una serie di opzioni di comfort come sedili riscaldati, aria condizionata, sistemi di intrattenimento avanzati e molto altro.



Una fuga dall'ordinario.

DEROMA

Ti aspetta nel rione Trevi, a Roma.


Deroma
Via Poli, 27

Gran Deroma
Largo del Nazareno, 13

Osteria Deroma
Via del Lavatore, 41

Caffè Deroma
Via del Lavatore, 43

www.deromamor.com

 [deromamor_](https://www.instagram.com/deromamor_)

