



PER CONTATTI E PUBBLICITÀ: Tel. 347. 8521307 - direzioneilfaro@gmail.com - www.ilfaroinrete.it

GIORNALE | INTERNET | SOCIAL | RETE | EVENTI | BUSINESS NETWORKING

## Il Coach Condominiale 4.0: GABRIELLA CAVALIERE

### Dalle tensioni alle risoluzioni Leadership, Proattività e Soluzioni Green



Leggi a pag 5

#### Attualità

pag 4,6,7,8,10,11,16,17,20,21,  
22,37,48

#### Eventi

pag 13,15,31,46,47,49,59

#### I Professionisti

pag 2,12,14,18,19,23,36,39,44

#### Faro del Buongustaio

da pag 51 a pag 63

#### Medicina e Benessere

pag 9,24,25,26,27,28,29,30,  
32,37

#### Cultura e Arte

pag 5,38,40,41,42,43,45

#### Il Faro dei Vigili del Fuoco

pag 33,34,35



**NOVITÀ ABBONAMENTO!  
RICEVI IL FARO A CASA TUA**  
(con solo 20 euro l'anno  
per spese di spedizione)  
anche il "LIBRO GIORNALE  
dei 20 anni"! **SCRIVICI**

#### SPAZI PUBBLICITARI SU IL FARO!

Un Faro sulla tua  
professionalità ed il  
tuo Brand con una  
Comunicazione completa!  
Nuovi pacchetti!  
Tel. 347. 8521307

www.ilfaroinrete.it  
f /faroinrete

## LA RUBRICA LEGALE

# Soluzioni legali tempestive per i tuoi problemi condominiali



**Avv. Daria Colica e Avv. Valeria Zuccarello**

tel. +39 347 9368029 - +39 339 2001966 - Vedi Rubrica sul Portale [www.ilfaroirete.it](http://www.ilfaroirete.it)

Chi nella propria vita di tutti i giorni non ha mai dovuto affrontare problemi di natura condominiale oppure partecipare a noiose assemblee ove la maggior parte delle volte ha dovuto rappresentare i propri diritti con difficoltà perché non a conoscenza degli strumenti che l'ordinamento mette a disposizione per dirimere conflitti con gli altri condomini? Nasce in questo ambito in aiuto di privati, amministratori condominiali e tecnici professionisti del settore, la Piattaforma [www.avvocatocondominio.it](http://www.avvocatocondominio.it) dedicata alla risoluzione di problematiche più o meno articolate che insorgono nel mondo del diritto condominiale e operante in tutto il territorio nazionale e dedicata ad un accesso semplificato ad una serie di servizi legali, sia in ambito giudiziale che stragiudiziale. **Avvocatocondominio.it** è un nuovo portale di consulenza Legale online, con lo scopo di incontrare le esigenze di richiesta di supporto Legale, da parte di una clientela sempre più attenta alla tutela dei propri diritti. La **Mission** di tale piattaforma è offrire una **consulenza legale di alto**

**livello ad ampio raggio**, valutata esclusivamente, con un Legale esperto della materia, sulla base delle esigenze personali e con un eventuale ausilio di supporto tecnico qualificato e garantito ciò al fine di una pronta soluzione della problematica esposta. La piattaforma abbraccia settori diversi ma complementari al mondo del condominio, in modo da offrire un servizio di ottimo livello a clienti e partner a 360°. Il progetto è nato dall'idea dell'Avvocato Flavia Severino che, dopo anni di esperienza in importanti studi legali e come consulente di società operanti nel campo immobiliare, ha deciso di impegnare le proprie risorse ed energie per dare la possibilità agli utenti di ottenere, in maniera semplice e veloce, una consulenza, un parere o la compilazione di un atto e che ringraziamo per tutto il lavoro svolto con passione e che oggi viene portato avanti con dedizione, rispetto e grande tenacia dallo Studio Legale Colica Zuccarello. Chiunque pertanto voglia un Parere o Consulenza Legale giudiziale e stragiudiziale in questo settore può presentare la propria richiesta tramite la piattaforma [www.avvocatocondominio.it](http://www.avvocatocondominio.it) e godere della possibilità di ottenere in tempi rapidi e certi l'Assistenza di un team di Avvocati esperti della materia a costi contenuti e in linea con i Parametri Ministeriali Forensi.



La piattaforma abbraccia settori diversi ma complementari al mondo del condominio, in modo da offrire un servizio di ottimo livello a clienti e partner a 360°.

Il progetto è nato dall'idea dell'Avvocato Flavia Severino che, dopo anni di esperienza in importanti studi legali e come consulente di società operanti nel campo immobiliare, ha deciso di impegnare le proprie risorse ed energie per dare la possibilità agli utenti di ottenere, in maniera semplice e veloce, una consulenza, un parere o la compilazione di un atto e che ringraziamo per tutto il lavoro svolto con passione e che oggi viene portato avanti con dedizione, rispetto e grande tenacia dallo Studio Legale Colica Zuccarello. Chiunque pertanto voglia un Parere o Consulenza Legale giudiziale e stragiudiziale in questo settore può presentare la propria richiesta tramite la piattaforma [www.avvocatocondominio.it](http://www.avvocatocondominio.it) e godere della possibilità di ottenere in tempi rapidi e certi l'Assistenza di un team di Avvocati esperti della materia a costi contenuti e in linea con i Parametri Ministeriali Forensi.

**Tel. 06.99576634 - Cell. 347.9368029/339.2001966**

## ALCUNE EDICOLE DI RIFERIMENTO DEL FARO

## EUR

- VIALE EUROPA, 319
- PIAZZA DEI CADUTI DELLA MONTAGNOLA

# IL SALOTTO CULTURALE DELL'EUR

CULTURA - INCONTRI BUSINESS  
EVENTI - FORMAZIONE

565

STUDIO LEGALE  
Avv. Daria Colica  
Avv. Valeria Zuccarello

REDAZIONE del Giornale IL FARO  
Dott.ssa Valentina Tacchi

CIRCUITO ITALIANO IN LIRE  
Giuseppe Rotundo  
Direttore Commerciale

WIO  
PRO LOCO MUNICIPIO IX  
Presidente Liberato Mirena

**AFFITTO SALA RIUNIONI PER:**

- CORSI DI FORMAZIONE PRIVATI E AZIENDALI
- RIUNIONI TRA PROFESSIONISTI
- INCONTRI BUSINESS-OFF-SITE
- BRAINSTORMING -SEMINARI
- PRESENTAZIONE di LIBRI-OPERE-PROGETTI

**DOVE SIAMO**

Via Laurentina n. 565 - 00143 Roma  
Adiacente Metro Linea B Laurentina  
Capolinea Stazione Autobus

**CONTATTI**  
Tel. 3479368029 | Tel. 3478521307



# È partito il Premio Internazionale della Cultura: saggezza, conoscenza e lungimiranza...per vedere OLTRE!



Sono quasi 20 anni che Il Faro difonde articoli a carattere sociale e culturale oltre quelli di attualità. Fa luce sulla professionalità, illumina imprenditori creando anche Sinergie. A livello nazionale con il suo Portale, con il suo Free Press su Roma, cura la Comunicazione di imprenditori, oltre ad essere Ufficio Stampa Esterno dei Vigili del Fuoco (grazie alla coordinatrice Lia Albonico). Presso il suo Salotto Culturale dell'EUR insieme allo Studio legale Avv. Daria Colica e Valeria Zuccarello (ove sono presenti anche i Circuiti di In Lire e WIO) si svolgono incontri di Cultura e Business Networking.

Tra le **Sinergie** che si sono sviluppate in questi anni, oltre a diverse importanti realtà, sicuramente quella **con il gruppo Edizioni & 100** che ha portato a bellissimi Eventi e Progetti come la collaborazione strategica tra Editoria e Marketing per dar luce a Storie di Successo! E' partito poi il **Premio Internazionale della Cultura**, nato dall'iniziativa di **Silvestro Muccillo, Presidente della Muccillo Group** e di **Gian Maria Ferri, in qualità di Editore di Edizioni &100 Group.**



Un progetto itinerante che porta la cultura al centro dell'attenzione in diverse città italiane. L'obiettivo è valorizzare e promuovere personalità di spicco nei settori dell'arte,



della letteratura, del giornalismo e dell'imprenditoria, contribuendo alla diffusione del sapere. **E' possibile anche illuminare il proprio Brand durante questi Eventi nelle diverse Città! "Il Premio Internazionale della Cultura"** è stato lanciato a Milano con il riconoscimento ad Alviero Martini durante la Settimana della Moda, prosegue il suo viaggio attraverso l'Italia – ha spiegato Alessandro Gian Maria Ferri – **ed arriva nella Capitale il prossimo 24 Luglio, in Campidoglio, con Valentina Tacchi nel ruolo di Ambasciatrice della Cultura.** La sua nomina rappresenta un'ulteriore conferma – ha sottolineato il Presidente di Edizioni & 100 Group - del suo ruolo centrale che da anni ricopre nella promozione e diffusione del sapere, un impegno che porta avanti con passione e professionalità attraverso il suo lavoro giornalistico e con il suo giornale "Il Faro". Premiare l'eccellenza e valorizzare i territori ospitanti, in sinergia con le Istituzioni, sono dunque i due pilastri fondamentali su cui si fonda il PIC, rappresentato dal Gufo, simbolo di saggezza, conoscenza e lungimiranza. Più di una semplice targa, il **Gufo PIC** è un riconoscimento che simboleggia il valore della cultura come motore di crescita sociale e intellettuale. Insieme al valore della conoscenza, quelle dell'unione e della creatività, mission queste, scritte perfettamente nell'anima di Edizioni &100 Group e de Il Faro. Oltre le parole e le pagine...verso la Conoscenza che vede Oltre! **Valentina Tacchi PER INVIARE LA PROPRIA CANDIDATURA AL PIC CLICCARE SUL QR CODE.**



**ILLUMINA LA TUA ATTIVITÀ CON IL FARO**  
**Giornale, Portale Internet [www.illaroinrete.it](http://www.illaroinrete.it), Social, Eventi, Circuiti Business**

Alcuni dei Circuiti del Giornale Il Faro **565** IL NOSTRO SALOTTO CULTURALE DELL'EUR


....Oltre alla piacevole presenza ad Eventi presso altri Circuiti come quelli del Rotary Club, dell'Accademia internazionale Mauriziana, della Camera e del Senato, del Comune di Roma, dell'Ambasciata del Messico e di diverse Associazioni...ed ogni mese, presso Eventi privati, pubblici e manifestazioni cittadine!

**Per info PUBBLICITÀ Tel 347 8521307**



## DECRETO MILLEPROROGHE

- Il Parlamento lo ha pubblicato, nella Gazzetta Ufficiale n. 45 del 24 febbraio 2025, con modificazioni, del decreto-legge 27 dicembre 2024, n. 202. Alcune delle novità

rilevanti in vigore dal 25 febbraio **per il solo anno 2025.**

**STABILIZZAZIONI DEI PRECARI DEL CORPO NAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO** - (entro i limiti di spesa consentiti dalle normative vigenti):

- la graduatoria della procedura speciale di stabilizzazione, approvata l'11 Giugno 2019, è prorogata **fino al 31 dicembre 2025 solo per il personale volontario del Corpo.**

I precari stabilizzati devono essere risultati idonei nella graduatoria sopra citata **ed essere dei volontari.**

le stabilizzazioni devono essere fatte entro i limiti di spesa consentiti dalle normative vigenti.

**REGIONI, PROVINCE AUTONOME, CITTÀ METROPOLITANE E COMUNI** - possono regolarizzare il personale assunto a tempo determinato entro il 31 Dicembre 2026, senza l'obbligo di dover espletare procedure di mobilità preventive:

- negli enti territoriali devono avere maturato almeno 36 mesi di servizio negli ultimi 8 anni presso l'Amministrazione;
- siano stati reclutati a tempo determinato con procedure concorsuali conformi ai principi dell'articolo 35 del Decreto legislativo n. 165 del 2001;

**ENTI DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE** - possono stabilizzare il personale a tempo determinato entro il 31 Dicembre 2025 senza l'obbligo di espletamento di procedure di mobilità preventive, entro i limiti di spesa consentiti dalle normative vigenti e coerenti con il piano triennale dei fabbisogni:

- ne ha diritto il personale sanitario e sociosanitario precario che è stato in servizio dal 1° Luglio 2022 al 31 Dicembre 2024;
- chi non è più in servizio, ma è stato assunto a tempo determinato tramite concorsi
- abbia maturato almeno 18 mesi di servizio entro il 31 Dicembre 2024, anche non continuativi. Il termine dei 18 mesi di servizio è

stato prorogato al 31 dicembre 2025.

## SCUOLE - NORME ANTINCENDIO



- Per gli edifici scolastici il termine per l'adeguamento della normativa antincendio viene prorogato dal 31 dicembre 2024 al 31 dicembre 2027.

**TUMORE AL SENO - PREVENZIONE** - destinati un milione di euro in due anni (200 mila per il 2025 e 800 mila per il 2026) per la prevenzione del tumore al seno, attraverso screening gratuiti.

**ASSUNZIONE SENZA MOBILITÀ NELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE** - prorogata per tutto il 2025, la possibilità di bandire concorsi per la Pubblica Amministrazione di assumere, senza l'obbligo di avviare la mobilità volontaria;

- la durata degli incarichi dirigenziali e direttivi gratuiti per lavoratori in quiescenza potrà essere al massimo di 2 anni, anziché di uno.

**REGISTRO RIFIUTI (RIENTRI)** - posticipato al 14 aprile 2025 il termine per l'iscrizione al Registro elettronico nazionale per la tracciabilità dei rifiuti (rientri), da parte di enti o imprese produttori iniziali di rifiuti speciali pericolosi e non pericolosi con più di 50 dipendenti, anche da parte di tutti i soggetti diversi dai produttori iniziali, incluse le imprese agricole e i soggetti da queste delegati.

**ROTTAMAZIONE QUATER** - Chi ha aderito alla definizione agevolata delle cartelle ma è decaduto dal beneficio per non aver pagato una rata, o averlo fatto in ritardo, potrà essere riammesso inviando la dichiarazione entro il 30 aprile 2025.

**POLIZZE CATASTROFALI** - non è previsto il rinvio dell'obbligo per le aziende di assicurarsi contro le catastrofi naturali - il termine è stato spostato dal 31 dicembre 2024 al 31 marzo 2025.

**BAGNINI**- Per la stagione balneare 2025 è sospeso fino al 30 settembre il requisito del 18 anni per poter svolgere l'attività di assistente bagnante. Estesa fino a fine settembre la validità dei brevetti con scadenza tra il primo ottobre 2024 e il 29 settembre 2025.

*Lia Albonico*

## BONUS PUBBLICITÀ SUI GIORNALI - ILLUMINA LA TUA ATTIVITÀ CON IL FARO



**Editrice, Direttrice responsabile e Business Networker**

Valentina Tacchi Tel 347 8521307 [direzioneilfaro@gmail.com](mailto:direzioneilfaro@gmail.com) [www.ilfaroirete.it](http://www.ilfaroirete.it)

**Coordinatori editoriali:** Lia Albonico, Giorgio Gaetano Bottari

**Redazione:** Maria Teresa Accardo, Marzia Ciacci, Daria Colica, Simona Consoni, Alessandro de Filippis, Ilaria De Martini, Maria Ferrara, Giorgia Fidato, Matteo Martinelli, Alessandro Mistretta, Elvira Paracini, Andrea Oliva, Massimo Marzi, Alejandro Masatti, Giuseppe Rotundo, Federico Siracusa, Maria Teresa Sangiorgi, Lorenza Tacchi, Valeria Zuccarello. **Illustratore digitale:** Riccardo Cristofanilli Tel. +39 377 706 1111

**Vignette ed illustrazioni:** Stefano Roffi tel. 328 9330502 **Studio legale:** Avv. Daria Colica e Valeria Zuccarello Tel 347 9368029 **Grafica:** Eleonora De Martini, Ilaria De Martini **Stampa:** Tipolitografia Spedim Tel 06 9486045

**Comunicazione portale [ilfaroirete.it](http://ilfaroirete.it) e Pubbliche relazioni con i Vigili del Fuoco:**

Lia Albonico [lia.albonico@gmail.com](mailto:lia.albonico@gmail.com) **Web master:** Delia Morelli Tel 339 3692197

**Autorizzazione Tribunale di Roma n. 261/05** del 18 Luglio 2005

**Sede legale:** Via Gian Antonio Maggi, 14 00134 Roma **Redazione:** Via Laurentina, 565

*Salvo diversi accordi, le collaborazioni sono da ritenersi a titolo gratuito.*

**Seguici sui social facebook e instagram /ilfaroirete**

**Diventa nostro SOSTENITORE aiutaci ad illuminare IBAN: IT86J062300321600041163868**



# Gabriella Cavaliere: il Coach Condominiale 4.0

Relatrice in Campidoglio per raccontare come raggiungere i risultati al 110%



La storia di Gabriella Cavaliere al centro dell'evento targato **Edizioni &100 Group**, che si è svolto il 17 febbraio 2025, nella suggestiva cornice della Sala del Carroccio al Campidoglio. "Resilienza e consapevolezza: come affrontare la vita e le sue sfide" – questo il titolo dell'evento – è stato un incontro che ha messo al centro



l'opera prima della Cavaliere, **"Non volevo fare l'amministratore: Da 0 a 110%,"** pubblicato da Il Faro Edizione Libri. Fondatrice della Brainservice, Gabriella nel suo libro ripercorre le sfide, le vittorie e i momenti difficili di una carriera iniziata quasi per caso e trasformata in una missione personale: migliorare la vita condominiale attraverso trasparenza, empatia e innovazione. Dall'impatto della pandemia alle opportunità e insidie del Superbonus 110%, il libro esplora il lato umano della gestione condominiale, svelando retroscena emozionanti e strategie innovative come il "Metodo Brain". Tra cantieri in Appennino e riqualificazioni a Roma, l'autrice affronta sfide



professionali e familiari, dimostrando resilienza e determinazione in ogni passo. La sua storia, che ha condiviso con il caloroso pubblico del Campidoglio, è quella di una donna che, trovandosi in un

professionali e familiari, dimostrando resilienza e determinazione in ogni passo. La sua storia, che ha condiviso con il caloroso pubblico del Campidoglio, è quella di una donna che, trovandosi in un



blico del Campidoglio, è quella di una donna che, trovandosi in un



- ▶ Amministrazione e gestione condominiale
- ▶ Contratti di locazione e gestione degli inquilini
- ▶ Ristrutturazione interna ed esterna con accesso ai bonus fiscali e bioedilizia
- ▶ Comparto tecnico e legale interni allo studio

**SCARICA LA APP PRONTO BRAIN**  
Potrai contattarci, collegarti al tuo Condominio, prenotare servizi, chiedere informazioni e tanto altro. Il tutto direttamente dal palmo della tua mano.

**CONTATTI:**  
 Telefono centralino: 051 082 7384  
 Gabriella Cavaliere: 06 5654 6849  
 brainservicesrls@gmail.com  
 www.brainservice.net

ruolo che inizialmente non aveva scelto, ha saputo trasformare un ostacolo in un'opportunità, scoprendo dentro di sé una resilienza che l'ha portata a superare ogni difficoltà e a raggiungere il successo. Gabriella ha raccontato come sia possibile reinventarsi, anche quando il destino sembra andare in una direzione diversa da quella che si era immaginata. "Determinazione e coraggio possono cambiare il corso di una vita", ha detto Gabriella. E, del resto, la scrittura è un modo per reinventarsi, per dare un senso alle esperienze e trasformarle in qualcosa di utile non solo per sé stessi, ma anche per gli altri. Ancora una volta, Edizioni &100 Group rinnova il proprio impegno nella promozione di storie che possano lasciare un segno.

*Alessandro Gian Maria Ferri*

## Il ritorno della geopolitica



*Dott. Federico Siracusa*

**Studioso di Storia, Arte e Politica Economica.**

**Dottore Commercialista e Revisore legale**

**Via delle Montagne Rocciose, 68 all'Eur. Tel. 06 50684161 – federico.siracusa68@gmail.com**

Per lunghi anni la geopolitica è stata demonizzata come una "scienza nazista". La geopolitica, fino alla fine della seconda guerra mondiale, era un pensiero ideologico che legava strettamente la politica internazionale alla geografia politica ed era stata funzionale a legittimare la politica estera revanscista della Germania.

Infatti, la Germania aveva perso la Prima Guerra Mondiale e nel Trattato di Versailles del 1919, le potenze vincitrici (Stati Uniti, Gran Bretagna, Francia e le altre nazioni alleate) le imposero misure molto punitive in termini territoriali, oltre che economici e militari: circa 7 milioni di tedeschi vivevano ormai al di fuori dei confini della Germania. I tedeschi dovettero rinunciare ad un'ampia parte dei loro territori e questa fu anche una delle cause dell'instabilità politica internazionale e della successiva seconda guerra mondiale.

Dopo la seconda guerra mondiale il termine geopolitica è stato messo al bando in quanto veniva considerato assolutamente incompatibile con il nuovo ordine mondiale internazionale democratico, pacifico e basato sulle regole. Infatti, il nuovo assetto mondiale uscito dalla Conferenza di Yalta del 1945 prevedeva una divisione e una spartizione del mondo sulla base di criteri ideologici e non più geografici.

Il termine di Geopolitik è stato coniato nel 1899 dallo svedese Rudolf Kjellén. Rudolf Kjellén (1864-1922) era un allievo del geografo tedesco Friedrich Ratzel, che è il padre nobile della geopolitica tedesca. Secondo Kjellén lo Stato ha una "forma di vita". Lui concepisce lo Stato come un organismo biologico, che ha un vero e proprio ciclo vitale con delle naturali tendenze di sviluppo (espansione).

### LO SPAZIO VITALE

Friedrich Ratzel (1844 – 1904) sostiene la teoria dello "spazio vitale", infatti lui vede la politica internazionale come una battaglia per lo spazio che spinge gli Stati ad allargare la propria sfera d'influenza al fine di soddisfare i propri bisogni economici, alimentari e culturali. Secondo il tedesco Friedrich Ratzel ogni Stato ha la necessità biologica di espandersi, altrimenti entra in una fase di decadenza. L'espansione è la condizione imprescindibile per assicurare la sopravvivenza dello Stato. Ogni Stato si espande per necessità di biologiche, lo spazio è un fine in sé.

### IL DOMINIO DEI MARI

L'ammiraglio americano Alfred Thayer Mahan (1840 – 1914) individua nel dominio dei mari la base per il dominio occidentale. In quel periodo storico le potenze marittime avevano vinto contro le potenze terrestri. Secondo Mahan attraverso il controllo delle vie di comunicazione marittime si esercita il controllo del commercio mondiale, e quindi il governo del mondo. Da qui l'importanza cruciale di controllare i "choke-points", ovvero gli stretti che possono bloccare il passaggio delle navi commerciali nemiche. È importante controllare i colli di bottiglia oceanici non per conquistare nuovi territori ma per esercitare una pressione politica sugli altri Stati senza la necessità di dover intraprendere guerre.



L'attualità di questo pensiero strategico si intravede nelle presenti tensioni internazionali volte al controllo dei colli di bottiglia: Stretto di Malacca, Taiwan, Canale di Panama, Stretto di Gibilterra, Bosforo e Dardanelli, Canale di Suez, Stretto di Bab el-Mandeb. Questi sono i sette snodi naturali o artificiali dove transita la quasi totalità delle merci e dei cavi internet su scala mondiale. Infatti, ben l'80% del volume degli scambi commerciali internazionale transita via mare.

### HEARTLAND, IL CUORE DELLA TERRA

Il britannico Halford John Mackinder (1861 – 1947) vive in un periodo storico in cui si intravede il declino britannico e c'è il rischio di



assistere ad una transizione egemonica. Mackinder prova ad individuare l'area geografica dove sarebbe potuta sorgere una potenza in grado di sfidare l'impero britannico.

Mackinder individua una precisa zona geografica che se fosse stata unificata sotto un'unica guida politica, essendo inaccessibile dal mare, con il tempo avrebbe potuto sfidare le potenze marittime. Quest'area geografica che si estende da Vladivostok, dall'estremo oriente, alla Germania è nota con il nome di "Pivot", regione perno, o anche "Heartland", il cuore della terra.

Il dominio dell'Heartland è il presupposto per il dominio del mondo. Pertanto, è indispensabile impedire che la Germania guardi ad Est, ed evitare a qualunque costo un'alleanza tra Unione Sovietica e Germania.

Quando analizziamo gli avvenimenti attuali e le conseguenze dell'attuale guerra Ucraina-Russia c'è chi intravede nel conflitto il risultato



di un pensiero strategico volto proprio ad impedire l'unione tra la Germania e la Russia.

Il dominio dell'Heartland è la garanzia del potere globale e questo "potrebbe avvenire se la Germania si alleasse con la Russia".



**RIMLAND**

Lo statunitense Nicholas John Spykman (1893 – 1943) ha rivisitato il pensiero geopolitico di Mackinder e ha formulato la teoria dell'importanza geostrategica del Rimland, ovvero della fascia costiera euroasiatica. Il Rimland è diviso in tre sezioni, fra le coste europee, il deserto arabico-mediorientale ed i monsoni asiatici. «Chi controlla il Rimland comanda l'Eurasia; chi controlla l'Eurasia controlla i destini del mondo». Infatti, Spykman ritiene fondamentale il potere marittimo che si esplica mediante il controllo della cintura degli Stati marittimi e costieri che cingono il cuore dell'Eurasia. In definitiva, il Rimland assicura il controllo dell'Eurasia e consente di ottenere il dominio globale.

## Il Giardino delle Cascate riapre al pubblico: natura e relax nel cuore dell'EUR



Dopo una breve chiusura per manutenzione, dal 1° marzo 2025 il Giardino delle Cascate torna ad essere uno degli angoli verdi più suggestivi di Roma. Immerso in 42mila mq di bellezza naturale, questo luogo è un rifugio di tranquillità nel cuore di uno dei quartieri più vivaci della capitale, l'EUR.

Progettato nel 1961 dall'architetto Raffaele De Vico, il giardino è stato per anni set cinematografico e, dopo un restauro nel 2017, è tornato ad affascinare i visitatori con il suo paesaggio mozzafiato. La Passeggiata del Giappone, un sentiero che si estende tra i ciliegi in fiore, porta fino alle cascate, attraversate dal ponte Hashi, un punto panoramico unico. Una delle novità di questa riapertura è la palestra all'aperto, completamente rinnovata, che permette di allenarsi immersi nel verde. Il parco è aperto tutti i giorni dalle 7:00 alle 20:00, offrendo l'opportunità di godersi una pausa nella natura, in un'area che unisce storia, bellezza e serenità. *Alessandro Mistretta*



**PORTACI IL TUO USATO!**



### ROMA EUR

Piazza B. V. del Carmelo, 1A  
 Tel. 06 97603111 ☎ 380 7927649  
 romaeur.mercatinousato.com  
 Mercatino dell'usato Eur

aperto 7 giorni su 7  
 9.30/19.30  
 orario continuato

## Approvata la linea tranviaria Trastevere - Laurentina



Il progetto per la nuova linea tranviaria che collegherà la stazione di Trastevere a Laurentina, passando per Viale Marconi, ha ricevuto l'approvazione definitiva dalla giunta capitolina. Con l'ap-

provazione del piano di fattibilità economico-finanziaria, l'opera rientra tra i cinque progetti presentati dal Comune per il bando del Ministero dei Trasporti, scaduto il 31 gennaio. Questa nuova linea, lunga circa 4 chilometri, avrà un costo complessivo di 160 milioni di euro. Il tram partirà da piazzale Biondo, vicino alla stazione Trastevere, e percorrerà viale Marconi su una corsia preferenziale. Durante il tragitto, attraverserà diverse vie importanti come via Giustiniano Imperatore, Cristoforo Colombo e via Vittore Carpaccio, fino a giungere al capolinea di via Laurentina, dove sarà realizzato un importante punto di scambio con la metro B. L'opera è stata definita come un intervento strategico per migliorare la mobilità a Roma, riducendo il traffico nelle aree interessate e facilitando gli spostamenti rapidi tra diverse zone della città. Il piano di fattibilità ha ricevuto il via libera, segnando un passo fondamentale per l'implementazione di questa nuova infrastruttura, che punta a rendere il trasporto pubblico più efficiente e a incentivare l'utilizzo di soluzioni sostenibili a scapito dell'auto privata.

*Alessandro Mistretta*

## Casa dolce casa... alla scoperta della soluzione di copertura rischi più completa



Le ultime ricerche Doxa indicano che **la casa è l'investimento più amato dagli italiani**: il 79% degli italiani ne ha almeno una, innanzitutto abitazione per sé e la famiglia, e almeno il 15% prevede di acquistarla in futuro. Una casa è un investimento importante, che spesso non

si traduce però nella protezione che meriterebbe, infatti secondo la stessa ricerca risulta **ancora da assicurare!** C'è chi conosce questa assicurazione solo a causa del mutuo, che con la garanzia incendio e scoppio protegge più la banca del proprietario, e non sa che con la stessa polizza può coprire tantissimi altri rischi: si può proteggere tutta la famiglia dagli **infortuni**, le spese veterinarie di **cani e gatti**, i **rischi informatici** "cyber risks" anche a tutela dei **minori**, i **furti** in casa o fuori casa, e i **danni agli altri**, a causa nostra o della casa, persino la racchettata in faccia al nostro compagno di doppio a tennis, o la RC obbligatoria per tutta la famiglia in settimana bianca! E confrontando questo tipo di assicurazione con quella dell'auto, scopriamo che i costi di assicurazione della casa sono enormemente più bassi. Provare per credere!

*Giorgio G. Bottari*



# BONANNI SERVICE

## IMPRESA DI PULIZIE



**SANIFICAZIONI**  
**DISINFESTAZIONI**  
**GIARDINAGGIO**  
**PULIZIE ENTI PUBBLICI E PRIVATI**  
**PALESTRE**  
**UFFICI**  
**CONDOMINI**  
**SGROSSI POST CANTIERE**  
**E MOLTO ALTRO**





PER INFO E PREVENTIVI: TEL. 331 13 42 581

## Ing. Giorgio Gaetano Bottari

Consulente Assicurativo e  
Previdenziale  
Progetti Assicurativi su Misura  
Servizi di Brokeraggio

Cell +39 335 7740722  
giorgio.bottari@tiscali.it  
skype: giorgio.g.bottari



- Specialista nella Valutazione del Rischio
- Analisi e Confronto Soluzioni Assicurative
- Soluzioni specifiche per le Aziende e Studi Professionali
- Assicurazioni Multirischi per le Imprese
- Coperture specifiche per Professionisti
- Globali Fabbricati dei Condomini
- Consulenza Assicurativa Amministratori Condominiali
- Copertura dei rischi Bonus per l'Edilizia
- Consulente per la Casa e la Famiglia
- Coperture per la Salute
- Long Term Care (LTC)
- Infortuni Singole e di Gruppo
- Fideiussioni e Cauzioni.



RITORNO AL FUTURO

# Consapevolezze nuove e antiche attraverso l'evoluzione: il procrastinare



**Edgarda Briigliadori**

**Naturopata - Consulente di BellEssere - Esperta di Nutrizione Integrata - Coach del Cambiamento  
Area Director BNI Region Roma Sud -Ovest, Esperta di Referral Marketing e Networker**

Ogni attimo della nostra vita è pieno di vita. Tanto vale vivere in diretta, LIVE, non in differita. Sto parlando delle tante volte in cui ci capita di rimandare, spostare decisioni, scelte, cambiamenti a domani, che poi non è domani è un

domani, una data imprecisata, a volte domai.

La procrastinazione è una risposta comportamentale, conosciuta anche come la ladra del tempo, una modalità di agire con ragioni alla base, diverse tra loro. Dalla paura dell'insuccesso alla tendenza ad evitare di prendersi un impegno, al timore delle responsabilità o dei giudizi di altri ma si può generare anche dal perfezionismo, dalla gestione personale dello stress per attività che non richiamano il nostro interesse e si mettono in secondo piano o per obiettivi che non si ritengono realistici/raggiungibili.

Procrastinare può diventare un nemico molto insidioso che si inserisce nelle vite di molti, è quel "lo faccio domani" che ci fa perdere opportunità oggi. Solo pigrizia o c'è qualcosa di più profondo in gioco? L'ambiente, il nostro stile di vita, incidono profondamente, siamo circondati da distrazioni, dubbi e confusione generale. Smartphone con varie applicazioni che ci richiedono una presenza, una risposta costante, continua, con input dal sapore "urgente-im-



portante" che spesso portano come risposta ad aumentare il burnout.

Se si tende a procrastinare frequentemente, rimandiamo ciò che è davvero importante, l'atteggiamento

diventa un'abitudine e questa diventa la nostra vita, molto spesso lontana da quella che sogniamo da sempre. Il nodo cruciale è proprio questo. Per affrontare il cambiamento necessario, occorrono autodisciplina, tempo e dedizione. A fronte del necessario "WHY?" che ci motiva dall'interno.

Uscire dal loop negativo fatto di insoddisfazione e infelicità in cui ci sentiamo bloccati, dai nostri stessi pensieri, si può. Riprendiamo il contatto con noi stessi, con la nostra identità, ascoltiamo il nostro corpo e i nostri comportamenti e cerchiamo di scoprire le emozioni alla base, i nostri sentimenti, i pensieri generati da convinzioni. Se il nostro modo di pensare si basa su convinzioni irrazionali, può paralizzarci nell'agire. Rendiamo più consapevoli i pensieri in tempo reale, tutti possediamo questa capacità magica di ridefinirli e uscire dall'autosabotaggio. "Stupida, stolta, stonata, strana, stupenda. La vita". (Fabrizio Caramagna)

## TLMF SOLUTION<sup>®</sup>

Luca Tomci

# Missione: "Azienda 4.0"

Supportiamo la crescita della tua attività, implementando strumenti e processi aziendali, diminuendo del 30% i costi e aumentando del 25% l'operatività

Seguici sui Social:

CONTATTI:

Tel: +39 0685874311  
Cell: +39 3792202800

Sito WEB:

[www.tlmfsolution.com](http://www.tlmfsolution.com)

## Startbnb

Consulenza e Servizi rivolti ad host ed imprenditori del settore extralberghiero e degli affitti brevi



Startbnb nasce dall'incontro di professionisti con background e competenze differenti, accomunati dalla volontà di collaborare a un progetto innovativo, fino ad arrivare alla costituzione di una Società Tra Professionisti nel 2023. L'obiettivo è quello di offrire un servizio completo e altamente specializzato rivolto a host ed imprenditori del settore extralberghiero e degli affitti brevi.

**I nostri servizi:**

- **Consulenza e formazione:** supporto fiscale e tecnico per avviare o acquisire attività extralberghiere (Case vacanze, Affittacamere, B&B, etc) e locazioni (brevi) turistiche.
- **Servizi tecnici:** consulenza immobiliare, verifica della fattibilità del progetto e dei requisiti necessari per l'avvio dell'attività, predisposizione della documentazione e presentazione della SCIA o CIA.
- **Servizi fiscali:** consulenza fiscale, societaria e contabile specifica per il settore extralberghiero e degli affitti brevi.
- **Gestione burocratica:** supporto per gli adempimenti relativi all'Imposta/Contributo di Soggiorno; supporto per l'impostazione dei portali per la comunicazione degli ospiti alla Polizia di Stato (Alloggiati Web) e la registrazione dei flussi turistici presso la Regione.

hello@startbnb.eu [www.startbnb.eu](http://www.startbnb.eu)

Tel. 06 69341613 - 350 5748678

Via Ferdinando Liuzzi 23 - 00135 Roma

**CONSULENZA PER IL SETTORE DELL'EXTRALBERGHIERO**

Sei un host o vorresti diventarlo? Contattaci!

[www.startbnb.eu](http://www.startbnb.eu)

- CONSULENZA E FORMAZIONE (fiscale, tecnica e legale)
- SERVIZI TECNICI
- SERVIZI FISCALI
- GESTIONE DELLA BUROCRAZIA

Tel: 06 69341613 - 350 5748678 - hello@startbnb.eu  
Via Ferdinando Liuzzi 23 - 00135 Roma

## Quando Pasqua e Giubileo si incontrano



Il 2025, per Roma è un anno particolarmente significativo grazie alla coincidenza di due grandi eventi: la Pasqua e il Giubileo, celebrato, quest'ultimo, ogni 25 anni. Pasqua, celebrata il 20 aprile 2025, quest'anno

offre un'ampia gamma ed eventi culturali e religiosi. Tra le principali attrazioni ricordiamo i **concerti di opera lirica** presso il Palazzo Santa Chiara, **spettacoli teatrali** come "Streghe da marciapiede" al Teatro Vittoria e "Amleto in salsa piccante" al Teatro De' Servi.

Per chi cerca esperienze uniche, potrà optare per una **crociera con aperitivo sul Tevere** o scegliere il **tour delle catacombe della via Appia**. Per una celebrazione pasquale più tradizionale, si possono sperimentare i **tour gratuiti delle chiese barocche e della Roma Imperiale**.

Il Giubileo del 2025 è un evento di grande rilevanza spirituale e culturale. Iniziato il 24 dicembre 2024 con l'apertura della Porta Santa, si concluderà il 6 gennaio 2026. Durante questo periodo, Roma è diventata un punto focale per milioni di pellegrini e visitatori. Oltre agli eventi principali come l'apertura e la chiusura della Porta Santa, la Settimana Santa con la messa di Pasqua e la Festa di San Pietro e San Paolo, sono contemplati eventi dedicati a specifiche categorie sociali, come il **Giubileo delle Forze Armate, degli Artisti, dei Giovani, e dei Poveri**. I pellegrinaggi verso le quattro basiliche maggiori di Roma sono accolti e vissuti per ottenere l'indulgenza plenaria. È importante notare che per partecipare a molti di questi eventi è necessaria l'iscrizione tramite il sito ufficiale del Giubileo. Questi appuntamenti offrono un'opportunità unica, rendendo il 2025 un anno straordinario per visitare la Città Eterna.

*Maria Teresa Accardo*

## Boom del turismo in Italia nel 2024: superato il sorpasso storico sulla Francia - Roma Record

Secondo i dati **ISTAT**, l'Italia riconquista la sua posizione di leadership nel settore turistico globale. Con oltre **250 milioni** di presenze straniere, il numero di visitatori dall'estero è cresciuto del **6,8%** rispetto al **2023**.

Nel **2024** un risultato senza precedenti, con un totale di **458,4 milioni** di presenze registrate, un incremento del **2,5%** rispetto al 2023. Rinvigorita la forza attrattiva **dell'Italia** che si posiziona al secondo posto in **Europa** per numero di turisti, subito dopo la **Spagna**, superata la **Francia**. Il settore termale si conferma un asset strategico che attrae un turismo orientato al benessere e alla salute, una leva anche per la destagionalizzazione. Roma ha stabilito il proprio record storico sul turismo con **51,4 milioni di presenze e 22,2 milioni di arrivi** nel 2024 (+4,5% di presenze e +5,63% di arrivi). *Alessandro Mistretta*



## Piano turistico triennale 2025-2027: tutto quell'incredibile Lazio attorno a Roma.

La valorizzazione del territorio punterà sull'innovazione, l'avvio di processi di digitalizzazione, app, un "brand Lazio" e implementazione di intelligenza artificiale per favorire accessibilità, inclusività sociale ed interconnessioni tra i siti.



**La Regione delle meraviglie: si riparte dalle linee del precedente Piano per una nuova vision.**

Dal turismo religioso, ai siti storico archeologici, dai circuiti enogastronomici ai cammini tra borghi coste e monti, l'asset turistico laziale rappresenta un potentissimo e cruciale nodo economico della realtà regionale.

I dati riportati nel precedente

Piano triennale mostrano come il forte squilibrio delle presenze turistiche rilevate nel 2017 tra la Capitale (80% delle presenze regionali) ed il restante territorio delle cinque province (11% litorale, 9% restati aree) costituiscono tutt'oggi le attuali basi di lavoro per favorire lo sviluppo di progettualità tese a garantire l'introduzione sul mercato di nuove forme di offerte turistiche. La disomogeneità dello sviluppo economico sul territorio laziale vede infatti, ancora oggi, la concentrazione su Roma di oltre la metà delle imprese turistiche ed addetti al turismo (oltre il 60%), percentuali decisamente significative se

paragonate alle restanti realtà territoriali, riferite, per esempio, alle coste di litorale (oltre il 14%) piuttosto che all'area Reatina e della Sabina romana (nemmeno il 2%), raccogliendo nel mezzo, tutte le restanti sotto-regioni identitarie: Ciociaria, Tuscia e Maremma laziale, Castelli Romani, Valle dell'Aniene e Monti Simbruini, Valle del Tevere, Monti Lepini e Pianura Pontina.

**Governance, innovazione, sostenibilità, accessibilità: alcuni degli output degli Stati Generali del Turismo ancora presenti nel nuovo Piano triennale 2025-2027.**

Le linee e temi affrontati dagli Stati Generali nel giugno-luglio del 2018 – molti ricorderanno – portarono all'individuazione di fondamentali esigenze territoriali finalizzate a riequilibrare i numeri regionali, riconfermate nel Piano Strategico della Città Metropolitana di Roma Capitale 2022-2024 e nuovamente validate per il prossimo triennio; tra i nuovi propositi, un "brand Lazio" di portata internazionale in grado di veicolare un'immagine identitaria ed inclusiva ed un motore di intelligenza artificiale per figurare nuove visioni e scenari turistici tradizionali ma diversificati.

**Luigi Cacciatore**

**ARCHITETTO**

**Via Gualtiero Castellini, 12 00197 Roma (RM, Parioli)**

**Tel 06/952.134.99 - [www.lcarchitetto.it](http://www.lcarchitetto.it)**

## I Ponti di Roma: tra manutenzioni in corso e criticità irrisolte, il punto sui lavori



Roma, con i suoi ponti che attraversano il Tevere e collegano i quartieri della città, si affida a infrastrutture essenziali per la viabilità. Tuttavia, il loro stato di salute continua a preoccupare, tra cantieri in corso, interventi programmati e strutture che necessitano di urgenti lavori di riqualificazione. Negli ultimi mesi, il Comune ha avviato interventi di manutenzione su alcuni ponti strategici. Ponte dell'Industria, danneggiato dall'incendio del 2021, è oggetto di un importante progetto di messa in sicurezza. Ponte Flaminio, simbolo dell'architettura del Novecento, è in fase di restauro per contrastarne il deterioramento e preservarne il valore storico. Anche Ponte Testaccio è stato inserito nel piano di manutenzione con

lavori mirati a migliorare la sicurezza di pedoni e automobilisti. Completati invece i lavori sul Ponte Risorgimento, ed è ora in corso di smontaggio il cantiere. Se alcuni ponti beneficiano di interventi, altri restano in condizioni preoccupanti. Ponte Marconi, tra i più trafficati della Capitale, mostra segni di deterioramento strutturale e richiede lavori straordinari. Ponte Milvio, icona storica di Roma, soffre per l'usura del manto stradale e il continuo transito di mezzi pesanti. Ponte della Magliana, risalente agli anni '40, è soggetto a forti sollecitazioni quotidiane e, nonostante le segnalazioni, la sua riqualificazione non sembra essere tra le priorità dell'amministrazione comunale. Il Comune ha annunciato un piano di manutenzione a medio e lungo termine per mettere in sicurezza le infrastrutture cittadine. Tuttavia, tra lungaggini burocratiche e fondi limitati, il rischio è che i lavori procedano a rilento, lasciando alcune strutture in condizioni precarie per troppo tempo. La sicurezza della viabilità non può attendere ed i prossimi mesi saranno decisivi per capire se Roma riuscirà a colmare il divario tra le necessità strutturali e gli interventi effettivi. **Alessandro Gian Maria Ferri**

## AIUTOSTUDIO.IT: un supporto per gli studenti e le famiglie

Noi di aiutostudio.it abbiamo realizzato un centro di assistenza allo studio online che affonda le proprie radici dagli studi provenienti dalla Pedagogia Clinica® e si sostanzia attorno a una cerchia di persone accuratamente scelte che, all'interno dei propri ambiti di preparazione, è in grado di fornire il giusto supporto per un'appropriate preparazione.

Prende vita dall'incontro di menti appassionate che credono negli stessi ideali. Ad arricchire i contenuti del sito, c'è anche uno spazio dedicato alle opinioni su temi dell'attualità.

**La Nostra Visione** è guidata dalla ricerca della qualità e autonomia che stimoli continuamente l'interesse degli studenti e li aiuti a superare le sfide che incontrano nel percorso scolastico.

**La Nostra Mission** è creare un ambiente di apprendimento stimolante e sostenere le famiglie nel loro ruolo di accompagnamento nella crescita dei figli.

**Il Nostro Concept** abbraccia una vasta gamma di metodi per trasmettere conoscenze e ci impegniamo a offrire un curriculum di alta qualità e a pianificare percorsi di studio personalizzati che incoraggino il successo degli studenti.

Offriamo un **primo colloquio gratuito** con i nostri pedagogisti, perché crediamo che ogni studente meriti un supporto personalizzato e mirato.

**Per info. ti invitiamo a contattare il nostro Centro Studi Online. Saremo lieti di assisterti! info@aiutostudio.it Tel: 3391446420**

## Massimo Federico: consulente in Telecomunicazioni per Windtre Business



Massimo Federico è un Consulente in Telecomunicazioni da 23 anni. Attualmente, lavora in Windtre Business e si occupa di supportare il mondo delle imprese che vanno dalla piccola attività, alla media e grande

azienda, così come la Pubblica Amministrazione, nella identificazione delle soluzioni ottimali per quanto riguarda la struttura di Telecomunicazioni. Ciò comprende le soluzioni digitali e di connettività con progetti in Fibra, la Telefonia fissa e mobile, soprattutto, in chiave aziendale. Il suo approccio è di dare la massima attenzione all'assistenza al cliente, effettuando analisi preventive, cogliendo le esigenze, puntando all'ottimizzazione tecnologica e garantendo,



contestualmente, anche un risparmio economico. Determinazione, competenza e disponibilità sono le 3 caratteristiche di Massimo

Federico, rafforzate dalla sua esperienza, volto a trovare sempre soluzioni innovative. Tra i suoi prossimi obiettivi ritroviamo quello formativo, grazie a nuove Certificazioni, che lo porteranno a diventare presto agente Top all'interno di Wind e l'acquisizione di nuovi prestigiosi clienti.

**Per info. Massimo Federico Tel. 393 9355708**

**SERVE UNA MANO NELLO STUDIO?**

AIUTOSTUDIO

IL SUPPORTO DI CUI HAI BISOGNO PER SUPERARE GLI OSTACOLI IN OGNI MATERIA.

INFO@AIUTOSTUDIO.IT  
339-144-64-20

**AIUTOSTUDIO.IT**  
LA TUA SOLUZIONE PER IL SUCCESSO SCOLASTICO E UNIVERSITARIO! CON TUTOR ONLINE ESPERTI, MATERIALI AGGIORNATI E PERCORSI PERSONALIZZATI PER OGNI INDIRIZZO: ELEMENTARI, MEDIE, SUPERIORI E UNIVERSITÀ. CON NOI, RISPARMI TEMPO E STUDI E OTTieni RISULTATI.

WWW.AIUTOSTUDIO.IT

**Dott. Massimo Federico**

**Consulente in Telecomunicazioni per Windtre Business**

**Soluzioni di connettività, Telefonia fissa e mobile**

**Soluzioni digitali per piccole, medie, grandi imprese e PA**

**CONTATTI**

**Tel. 393 9355708**

**m.federico@voice-comunication.com**



# Da Monterotondo a Sanremo! Casting al Cantagiuro 2025

## L'alunno di canto del V liceo Tommaso Amoruso ammesso ai casting del Cantagiuro



Come ogni anno a Sanremo si svolgono le audizioni per uno dei concorsi canori più storici del nostro paese, il famosissimo Cantagiuro, di Enzo e Giulia De Carlo, negli anni ha visto lanciare tanti artisti come Celentano, Massimo Ranieri, Little Tony e tanti altri... L'Istituto S. Maria, insieme alla produzione televisiva **Frame Academy 360** del regista **Alessandro Di Filippo**, MEDIA PARTNER per Sanremo, ha svolto servizi tv anche live

**mina Balducci** ha invitato la troupe a Nizza, in piena fermentazione del Carnevale, per un' intervista dove, come tutti gli altri, ha speso parole di elogio per i giovani, invitandoli a crederci sempre e, ad inseguire i propri sogni, senza darsi mai per vinti. Per gli alunni che frequentano i corsi delle Arti dello Spettacolo, vengono realizzate uscite didattiche accompagnate dalle Insegnanti Patrizia Piccardo e Monica Pasqualetti, negli



direttamente svolti dagli alunni stessi, organizzando la spedizione della troupe tv a Sanremo con la partecipazione della Melos International del produttore Dante Mariti, degli alunni Tommaso Amoruso del V Liceo corso di canto insieme a Mattias Di Filippo del I Liceo corso di regia per realizzare una striscia quotidiana live sui



social dell'Ist. Paritario S. Maria. Grande successo per tutto il team su a Sanremo, tante le interviste per il Cantagiuro realizzate a **Marco Zingaretti**, conduttore delle finali nazionali a Senigallia, **Alessio Boni** resp Siae, le band vincitrici delle ultime due edizioni, i **Procioni** e **GioGala**. Inoltre tanti i personaggi del mondo dello spettacolo intervistati sempre a Sanremo: il mitico **Lele Sarallo**, Dj Vocalist e conduttore di Radio Roma, il giornalista della sala stampa di Sanremo **Cesare Deserto**; il simpaticissimo attore di sapore di mare e regista di Guance Rosse **Enio Drovandi**; il medico dell'Ariston e medico della Nico Nazionale Calcio Olimpionici, **Prof. Orazio De Lellis**; il patron -insieme a Corrado Stramaglia- di Miss Parade, **Domenico Chierichetti** noto anche al pubblico televisivo per la trasmissione Uomini e Donne di Maria De Filippi; il Dj e organizzatore di grandi eventi musicali come i molti capodanno a CineCittà' Words **Robert Blues**, il Maestro e violinista dell'orchestra di Sanremo **Gaspere Maniscalco**; il doppiatore di Spiderman ex alunno dell'Ist. S. Maria e ora anche attore e cantante **Alex Polidori**, anche se diplomato più di 10 anni fa, sempre collegato alla scuola di Monterotondo con collaborazioni artistiche, come altri ex alunni Marco Forti ora Insegnante di Canto e Alessio Colatei ora Insegnante di Regia. In occasione del Festival di Sanremo la titolare di Centro Suono Sport Ro-

studi televisivi come al Gruppo Gold Tv e Lazio Tv dell'editore Gianfranco Sciscione, alla Rai e Mediaset, ai programmi Ce' Posta x te, Avanti un Altro, Grande Fratello, negli studi di Radio Roma Tv Gruppo Amici network, negli studi di TeleRoma2 di Franco Lattanzi, negli studi di Tele-Roma 56, a Radio Radio del direttore Ilario Di Giovambattista, ex alunno proprio dell'Ist. S. Maria di Monterotondo, nelle regie e a bordo campo nelle partite di serie A allo stadio Olimpico di Roma, grazie all'invito del regista Tommaso Rotolo, recentemente ospite nella scuola.



Il logo dell'Istituto Paritario S. Maria è visibile in un riquadro a destra del testo.

LA RUBRICA DEL CONSULENTE DIREZIONALE

## Conflitti e pace in azienda: da rischio a opportunità



Non solo gli scenari politici globali sono attraversati da controversie, conflitti e tentativi di negoziazione. Fatte le dovute proporzioni, anche gli ambienti lavorativi, essendo ecosistemi umani popolati da individui con personalità e aspettative differenti, possono essere luoghi di generazione di conflitti che, se non riconosciuti e gestiti correttamente, rischiano di mettere in pericolo il benessere dei dipendenti e la produttività

dell'azienda. Le controversie all'interno delle organizzazioni, possono sorgere a partire dalle semplici differenze caratteriali, passare per incomprensioni comunicative e peggiorare a causa di carichi di lavoro sbilanciati e risorse limitate per il raggiungimento degli obiettivi oltre che per aspettative non allineate fra management e dipendenti e per una distribuzione nebulosa di ruoli e responsabilità. Se trascurati a lungo e non affrontati, incomprensioni e conflitti portano inevitabilmente malessere, demotivazione e cali di rendimento, fino a condurre spesso chi ne ha la peggio, all'abbandono della stessa organizzazione. Un approccio efficace ai contrasti e alla loro positiva risoluzione potrebbe trasformare le tensioni in occasioni di crescita e miglioramento non solo delle parti in causa ma anche della stessa organizzazione. Un buon capo azienda e buoni manager sono tali se in grado di intercettare con il necessario tempismo l'insorgere di un conflitto disfunzionale. Dovrebbero inoltre essere dotati di capacità negoziale per trovare un punto di



incontro che soddisfi entrambe le parti ed essere in grado di mediare attraverso una continua disponibilità al confronto, un ascolto attivo delle rispettive istanze e un dialogo costruttivo che eviti arroccamenti e polarizzazioni nelle reciproche richieste. Lavorare per un'organizzazione orientata alla pace e alla cooperazione, creando ambienti inclusivi e comunicazioni trasparenti, potrebbe portare non solo alla prevenzione nell'insorgenza di conflitti ma anche ad una cultura organizzativa attrattiva per nuovi talenti in cui le parole d'ordine siano creatività, collaborazione, innovazione e produttività.  
**Giuseppe Rotundo tel. 348 8914517**



### ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE STUDIO TECNICO Geom. C. Aiuti e Geom. M. D'Alesio

Da 30 anni nel settore, esperti di Urbanistica ed Edilizia, Progettazione, Vigili del Fuoco, Catasto, Suap Commercio, Stime immobiliari, DUE DILIGENCE, Condoni Edilizi, Autorizzazioni Paesagistiche, Agibilità, Partiche ASL, Autorizzazioni Insegne, Autorizzazioni Passi carrabili, APE, Assistenza in fase di compravendita, Pratiche per apertura attività extralberghiere, Redazione tabelle millesimali.  
Perizie per il Tribunale.

Viale della Tecnica, . 205 - 00144 ROMA  
Tel. 0645447366 - cel studio 360350166  
aiuti.dalesio@adconsult.it








**PULIZIE E SANIFICAZIONI  
STUDI MEDICI ED UFFICI**

**DAVID SPUGNINI**  
**Tel: 389 8771212**

DOCTOR OFFICE SRLS  
VIA FIDIA 24 00125 ROMA





# Circuito in-Lire a Casa Sanremo Invest 2025: Innovazione, Sostenibilità e Opportunità

Sanremo non è solo fiori e musica ma anche Innovazione! Dal 10 al 12 febbraio Circuito in-Lire è stata a Casa Sanremo Invest, evento dedicato a investimenti, startup e nuove tecnologie. Oltre 45 interventi di alto livello hanno arricchito il dibattito tra operatori economici, investitori e professionisti, fornendo strumenti concreti per affrontare le sfide del futuro. In-Lire Spa SB è stata orgogliosa di essere quest'anno Technical Partner di Casa Sanremo Invest e Sponsor ufficiale di Impact 4 Tomorrow, una competizione dedicata alle startup emergenti che coniugano profitto e sostenibilità. La gara ha evidenziato l'importanza di soluzioni innovative che abbiano un impatto positivo su società e ambiente. Le startup finaliste hanno avuto l'opportunità di presentare i propri progetti davanti a una giuria composta da Venture Capital, Business Angels e altri esperti del settore. Tra i premi assegnati, spicca quello consegnato da Romi Fuke, founder e Ceo di in-Lire SPA SB, a CDC Studio, azienda toscana che ha sviluppato tecnologie innovative per il recupero



e la valorizzazione degli scarti tessili. In-Lire è il Circuito italiano di credito compensativo che permette di mettere a

frutto il potenziale aziendale inesperto per aumentare il proprio fatturato e migliorare i propri flussi di cassa. Sostiene start-up e PMI con strumenti innovativi di credito e crescita, credendo in una economia basata su connessioni reali e valore concreto. Casa Sanremo Invest continua a porsi come punto di riferimento per il mondo dell'innovazione e degli investimenti. L'attenzione agli aspetti



etici e normativi dell'impresa è sempre più centrale, perché il futuro del business non può prescindere dalla responsabilità sociale e dall'evoluzione del contesto legislativo italiano ed europeo.

**Giuseppe Rotundo**

**Direttore Generale In Lire SpA SB - Tel 348 8914517 giuseppe.rotundo@in-lire.com**

**Sede operativa: Via Laurentina, 565 EUR - www.in-lire.com**



Via Mondovì  
26-28  
00183 RM  
Tel.  
3384468567  
3892514902

arredodesignappia@gmail.com

casa\_ada28

Progettazione e realizzazione per la tua casa dei sogni. Cucina, living, zona notte, illuminazione, soggiorno. Tutto quello che hai sempre desiderato, su misura per te.



## I parchi di Roma per gli amici a 4 zampe



Stanco dei soliti giri nel quartiere e alla ricerca di nuove aree cani? Roma offre diversi parchi dove i nostri amici a quattro zampe possono divertirsi in sicurezza,

spesso con scenari mozzafiato come rovine romane e ville storiche. Ecco alcuni dei migliori:

**Parco di Villa Pamphilj** - Con i suoi 180 ettari, è uno dei parchi più vasti di Roma. Oltre a un'incredibile varietà di paesaggi, offre diverse aree dove i cani possono scatenarsi. Attenzione, però: i cani non sono ammessi nelle fontane.

**Villa Borghese - Valle dei Cani** - Uno dei parchi più belli della città, la "Valletta dei cani" a Villa Borghese è l'ideale per lasciar correre liberamente il tuo cane. Si trova nella parte finale della Valle dei Platani ed è molto frequentata dai romani.

**Parco degli Acquadotti** - Un'area verde enorme, circondata da resti storici di acquedotti romani. Qui il tuo cane può correre per chilometri, godendosi tramonti indimenticabili, il tutto in un'atmosfera tranquilla.

**Circo Massimo** - Tra i luoghi più storici di Roma, il Circo Massimo è circondato da un'ampia area verde, dove puoi goderti la vista dell'antico stadio romano mentre il tuo cane si diverte.

**Parco Felice** - Situato a Monteverde, è un parco moderno e molto amato dai romani. Offre ampi spazi verdi, comode panchine e aree dedicate ai cani, dove trascorrere una giornata rilassante.

**Parco degli Eucalipti** - Un tempo bosco curato dai frati, oggi il parco è diventato una zona perfetta per passeggiate tranquille con il cane, circondati da imponenti eucalipti.

**Villa Flora** - Un angolo di tranquillità nel cuore della città, Villa Flora è una villa storica con giardino all'italiana. Qui i cani possono correre e socializzare in un'atmosfera serena.

Una passeggiata nel verde dei nostri meravigliosi parchi fa bene ai nostri amici a 4 zampe, ma senza dubbio, è un toccasana anche per noi bipedi! **Giorgia Fidato**

## La crisi idrica dei Castelli e il termovalorizzatore: un equilibrio ambientale in bilico



L'ambizioso progetto del termovalorizzatore di Roma, destinato a sorgere nella zona di Santa Palomba, si trova al centro di una complessa questione ambientale che intreccia la gestione dei rifiuti con la drammatica crisi idrica dei Castelli Romani. Il nuovo impianto, la cui entrata in funzione è prevista per metà 2027, richiederà un consumo annuo di 85.000 metri cubi d'acqua, in un territorio già fortemente provato da problemi idrici. Il Lago Albano, simbolo dei Castelli Romani, ha subito un abbassamento record di 6,5 metri, alterando irrimediabilmente il paesaggio storico della zona. Il progetto prevede 5 fonti di approvvigionamento idrico, tra cui il recupero dell'acqua piovana, il riutilizzo delle acque di condensazione e lo sfruttamento di due nuovi pozzi. Tuttavia, una legge regionale del 2009 vieterebbe la realizzazione di nuovi pozzi in quella zona, sollevando interrogativi sulla fattibilità del progetto. L'ecologo Roberto Salustri, portavoce del Coordinamento Natura e Territorio dei Castelli Romani, ha espresso forte preoccupazione: "L'inceneritore avrà conseguenze inevitabili, sorgendo sopra la falda acquifera. Il prelievo dai nuovi pozzi si aggungerà ai consumi esistenti, aggravando una situazione già critica. "La zona interessata presenta ulteriori criticità: diverse aziende agricole biologiche temono di perdere le certificazioni, mentre i residenti locali, già privi di acqua potabile, si trovano a distanze che per legge dovrebbero escludere impianti di smaltimento rifiuti. La sostenibilità ambientale e la preservazione delle risorse idriche rappresentano nodi cruciali che richiedono un'attenta valutazione e possibili ripensamenti del progetto. **Matteo Martinelli**



**AKI**  
OROLOGERIA

**Riparazione & Vendita**

**Laboratorio Specializzato in orologeria  
antica e moderna di tutte le marche  
Compravendita orologi di lusso**

Via dell'Esercito, 54 (zona Eur) - 00143 Roma - Tel. 06 50513329

[www.akiorologeria.it](http://www.akiorologeria.it)

Seguici su:  



## UE: Nuova Era per gli Imballaggi, Ambiente e Competitività



È entrato in vigore il nuovo Regolamento UE sugli Imballaggi e i Rifiuti da Imballaggio, segnando una svolta decisiva nella lotta contro l'impatto ambientale degli eccessi nel packaging. Le nuove misure promettono una significativa riduzione delle emissioni di gas serra e dei costi ambientali nel settore, aprendo al contempo nuove opportunità per l'industria del riciclo e della sostenibilità. Il regolamento mira a sviluppare un mercato unico per i rifiuti e i materiali riutilizzabili, promuovendo alternative al monouso e migliorando l'informazione ai consumatori. Le soluzioni saranno personalizzate per rispondere alle esigenze specifiche degli Stati membri e delle imprese, potenziando l'efficienza delle risorse e l'economia circolare. Parallelamente, la Commissione Europea ha presentato la "Bussola della Competitività", un nuovo quadro strategico basato sulle raccomandazioni del rapporto Draghi. Il piano, che guiderà le politiche UE nei prossimi cinque anni, si concentra su tre aree chiave: **innovazione, decarbonizzazione e sicurezza**. Per l'innovazione, l'UE punta a colmare il divario tecnologico attraverso iniziative come "Apply AI" e "AI Giga-factories". Sul fronte della decarbonizzazione, un Piano d'Azione per l'Energia Accessibile affronterà la volatilità dei prezzi energetici. Quanto alla sicurezza, nuovi partenariati commerciali "puliti" garantiranno l'approvvigionamento di materie prime e tecnologie sostenibili. La strategia prevede inoltre cinque attività trasversali: semplificazione amministrativa, riduzione delle barriere nel mercato unico, creazione di un'Unione del Risparmio e degli Investimenti, promozione delle competenze e migliore coordinamento delle politiche. Un approccio integrato che promette di ridisegnare il futuro economico e ambientale dell'Europa. **Matteo Martinelli**



Un tempo la moda era appannaggio di pochi, esclusiva delle classi più abbienti. L'introduzione del pret à porter, che rivisita, in versione economica, indumenti di lusso e modelli di alta moda, ha rivoluzionato il mercato. Con il pret-à-porter i capi alla moda sono entrati negli armadi di tutti. E fino a qui nulla di negativo, eccetto l'aver avviato un business milionario, che fa gola a molti, compresi imprenditori senza scrupoli, con conseguenze ambientali devastanti che non possiamo ignorare. Come l'alimentazione è stata contaminata dal fast food, anche la moda è stravolta dal fast fashion. Pare che la parola "fast" davanti ai due sostantivi, assuma una connotazione negativa, il cui significato letterale "veloce" prende l'accezione di "spazzatura". Chi produce in maniera sostenibile propone due collezioni all'anno, primavera-estate e autunno-inverno, mentre le aziende del fast fashion arrivano a produrre anche 52 collezioni, una a settimana. Il fast fashion si basa sulla creazione di grandi quantità di abbigliamento economico e di bassa qualità. Questo modello comporta cicli di produzione veloci e il ricorso a materiali e processi di fabbricazione non sostenibili. Le conseguenze ambientali del fast fashion sono allarmanti. La produzione su larga scala richiede l'uso intensivo di risorse naturali come l'acqua e l'energia, oltre a generare enormi quantità di rifiuti tessili e inquinanti. Inoltre, i materiali utilizzati sono nocivi per l'ambiente a causa dei processi di lavorazione chimici e delle fibre sintetiche non biodegradabili. Per ridurre l'impatto ambientale del settore della moda, è importante adottare pratiche più sostenibili come la realizzazione di capi di abbigliamento di alta qualità destinati a durare nel tempo, l'uso di materiali riciclati e biologici, e l'adozione di processi di produzione più efficienti e a basso impatto ambientale. **Maria Teresa Accardo**

## Dal fast food al FAST FASHION



Non ho niente da mettere! Quante volte, soprattutto il gentil sesso, lo dice davanti a un armadio rigonfio di capi. Un tempo la moda era appannaggio di pochi, esclusiva delle classi più abbienti. L'introduzione del pret à porter, che rivisita, in versione economica, indumenti di lusso e modelli di alta moda, ha rivoluzionato il mercato. Con il pret-à-porter i capi alla moda sono entrati negli armadi di tutti. E fino

a qui nulla di negativo, eccetto l'aver avviato un business milionario, che fa gola a molti, compresi imprenditori senza scrupoli, con conseguenze ambientali devastanti che non possiamo ignorare. Come l'alimentazione è stata contaminata dal fast food, anche la moda è stravolta dal fast fashion. Pare che la parola "fast" davanti ai due sostantivi, assuma una connotazione negativa, il cui significato letterale "veloce" prende l'accezione di "spazzatura".

Chi produce in maniera sostenibile propone due collezioni all'anno, primavera-estate e autunno-inverno, mentre le aziende del fast fashion arrivano a produrre anche 52 collezioni, una a settimana.

Il fast fashion si basa sulla creazione di grandi quantità di abbigliamento economico e di bassa qualità. Questo modello comporta cicli di produzione veloci e il ricorso a materiali e processi di fabbricazione non sostenibili. Le conseguenze ambientali del fast fashion sono allarmanti. La produzione su larga scala richiede l'uso intensivo di risorse naturali come l'acqua e l'energia, oltre a generare enormi quantità di rifiuti tessili e inquinanti. Inoltre, i materiali utilizzati sono nocivi per l'ambiente a causa dei processi di lavorazione chimici e delle fibre sintetiche non biodegradabili. Per ridurre l'impatto ambientale del settore della moda, è importante adottare pratiche più sostenibili come la realizzazione di capi di abbigliamento di alta qualità destinati a durare nel tempo, l'uso di materiali riciclati e biologici, e l'adozione di processi di produzione più efficienti e a basso impatto ambientale. **Maria Teresa Accardo**

Contatti: 338 992 85 46 | Via Eugenio Bertini, 38 - 00134 Roma  
valerio.moschella@gmail.com | www.valuequalityconsulting.com

### SERVIZI OFFERTI

- Certificazione di qualità ISO9001
- Certificazione della sicurezza secondo il modello ISO45001
- Certificazione di prodotto e marcatura CE
- Certificazione ambientale UNI EN ISO 14001
- Certificazione EMAS
- Certificazione etica SA8000
- Certificazione ISO27001 Security informatica
- Certificazione Dispositivi Biomedicali (Reg. EU 2017/745 MD e Reg. EU 2017/746 IVD)
- Certificazione ISO 14064 Emissioni gas serra
- Superbonus
- Diagnosi energetiche
- Certificazione sistema di gestione energia ISO50001
- Progettazione impianti fotovoltaici e per le energie rinnovabili
- Agrivoltaico

## L'INTERVISTA

## Intervista ad Alessio Arcangeli, titolare di Menlight Una Sicurezza ed un Benessere per le Aziende ed i lavoratori

**Alessio sei arrivato ad un bel successo con Menlight, al traguardo dei 4 anni dalla nascita del tuo brand. Quali sono i vostri servizi?**



*Menlight offre tutti i servizi a 360 gradi sulla Sicurezza del lavoro. Sono quelli necessari ad ogni azienda che ha almeno un dipendente, più tutti gli altri di specificità. Innanzitutto, la parte di valutazione del rischio, la consulenza sulla Sicurezza D.Lgs 81/08, la nomina e incarico come RSPP, il servizio di sorveglianza sanitaria, medicina del lavoro e tutta la parte della formazione, a partire dal RSPP fino all'RLS, corsi antincendio e primo soccorso. Inoltre, Qualità e Certificazioni Iso, GDPR e Privacy. Un sistema di gestione della sicurezza sul lavoro, efficace e certificata, così da poter aderire anche alla scontistica sul premio INAIL per aderire a dei bandi di gara. Più tutela significa anche più Risparmio ed un recupero delle risorse finanziarie.*

**Presto ci sarà anche una bellissima Novità di Menlight....**

*Ho iniziato a sviluppare un Software che si chiamerà "Menlight Spaces che servirà ad aiutare le Aziende a non perdersi i documenti, una sorta di database, un sistema di gestione dove saranno inseriti ed organizzati tutti i documenti come se ci fosse un'ispezione. Si potranno scaricare quando si ha necessità, anche più volte. Oltre ad essere un Contenitore diventerà un "Remember" per le scadenze ed anche per la Formazione, le visite mediche e gli appuntamenti. Dietro al Software (qui sta anche l'innovazione) ci sarà l'impronta di Menlight con l'assistenza e la disponibilità dei nostri valori aggiunti!*

**Menlight è proprio quella luce e leggerezza che servono per la crescita delle Aziende...**

*Spesso l'azienda vede la Sicurezza non come un'opportunità ma solo come un obbligo. Luce e leggerezza perché attraverso il nostro modus operandi, attraverso la nostra formazione, intendiamo alleggerire l'azienda. Menlight è composto, infatti, da "Men" consapevolezza e mente dell'uomo e "Light" come luce sulle opportunità e come leggerezza. La sicurezza è fondamentale. Per questo è importante affidarsi a noi, per stare tranquilli!*

**L'altra innovazione è la nuova figura professionale del Light Mentor. In cosa consiste?**

*Il Light Mentor è quella figura che farà da ponte tra il datore di lavoro e lo stesso R.S.P.P. (Responsabile del Servizio Protezione e Prevenzione), all'interno degli organici aziendali come figura esterna competente. Coordina persone ed attività per essere sempre in linea con le normative e gli aggiornamenti, oltre a verificare le diverse opportunità ed alleggerire così gli impegni aziendali. Utile anche per i clienti dei commercialisti e dei consulenti del lavoro.*

*Hai anche un altro obiettivo quest'anno che punta sempre a lavorare sulla persona, sul lavoratore?*

*Mi piacerebbe occuparmi come formatore della Sicurezza BSS, Sicurezza Comportamentale, cioè lavorare sui comportamenti già ottimali delle persone, portandole ad eccellere più che avere timore della sanzione. Lavorare in sicurezza creando cultura nel lavoratore e nella azienda. **Valentina Tacchi***



### GESTIONALE CONDIVISO *Space*

Menlight Space è il nostro Software di gestione digitale per condividere informazioni, schede tecniche, livelli e step formativi, appuntamenti, processi e aggiornamenti.

Utile per monitorare gli stati di avanzamento delle attività delle aziende che scelgono di portare avanti il percorso "Menlight Program" - Programma Azienda Sicura e di inserire al proprio interno, come collaborazione esterna, la nostra figura di Light Mentor per il coordinamento di queste attività.



La sicurezza è  
l'**INVISIBILE** che **ESISTE**

#### I SERVIZI

- **Incarico RSPP**
- **Sicurezza sul lavoro**
- **Formazione D.LGS 81/08 e attrezzature**
- **GDPR e Privacy**
- **Certificazione ISO e Qualità**
- **Formazione finanziata**

Guidiamo le aziende verso il loro migliore benessere, attraverso la gestione di attività, la programmazione e l'erogazione di corsi di formazione dedicati alla sicurezza, alla crescita professionale e personale delle risorse interne.



Contatti: Via di Vigna Girelli, 74 - 00148 Roma - Tel. 333.4743087

[info@menlight.it](mailto:info@menlight.it) - [www.menlight.it](http://www.menlight.it)



## IL DOTTORE COMMERCIALISTA

# La Dichiarazione Semplificata dei Sostituti d'Imposta



*Alessandro De Filippis*

**Dottore Commercialista**

**Via Giuseppe Viner, 100 (Zona Axa-Acilia) 00125 Roma**

**Tel 06.69.32.11.14 - Cell 335.62.91.399**

**Buongiorno, sono un piccolo imprenditore che ha un dipendente. Parlando con un altro collega mi pare di aver capito che non abbiamo più l'obbligo del modello 770. E' corretto oppure abbiamo capito male? Grazie.**



modello F24 sarà necessario compilare ed inviare sempre in modalità telematica il "Prospetto delle ritenute/trattenute effettuate" di cui all'allegato n. 4 del provvedimento citato. Viene anche prevista l'ipotesi della sostituzione (S) o dell'annullamento (A) del prospetto inviato. L'annullamento è possibile solo laddove sia annullabile anche il modello F24; in caso di sostituzione resta valido il modello F24 inviato. Il prospetto delle ritenute/trattenute ha gli stessi effetti del modello 770 e come tale è soggetto ai consueti controlli automatizzati messi in campo dall'Agenzia delle Entrate (cfr. art. 36 bis D.P.R. 601973). Per le ritenute dei mesi gennaio e febbraio esiste una disposizione transitoria che consente di inviare il citato prospetto entro il 30.04. Alla luce di tutto questo si deve osservare che tale procedura "semplificata", recepita nel c.d. Decreto Semplificazione adempimenti tributari, ha molto poco di semplificato, riducendosi invero in una ulteriore complicazione, in quanto trasforma un obbligo annuale (il modello 770) in eventuali dodici adempimenti mensili (per ogni mese in cui si versano le ritenute andrà inviato il prospetto).

*In realtà non è proprio così. Infatti, in un'ottica di semplificazione (???) è stato consentito a determinati soggetti di evitare l'invio annuale del modello 770 a determinate condizioni. Questa opportunità è stata regolamentata dall'Agenzia delle Entrate con apposito provvedimento amministrativo (n. 25978 del 31/01), con il quale è stato dato, appunto, l'avvio al c.d. "770 mensile". Chiariamo subito che questa novità ha carattere prettamente facoltativo, pertanto le attuali procedure del sostituto d'imposta (pagamento mensile ritenute e invio modello 770 l'anno successivo) restano invariate. Detta facoltà è usufruibile, però, solo per quei soggetti che, al 31/12/2024, avevano meno di 5 dipendenti. Una volta scelta, vincola per tutto l'anno. I sostituti d'imposta che decidono di usufruire di questa procedura dovranno pagare le ritenute mediante F24 utilizzando esclusivamente la procedura messa a disposizione sul sito dell'AE, mediante indicazione dell'iban nel modello di pagamento. Oltre al*

*modello F24 sarà necessario compilare ed inviare sempre in modalità telematica il "Prospetto delle ritenute/trattenute effettuate" di cui all'allegato n. 4 del provvedimento citato. Viene anche prevista l'ipotesi della sostituzione (S) o dell'annullamento (A) del prospetto inviato. L'annullamento è possibile solo laddove sia annullabile anche il modello F24; in caso di sostituzione resta valido il modello F24 inviato. Il prospetto delle ritenute/trattenute ha gli stessi effetti del modello 770 e come tale è soggetto ai consueti controlli automatizzati messi in campo dall'Agenzia delle Entrate (cfr. art. 36 bis D.P.R. 601973). Per le ritenute dei mesi gennaio e febbraio esiste una disposizione transitoria che consente di inviare il citato prospetto entro il 30.04. Alla luce di tutto questo si deve osservare che tale procedura "semplificata", recepita nel c.d. Decreto Semplificazione adempimenti tributari, ha molto poco di semplificato, riducendosi invero in una ulteriore complicazione, in quanto trasforma un obbligo annuale (il modello 770) in eventuali dodici adempimenti mensili (per ogni mese in cui si versano le ritenute andrà inviato il prospetto).*



**RICHIEDI UN PREVENTIVO**

**DAMA TECNOSERVICE**

Azienda Certificata Fgas

**INSTALLAZIONE IMPIANTI FOTOVOLTAICI,  
CLIMATIZZAZIONE, IDRICO SANITARI E  
RISCALDAMENTO**

**CONTATTI**

Tel: 06 8667 7591 Cell: 339 2390424

Mail: damatecno@gmail.com

Sede legale: Viale alla Marina 12 Anzio



[WWW.IMPIANTIFOTOVOLTAICIDAMA.COM](http://WWW.IMPIANTIFOTOVOLTAICIDAMA.COM)

## Roma si mobilita: la tramvia Togliatti, ambiente e servizi per i cittadini



Importante svolta per la **Tramvia Togliatti**. E' stata completata la fase di sviluppo del progetto esecutivo con sondaggi, bonifiche e verifiche strutturali sul cavalcavia dell'A24. Dal 3 marzo sono partiti i cantieri nel tratto Ponte Mammolo-via degli Alberini, mentre la verifica del progetto esecutivo delle fasi successive sarà ultimata entro l'11 maggio. L'Assessore Patanè conferma l'apertura di più cantieri simultanei per rispettare la scadenza PNRR del 30 giugno 2026. Oltre ad unire le stazioni Subaugusta e Ponte Mammolo, la tranvia permetterà lo scambio con i treni regionali della FL2 alla stazione Togliatti e con la metro C a Centocelle. In futuro, sarà ulteriormente implementata per arrivare da Subaugusta fino all'Ardea-tina e poi a Marconi per ricongiungersi con il tram 8. Un'opera da 93 milioni che dovrebbe essere completata entro il 2026 e rappresenta un'infrastruttura strategica nell'ottica della "cura del ferro" voluta dal Campidoglio. Novità anche per i servizi ambientali: apre in via Giuseppe Seguenza un Centro di raccolta Ama "light", operativo dal lunedì al sabato, 7.30-12.30. La struttura temporanea sopperirà alla chiusura per manutenzione del Centro Tiburtina, offrendo ai cittadini un punto di conferimento gratuito per rifiuti speciali. Nella zona Cassia, il Parco di Tomba di Nerone si prepara all'inaugurazione primaverile. L'area, dotata di spazi ludici con pavimentazione in gomma e nuovo impianto d'illuminazione, arricchirà il quartiere con un'area verde panoramica. Il progetto include la piantumazione di oltre 10 alberi e la realizzazione di sentieri interni secondo elevati standard qualitativi. Il presidente del Municipio XV Torquati ha sottolineato l'importanza del recupero di quest'area, rimasta abbandonata per anni. **Matteo Martinelli**

## Non è un Paese per Single



Gli italiani sono sempre più soli. Una famiglia su tre è composta da quelle che l'ISTAT definisce 'persone sole', per un totale di 8.364.000 individui, il 14% della popolazione, tra single, separati e vedovi mai risposati. Le percentuali più elevate di single si riscontrano nel Nord-Ovest e nel Centro Italia, dove rappresentano rispettivamente il 35,2% e il 35% del totale, mentre al Sud sono 'solo' il 29,9%. Secondo dati ISTAT sono 3.331.000 le persone che hanno scelto di stare da sole (per ora), circa il 6% della popolazione italiana; sotto i 45 anni, gli uomini single (11%) sono quasi il doppio delle donne single (6%), ma questo rapporto si riequilibra con il passare degli anni fino a invertirsi leggermente oltre i 65 anni, con le donne single al 5% e gli uomini single al 3%.

I vedovi rappresentano il 37% dei 'single', con una netta maggioranza di donne over 65 (27% contro il 7% dei vedovi). Un quadro imputabile non solo alla maggiore longevità delle donne, ma anche alla minore età media delle spose rispetto agli sposi.

La scelta di non sposarsi o convivere, o semplicemente di non condividere le spese con nessuno, porta conseguenze anche sul portafoglio. La spesa media mensile per chi vive da solo è di 1.796 euro, con un minimo di 1.666 euro per gli over 65 e un massimo di 1.957 euro per chi è in età lavorativa, tra i 35 e i 64 anni.

Queste cifre sono molto più alte di quelle stimate per una coppia, che deve affrontare una spesa mensile di 2.451 euro. Ipotizzando che le spese siano divise equamente tra i due partner, i conviventi spendono 1.225 euro al mese, 571 euro in meno rispetto ai 1.796 stimati per una persona sola. In altre parole, vivere da soli costa ogni mese il 47% in più rispetto alla convivenza. **Maria Teresa Accardo**



### TRASLOCHI E DEPOSITI

Privati - Aziende - Enti Pubblici  
[www.salaristraslochi.it](http://www.salaristraslochi.it)



Traslochi senza confini  
a prezzi super convenienti!



Depositi e Custodia mobili  
brevi e lunghi periodi



Montaggio e Smontaggio arredi  
Allestimento Negozi e Showroom



Sgomberi e Smaltimenti

Chiamaci ai numeri **069051668 . 3318058466** per le promozioni dedicate ai lettori del Faro!



## La modifica più consistente del Codice della Nautica da Diporto

Una nuova abilitazione: la Patente D1



L'estate si avvicina, portando con sé il desiderio di vivere il mare in piena autonomia. Marzo si presenta come il periodo ottimale per intraprendere il percorso verso la patente nautica, permettendo di accogliere la bella stagione con il titolo di comandante già conseguito.

Abbiamo chiesto a **Paolo Alongi, Direttore del Centro Istruzione Nautica della Lega Navale sezione Ostia** di illustrarci le novità più recenti del settore. "La modifica più consistente del Codice della Nautica da Diporto" - ci informa Paolo - sta nella istituzione di una nuova abilitazione: la patente D1. Questa innovativa certificazione permette la conduzione di natanti e imbarcazioni fino a 12 metri per i maggiorenni (limite di 10 metri per i minorenni), includendo anche le moto d'acqua, con specifiche limitazioni. Le condizioni prevedono **la navigazione esclusivamente diurna**, entro 6 miglia dalla costa, con imbarcazioni dotate di motore non superiore a 85 kW (equivalenti a 115,6 CV).

La patente D1 sarà conseguibile presso le scuole nautiche e i Centri Istruzione Nautica (CIN) della Lega Navale Italiana. Nonostante l'istituzione di questa nuova patente il direttore ci spiega che le precise modalità d'esame sono ancora in fase di definizione, sebbene sia già stato stabilito che la prova sarà esclusivamente teorica. Sarà tuttavia necessario presentare una certificazione attestante il completamento di 5 ore di pratica, da svolgersi presso le scuole nautiche o i CIN autorizzati. "Dal mio punto di vista - ha concluso Paolo Alongi - l'introduzione di questa nuova certificazione può essere utile sia nell'ottica di una sempre maggior sicurezza marittima, sia per risvegliare un interesse nel popolo italiano per la cultura nautica in generale, grazie a una modalità di approccio più veloce e meno cara". Non resta che informarsi e prendere il largo. Buon Vento! **Matteo Martinelli**

## Gli Internazionali BNL d'Italia che puntano a diventare il quinto Slam del tennis mondiale



Roma potrebbe presto entrare nel gotha del tennis, con gli Internazionali BNL d'Italia che puntano a diventare il quinto Slam del tennis mondiale. Se il sogno del presidente della Federazione Italiana

Tennis e Padel (FITP), Angelo Binaghi, dovesse concretizzarsi, la Capitale sarebbe inserita accanto a Melbourne, Parigi, Londra e New York. E ora sembra che questo sogno sia più vicino che mai. Binaghi ha recentemente rinnovato l'accordo delle ATP Finals e della Coppa Davis fino al 2027, ma il suo obiettivo ora è portare Roma al livello dei grandi tornei dello Slam. Per fare ciò, la FITP ha messo sul piatto un'offerta di 550 milioni di dollari per acquisire la settimana del Masters 1000 di Madrid. Questo permetterebbe di estendere gli Internazionali a due settimane, una lunghezza che solo i tornei Slam attualmente vantano. Ma c'è un ostacolo importante: la Grand Slam Committee, che deve approvare l'ingresso di Roma tra i tornei più prestigiosi. Convincere questo club esclusivo non sarà facile, ma il progetto è comunque in fase di sviluppo. Sul piano strutturale, la FITP ha in mente un ambizioso ampliamento dello Stadio dei Marmi "Pietro Mennea". Sarà costruito un nuovo hub del tennis romano con tre nuovi campi, tra cui il SuperTennis Arena, che avrà una capienza di circa 6.500 posti. Il progetto prevede anche altri due campi con 700 posti ciascuno. Mentre noi romani sogniamo questo ambizioso salto, ci prepariamo per l'edizione 2025 degli Internazionali, che, secondo Binaghi, sarà "l'edizione più bella di sempre". Chissà che tra qualche anno non potremmo davvero dire: Roma, il quinto Slam! **Giorgia Fidato**

**LEONARDO**  
EDILIZIA SOSTENIBILE

**DANIELE MARTELLI**

**LA CASA È UN' OPERA D'ARTE PER LA VITA**

### SERVIZI OFFERTI

- RISTRUTTURAZIONI
- SISTEMI A SECCO
- TINTEGGIATURE
- OPERE IN LEGNO
- ISOLAMENTO ACUSTICO
- FACCIATE VENTILATE
- LAVORI EDILI CON FUNI
- IMPERMEABILIZZAZIONI
- SOLUZIONI PER L'UMIDITA'
- ISOLAMENTO TERMICO
- EFFICIENZA ENERGETICA
- INSTALLAZIONE LINEE VITA

S. SALUTE      B. BENESSERE      S. SICUREZZA

**I VANTAGGI DI COSTRUIRE ECOSOSTENIBILE**

Contatti: 345.5389463 | **800 96 02 69** | Via Savoia, 78 - 00189 Roma  
info@edilleonardo.it | www.edilleonardo.it

RUBRICA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

*Scarpette Rosse*

## Violenza domestica e istituzioni inadeguate: la vittimizzazione secondaria di donne e minori

Donne e minori vittime di violenza domestica si trovano spesso intrappolati in un sistema che, anziché proteggerli, li espone a nuove forme di abuso. Le Consulenze Tecniche d'Ufficio (CTU), necessarie nei procedimenti di affidamento, sono spesso troppo costose e condotte da psicologi che minimizzano la violenza subita, dando credibilità ai maltrattanti. Questo porta alla vittimizzazione secondaria, ovvero il mancato riconoscimento della violenza e l'accusa implicita alle donne di strumentalizzare i figli.

Le case famiglia, invece di offrire un rifugio sicuro, diventano in molti casi luoghi di ulteriore sofferenza. Minori allontanati dalle madri senza reali motivi subiscono traumi profondi, mentre le donne si vedono private dei loro figli a causa di decisioni ingiuste. La logica burocratica ed economica spesso prevale sul benessere delle vittime, aggravando il loro dolore.

Serve un cambiamento radicale: CTU più accessibili e condotte con criteri realmente protettivi, e un controllo severo sulle case famiglia per impedire nuovi abusi. La tutela delle vittime deve essere reale, non solo formale. **Simona Consoni**

## Violenza e minori: i dati

**L'UNICEF** chiede un'azione urgente per combattere la violenza che devasta le vite di milioni di bambini in tutto il mondo. Secondo gli ultimi dati globali disponibili:

- Ogni 4 minuti nel mondo, un bambino viene ucciso da un atto di violenza, in media circa 130.000 bambini e adolescenti sotto i 20 anni ogni anno.
- Circa 90 milioni di bambini oggi in vita hanno subito violenza sessuale.
- Oggi 650 milioni di ragazze e donne (1 su 5) in vita hanno subito violenza sessuale da bambine, di cui oltre 370 milioni (hanno subito stupri o violenze sessuali).
- 1,6 miliardi di bambini (2 su 3) subiscono regolarmente punizioni violente in casa; più di due terzi sono sottoposti a punizioni fisiche e aggressioni psicologiche.
- Hanno un'età compresa tra 0 e 14 anni, sono di nazionalità italiana e spesso conoscono la persona che li molesta, può appartenere al nucleo familiare o nel giro degli amici di famiglia.

La violenza contro i bambini (fisica, emotiva o sessuale) è una crisi globale che si verifica nelle case, nelle scuole, nelle comunità ed ora anche online. Le conseguenze possono portare a ferite, infezioni sessualmente trasmissibili, ansia e depressione, oltre alla morte.

**Maria Teresa Accardo**

FUNERARIA  
DIVINO AMORE®

*Un buon tacer  
non fu mai detto*

Via Ardeatina, 984 Roma - Tel. 06.7100043

333.2883533 (Claudio)  
334.6566268 (Simone)  
funerariadivinoamore@gmail.com



## Messa alla prova limiti e finalità rieducativa del processo minorile



**Avv. Paola Picciotto**  
**Avvocato Penalista**  
**avv.paolapicciotto@gmail.com**  
**Cell. 339 406 2631**

La messa alla prova, nel processo penale minorile, è prevista dall'art 28 del D.P.R. 448/1988 e prevede la sospensione del processo e l'affidamento del minore al servizio sociale.

I presupposti necessari sono l'evidenza della responsabilità penale del minore, con ammissione dei fatti, nonché la valutazione prognostica sul processo di cambiamento in positivo della personalità del minore.

Successivamente verrà poi predisposto un progetto rieducativo da parte dei servizi sociali i quali si occuperanno anche del sostegno del minore sino alla fine del percorso.



A tale progetto, valutato dal Tribunale per i minorenni in base al caso concreto, seguirà la sospensione del procedimento penale.

Sospensione che ha una durata massima di anni 3 per i reati più gravi e di anni 1 per tutti gli altri reati.

La messa alla prova può avere un esito positivo o negativo in base al comportamento tenuto dal minore e all'evoluzione della sua condotta; qualora positivo il reato contestato si estinguerà con alcuna conseguenza penale per il minore; nel caso in cui sia negativo invece, la messa alla prova è revocata e il processo riprenderà dal momento in cui si era interrotto. Tale procedura può riguardare qualsiasi reato, anche quelli più cruenti.

Tuttavia merita menzione l'art. 28, comma 5-bis, introdotto dal c.d. decreto Caivano del 2023 che esclude la messa alla prova minorile nei confronti degli imputati per i delitti di violenza sessuale ex art. 609 bis e di violenza sessuale di gruppo ex art. 609 octies c.p., limitatamente alle ipotesi aggravate ex art. 609 ter c.p. nonché per omicidio e rapina aggravata. In merito solo pochi giorni fa è stata sollevata la questione di illegittimità costituzionale da un giudice del Tribunale per i minorenni di Roma.

**Per approfondimenti avv.paolapicciotto@gmail.com 339 406 2631**

## La rubrica dei Sogni: i sogni di primavera



**Dott.ssa Nunzia Fasano**  
**Psicologa psicoterapeuta scrittrice**  
**poeta e giornalista**  
**Salita del Poggio Laurentino 17 – Roma**  
**Via G. Marconi, 21 – Ciampino RM**  
**cell. 3476611972**  
**nunziafasano@nunziafasano.com**

La parola primavera ci indica, allo stesso tempo, l'inizio e qualcosa di splendente proprio come lo è la stagione che

ne rappresenta il nome. Il sogno può avere qualcosa di collegato? Il sogno bussava alla porta e cerca di essere accolto portando notizie, a volte buone, altre criptate, altre nefaste, ma è sempre utile per il nostro vivere. Il sogno onirico non ha stagioni come siamo abituati a vivere ma riconoscere la Primavera significa entrare in quel profumo di mimosa, guardarci intorno e vedere come la natura fiorisce. I sogni di primavera hanno come contenuto quello del cambiamento, un aprire la porta che fa passare aria di risveglio dal lungo inverno. Quali sono? Quelli che ci fanno entrare nel nuovo, che ci scuotono, che ci permettono di farci la domanda inaspettata, quelli che



**Nunzia Fasano – Primavera**  
**70x100 – tecnica mista**

ci fanno risvegliare e che ci fanno venire quel desiderio fisico di muoverci. L'onirico ci porta poi nel giorno a poterci sciogliere, a spogliarci dall'inutile, da tutto ciò che durante l'inverno ci ha costretto sia nel pensiero che nel corpo fisico.

Uno di questi sogni è, ad esempio, quello di una mia paziente: "Sono in un'auto con una mia amica che guida e mi viene incontro un'altra macchina dove ci sono dentro tre donne che io riconosco e sono mia nonna, la sorella di mia nonna, e una mia cugina, tutte e tre sono

donne che sono legate alla mia vita e sono morte. Mi sveglio e sono con una sensazione di meraviglia e sento che finalmente posso prendere la patente". Questo è un sogno di primavera perché indica alla paziente che può finalmente riconnettersi con quella parte di autonomia che le permette di poter vivere nel giorno quello che la notte le ha portato. Lasciate che in questa stagione entrino nella vostra notte tanti sogni di primavera!

**CURIOSITÀ** - L'Equinozio di Primavera inizia il 20 marzo 2025 e si guadagna una media di 4 minuti di sole al giorno fino al 21 giugno (solstizio d'estate).. Dal punto di vista etimologico, il termine Primavera derivante dal latino vernere e significa letteralmente "splendere". L'inizio della stagione primaverile si colloca tra il 19 e il 21 marzo, durante la fase dell'equinozio (stessa durata di luce e buio in un giorno) mentre, la sua fine, si colloca il 21 giugno con il solstizio d'estate (l'unico giorno dell'anno con più ore di luce).

## La relazione d'amore: come nasce, perché dura o rischia di finire



Questo breve articolo non ha la presunzione di svelare verità assolute o dare risposte definitive sull'argomento "relazioni d'amore"... è piuttosto un tentativo di creare una sintetica mappa concettuale, per evidenziare gli elementi più significativi dei rapporti di coppia in alcuni tipici momenti della vita affettiva. L'amore è un sentimento tanto potente quanto misterioso, ha affascinato l'umanità sin dall'alba dei tempi.

Gli studiosi del comportamento umano hanno identificato diverse componenti che contribuiscono alla nascita dell'amore. Tra queste, si annoverano l'attrazione fisica, la connessione emotiva e la compatibilità intellettuale. Le dinamiche dell'amore rimangono ancora in parte un enigma. La neurobiologia ci offre alcuni indizi, rivelando come l'innamoramento attivi aree cerebrali legate al piacere e alla ricompensa. L'alchimia dell'attrazione: perché ci innamoriamo di una persona specifica? La familiarità e la prossimità giocano un ruolo cruciale nell'attrazione, tendiamo a sviluppare preferenze per le persone che vediamo e sentiamo più frequentemente. Inoltre, la complementarità e la similarità sono due forze apparentemente contrastanti ma ugualmente importanti nell'attrazione. Mentre cerchiamo partner che possano completarci in alcune aree, apprezziamo anche coloro che condividono i nostri valori e interessi. Questo delicato equilibrio tra differenze e somiglianze crea la "scintilla" iniziale che può trasformarsi in amore.

La paura della solitudine e il bisogno di connessione umana giocano

un ruolo significativo nella ricerca dell'amore. Mantenere viva la fiamma: perché l'amore dura? Ecco alcuni "ingredienti" indispensabili per aiutare questo prezioso sentimento a durare:

- 1. Rinnovamento continuo, tolleranza e adattamento**
- 2. Pratica della gratitudine**
- 3. Intimità e complicità emotiva, sostituzione di "io" con "noi"**
- 4. Crescita e sviluppo tenendosi per mano**
- 5. Continua connessione e vivacità intellettuale**

Bisogna lasciare sempre accesa l'inebriante fiamma dell'amore "intraprendente" ed evitare che diventi "decadente".

Il rischio del "raffreddamento": perché l'amore rischia di spegnersi col tempo? Occorre lavorare insieme, con lucida determinazione, per ridurre o minimizzare 5 grandi rischi:

- 1. Routine e prevedibilità spengono la motivazione**
- 2. Stress quotidiano per incomprensioni o critiche**
- 3. Comunicazione inefficace**
- 4. Aspettative non soddisfatte**
- 5. Evasioni solitarie segrete**

L'amore è un continuo viaggio piacevolmente "altruistico" di scoperta, crescita, condivisione "tangibile" e rinnovamento. Auguro a tutti un lungo e felice cammino nell'amore...nella reciprocità dei sentimenti più nobili, con una piena ed appagante comprensione, con l'orgoglio e la gioia di essere coppia, col legame esclusivo di una ricercata intimità, alimentando affettuose energie rinnovabili nella quotidianità, inventando sempre nuove complicità con amorevole connessione.

**Massimo Marzi**

[www.massimomarzi.it](http://www.massimomarzi.it) - [www.ilbenegiornale.it](http://www.ilbenegiornale.it) - 329 4595457

### PARRUCCHIERE



SPA TRATTAMENTI PER CAPELLI  
TAGLIO - COLORE - BALAYAGE - OMBRE'



VIA DEI CORAZZIERI, 15 ROMA EUR  
TEL. 06 5919410 @ CRAZY GROUP



LA RUBRICA DELL'OSTEOPATA

# V come vagina



**D.ssa Cristina Bernard**

**Osteopata e Fisioterapista**

**V.le Cesare Pavese, 277 EUR - Tel. 06.64532056 - 3396128991 - Omya Studio**

Si può allenare. E' in grado di autopulirsi. Gli squali producono una sostanza simile a quella che produce questa parte anatomica, lo squalene. E' molto sensibile e risente dei cambiamenti ormonali della vita della donna. Si trova

all'interno di una complessa struttura costituita da muscoli e fascia contenuti nel bacino e innervati dal nervo pudendo. **Si tratta della vagina** parola di origine latina, nominarla è ancora troppo spesso soggetto a tabù.

E' una parte degli organi genitali femminili, mentre la parte esterna è la vulva, il tutto è contenuto nel pavimento pelvico, una struttura ad amaca sospesa tra il coccige e il pube.

I cambiamenti ormonali nel corso della vita della donna, oltre a causare mutamenti nel corpo e nella psiche, comportano variazioni importanti a livello delle strutture dell'apparato genitale sia interno sia esterno. Una disfunzione in una parte qualsiasi di queste strutture anatomiche può determinare difficoltà nei rapporti sessuali: ridotto piacere sessuale, calo della libido, bruciore e dolore. Prendersi cura di questa parte così intima e anatomicamente nascosta, significa prevenire i disturbi che possono insorgere a qualsiasi età:

- Rispetta il PH della tua vagina;
- Dormi senza slip ed evita fibre sintetiche;

- Allena il tuo pavimento pelvico tramite esercizi di ginnastica pelvica (rivolgiti ad uno specialista);
- Non spingere mentre urini o defechi;
- Pratica un automassaggio quotidiano alla tua vulva;
- Respira profondamente nel tuo addome, aiuta a ristabilire le corrette pressioni con la pelvi.



E soprattutto, ricorda che non è normale avere dolore, durante o dopo un rapporto sessuale, non è normale sentire bruciore mentre urini o dopo, non è normale avere le mestruazioni dolorose, non è normale perdere gocce di urina durante un'attività fisica, uno starnuto, un colpo di tosse, dopo una gravidanza o in menopausa. Rivolgiti ad un centro specializzato, operatori esperti potranno aiutarti e darti i consigli migliori.



LA RUBRICA DELLA MENO-PAUSA PER TUTTE

*a cura di Madame Bernard*

**La Menopausa è un momento di passaggio nella vita delle donne, ma che può causare alcune difficoltà. Come suggerisci, è anche una nuova fase della donna, che apre a nuove emozioni ed opportunità. Bisogna saperle cogliere ed inizia così una nuova Primavera...**

L'intera vita della donna è caratterizzata sul piano fisico ed emozionale da una vera e propria danza: la danza degli ormoni. Il tutto prende il via con la pubertà e termina con la menopausa. Spesso si accusa la Menopausa di creare difficoltà relazionali a causa dell'instabilità emotiva, di avere un calo della libido, di ingrassare, e che dire delle vampate che fanno sentire così a disagio?!

In realtà, in questo momento della vita, la donna si trova a fare i conti con un corpo che è cambiato e, se dopo tanti anni, della solita routine, avesse bisogno di qualcosa di diverso? Chiede fortissimamente di essere rispettato e di conseguenza di apportare delle modifiche anche nello stile di vita.

Il calo degli estrogeni, gli attivatori del nostro metabolismo, impone di modificare l'alimentazione, di iniziare o potenziare l'attività fisica. E per la secchezza vaginale? C'è sempre una soluzione: da praticare sesso almeno due volte a settimana, all'uso di prodotti specifici. E se non c'è un partner? Praticare l'autoerotismo, anche con un sex toy. Ma per alcune la Menopausa rappresenta una liberazione, possono arrivare poi nuove emozioni quando non ci sono più quei cicli a volte abbondanti e dolorosi. Alcune donne, infatti, non sentono gli svantaggi della Menopausa ma si aprono ad una nuova Primavera più libera e meno condizionante!

**Centro Salute Donna OMYA tel 350 0320319**

**CHI SIAMO**  
Osteopata, fisioterapista,  
nutrizionista, psicologo.

**CENTRO SALUTE DONNA**  
Sessualità felice, seminari ed eventi,  
disfunzioni del pavimento pelvico,  
vulvodinia, esperta patologia vulvare.  
**Vagy Combi** unisce radiofrequenza e  
elettroporazione in un unico  
trattamento.

**ATTIVITÀ**  
RIFLESSOLOGIA PLANTARE,  
MASSAGGIO TERAPEUTICO,  
POSTURALE, PILATES, ANTIGRAVITY,  
AERIAL YOHA, YOGA, QIGONG,  
GINNASTICA DOLCE.  
**NOVITÀ: BAGNO SONORO E  
COSTELLAZIONI FAMILIARI.**

**OMYA Studio**  
Viale Cesare Pavese  
277, ROMA EUR  
Cell: 350 032 0319  
[www.omyastudio.it](http://www.omyastudio.it)  
[cristinabernard007@mail.com](mailto:cristinabernard007@mail.com)

**CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO**

**ASTER**  
DIAGNOSTICA

UN POPOLO DI POETI DI ARTISTI DI EROI  
DI SANTI DI PENSATORI DI SCIENZIATI  
DI NAVIGATORI DI TRASMIGRATORI

**APERTI  
LA  
DOMENICA**

**SERVIZI ATTIVI DI DOMENICA MATTINA**

 **ANALISI CLINICHE**

 **RADIOLOGIA**

 **ECOGRAFIA**

 **RISONANZA MAGNETICA APERTA**

 **T.A.C.**

**Prelievi senza appuntamento dalle 8:00 alle 10:30**

**Via delle Costellazioni, 306 - Roma zona EUR Torrino  
Tel. 06 5291330 - [www.asterdiagnostica.it](http://www.asterdiagnostica.it)**



## ADHD: la Regione Lazio all'avanguardia per diagnosi e trattamento



La Regione Lazio si conferma all'avanguardia in Italia per quanto riguarda la diagnosi e il trattamento dell'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività), grazie all'apertura di numerosi poli specializzati su tutto il territorio regionale. Nel 2024, erano già attivi 16 poli, e oggi si prevede che il numero totale raggiunga 59, un incremento notevole che sottolinea l'impegno della Regione nel garantire un'assistenza sanitaria di qualità. Diverse ASL si erano organizzate da anni per affrontare il tema dell'ADHD, ma inizialmente solo per l'età evolutiva. Tra queste, la ASL ROMA 1, la ASL ROMA 4, la ASL di Latina e quella di Viterbo. Un passo pionieristico è stato compiuto dalla ASL ROMA 5, che nel 2019 ha aperto il primo polo pubblico per adulti nel centro Italia, estendendo l'acces-

so ai servizi anche a persone provenienti da altre regioni. L'emanazione della determina n. G17550 del 19 dicembre 2024, pubblicata nel BUR Lazio n. 2 del 7 gennaio 2025, segna un punto di svolta: ogni ASL della regione avrà servizi dedicati all'ADHD per tutte le fasce d'età. Questo rappresenta una risposta concreta alle migliaia di persone, compresi i minori, afflitti dal disturbo, le quali potranno finalmente contare su servizi adeguati, di qualità e vicini al loro luogo di residenza. Queste strutture non solo facilitano l'accesso alle cure, ma contribuiscono anche a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della diagnosi precoce e del trattamento efficace di un disturbo che colpisce una percentuale significativa della popolazione. La creazione di poli specializzati è un passo significativo verso una migliore gestione dell'ADHD, garantendo supporto e trattamento a pazienti di tutte le età. Grazie a questi sviluppi, la Regione Lazio si pone così come modello per altre regioni italiane, puntando a migliorare la qualità della vita delle persone affette da ADHD e delle loro famiglie. Questo impegno non solo offre speranza a chi vive con il disturbo, ma promuove anche una maggiore consapevolezza sociale, contribuendo a ridurre stigma e malintesi legati all'ADHD. Con l'incremento delle risorse e dei servizi, il Lazio si posiziona come un esempio da seguire nella lotta contro l'ADHD, promuovendo un approccio integrato e multidisciplinare che possa realmente fare la differenza nella vita di chi ne è colpito. *Alessandro Mistretta*

## L'associazione ADHD Italia

### COME CONTATTARE L' ASSOCIAZIONE ADHD ITALIA



WEB [www.adhditalia.org](http://www.adhditalia.org),  
mail [presidenza@adhditalia.org](mailto:presidenza@adhditalia.org)  
info@adhditalia.org  
social facebook @adhditalia

### COME CONTATTARE ADHD LAZIO ODV:

Paginafacebook : @ADHD-LAZIO, instagram:@adhdlaio  
sito [www.adhdlazio.org](http://www.adhdlazio.org)

### COME ISCRIVERSI AD ADHD LAZIO ODV

<https://www.adhdlazio.org/2024/01/02/campagna-iscrizioni/>

### Campagna iscrizioni ADHD Lazio odv

La nostra campagna annuale per l'iscrizione e il rinnovo della quota 2025 è partita il 1° Gennaio! Unisciti a noi per essere parte attiva della nostra associazione, ricevere aggiornamenti sulle iniziative e partecipare con il diritto di voto alle riunioni dell'Assemblea dell'Associazione. Iscriverti significa partecipare alla vita associativa, sostenerne e condividerne gli scopi, gli obiettivi e le numerose attività. Significa, soprattutto, entrare a far parte di un'importante realtà territoriale, rappresentata da una fitta rete di genitori di bambini, adolescenti e adulti con ADHD che perseguono scopi comuni finalizzati alla corretta conoscenza del disturbo e alla presa in carico. Tutto ciò avendo cura della difesa dei diritti di coloro che ne sono affetti al fine di migliorarne la qualità di vita e l'accettabilità sociale. Si diventa soci versando il contributo annuale di €30,00 tramite bonifico bancario al seguente

**IBAN: IT 29 N 08327 39360 00000071866.**

L'iscrizione dà diritto a partecipare attivamente alla vita associativa, ad essere informati delle numerose iniziative e attività, a partecipare con diritto di voto alle riunioni dell'Assemblea dell'Associazione, a contribu-

ire con idee e progetti agli scopi che l'Associazione si prefigge. I soci riceveranno una tessera che consigliamo di tenere sempre a portata di mano per poter usufruire delle agevolazioni proposte dall'associazione: per i soci abbiamo un team di legali e tariffe agevolate con psicoterapeuti nostri collaboratori; invio di materiale scientifico, informativo attinente all'ADHD e non recepito dai convegni a cui l'associazione partecipa; collaborazione con istituti scolastici ai fini di una completa inclusione dello studente ADHD; partecipazione al GLHO per le casistiche rilevanti;



### COME DESTINARE IL TUO 5 X MILLE

"SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS DI CUI ALL'ART. 46 C.1 DEL D.LGS. 3 LUGLIO 2017, N. 117. **DONA IL TUO 5 X MILLE AD ADHD**

**LAZIO ODV CF 97846380588.**

*Cristina Lemme*

**Presidente ADHD ITALIA OdV - Presidente Adhd Lazio**

**Coordinatore Malattie Neuropsichiatriche Infantili, Psichiatriche e Dipendenze Patologiche della Cabina di Regia per la Sanità Partecipata della Regione Lazio - Vice Presidente Consulta DSM ASL ROMA 4 Cell 377 2979 584 - [presidenza@adhditalia.org](mailto:presidenza@adhditalia.org)**

**[presidenza@adhdlazio.org](mailto:presidenza@adhdlazio.org) - [adhdlazio@pec.it](mailto:adhdlazio@pec.it)**

*Serena Pascucci*

**Socio Fondatore ADHD ITALIA ODV - Vice Presidente ADHD LAZIO ODV - Coordinatore sede di Roma - Delegata Referente Consulta Disabilità Roma Capitale - Delegata Referente supplente Consulta Disabilità Municipio III**

**Cell. 3393788572 - [vicepresidenza@adhdlazio.org](mailto:vicepresidenza@adhdlazio.org)**

**[adhdlazio@pec.it](mailto:adhdlazio@pec.it)**

FAR...Risultati con il Coach Roberto Farris

## Ci sentiamo veramente amati? I 5 linguaggi dell'Amore



Esiste una Comunicazione dell'Amore dove ciascuno ha un serbatoio emozionale che può essere riempito attraverso modalità diverse. Ognuno dà o sperimenta di ricevere amore, in modi differenti. Ci si esprime secondo il proprio canale ma poi, ci si accerta se la persona abbia ricevuto lo stesso messaggio? Cosa fa veramente piacere all'altro?

Gary Chapman ha scritto i 5 linguaggi dell'Amore ed è importante acquisirli nella propria coppia. Piuttosto che continuare a chiedere di parlare il proprio linguaggio, occorre capire se l'altro si senta amato veramente come desidera.

Il **primo linguaggio dell'amore**, quindi, è proprio quello di **Ascoltare** il corpo dell'altro, come respira, le reazioni e come ci guarda. Soprattutto la donna ha bisogno di questo e ci manda molti segnali. Le recriminazioni nascondono sempre una richiesta. Mai sottovalutarle o accumularle. **Prima regola, quindi, è ascoltare**, ancor prima delle parole poi, possiamo passare agli altri linguaggi. Osserviamo cosa fa il partner per noi, anche ciò che solitamente non diamo peso. Ci sono rapporti che finiscono perchè l'Amore viene comunicato male o si parla poco. Magari, qualcuno ha bisogno anche di sentirsi dire "Ti Amo"! **Il secondo linguaggio è quello del donare**. Più che dare amore bisogna capire se quella persona si sente amata. E' importante, quindi, **il linguaggio dei doni**, ovvero la capacità di trasmettere all'altro "tu sei importante per me", "ti ho pensato", attraverso il dono di sé e del proprio tempo così come, attraverso i doni materiali. L'amore è anche azione e per far sentire bene l'altra persona, occorre **"saper fare"** anche qualcosa che ci comporta più fatica. A volte, può capitare che una persona invece di ricevere vuole più la presenza! C'è poi il **Linguaggio dei gesti di Servizi**, essere proattivi nella quotidianità. La disponibilità a fare qualcosa di cui di norma, si occupa l'altro, per gentilezza, per alleggerirlo, per fare una sorpresa, indipendentemente dal fatto che ci sia stata o meno una richiesta. Ognuno deve andare incontro all'al-

tro ed è importante sia dare che ricevere. **Il linguaggio dei momenti speciali** è quello di ritagliarsi i propri spazi per dedicarsi. Senza aspettare date specifiche ma realizzando una "manutenzione ordinaria" di propri attimi. Può essere, per esempio, un viaggio insieme. Oppure la presenza nei momenti importanti della vita dell'altro o realizzare quel "qualcosa" che fa proprio piacere al nostro partner! Non può mancare il **linguaggio della Comunicazione carnale**. Noi nasciamo tramite un contatto fisico. Ora abbiamo disimparato la grammatica della vicinanza. Nell'Era dei Social invece di baci, carezze ed il contatto fisico, tutto spesso è a distanza e si esprimono sentimenti in modo virtuale. Quando si rimane uno davanti all'altro, non si sa più cosa dire...C'è talmente bisogno di incontrare l'altro che spesso ci si mette insieme con il primo che ci capita.

**E la progettualità?** È difficile, quando non si vive bene il presente e non si parla lo stesso linguaggio. Se si ha la sensazione di "fare molto" con il rischio di esaurire le proprie energie. Si rimane delusi senza che l'altro si accorga veramente di questo. Il mio amore poi, è veramente profondo da non deludere la speranza dell'altro? **Ci doniamo, oppure vogliamo solo ricevere?** E' solo appagamento e siamo veramente noi stessi con l'altra persona?

Questi linguaggi dell'Amore non possono mancare. Per donare qualcosa bisogna averla però dentro. Prima di conoscere l'altro, occorre conoscere noi stessi, saper colmare i nostri vuoti. E' importante avere amore per se stessi, per poter vivere una relazione sana e non metterla a rischio. I propri bisogni non vanno cercati nell'altro. Come Coach cerco di aiutare la persona a fare chiarezza dentro di sé, per far in modo che "ami se stessa come gli altri" e che possa raggiungere un equilibrio. Nella consapevolezza di sé poi, occorre farsi domande nel corso della giornata. Come mi sento, che pensieri sto facendo? Il linguaggio interno è fondamentale. Per poter incontrare la bellezza dell'altro, bisogna fare i conti anche con le cose meno belle. Accettando le sue fragilità. E' allora che si capisce l'amore vero. Davanti alla verità, quando si è disposti a far sentire veramente bene l'altro, utilizzando tutti i linguaggi dell'Amore! **Roberto Farris**



### DR. ROBERTO FARRIS

MENTAL E TALENT COACH, TRAINER, IPNOTISTA,  
MENTORE SPECIALIZZATO NELLA LEGGE DI ATTRAZIONE,  
FISICA QUANTISTICA APPLICATA AGLI OBIETTIVI  
PER TRADURLI IN RISULTATI STRAORDINARI

Per approfondire gli argomenti potete andare sul sito [www.ilfaroirete.it](http://www.ilfaroirete.it)  
cerca: Roberto Farris

SESSIONI INDIVIDUALI E DI GRUPPO  
TEAM BUILDING - SPORT E BUSINESS COACHING  
FORMAZIONE PER IMPRENDITORI E PROFESSIONISTI  
CORSI PER AZIENDE

[www.benesserefisicoemozionale.com](http://www.benesserefisicoemozionale.com)

347 3535410

[robertofarris@me.com](mailto:robertofarris@me.com)

fb: Roberto Farris - Find your Way fb: benessere fisico ed emozionale



Desideri esprimere  
al massimo il tuo  
potenziale e  
tradurre i tuoi  
obiettivi in  
risultati?

**Contattami!**



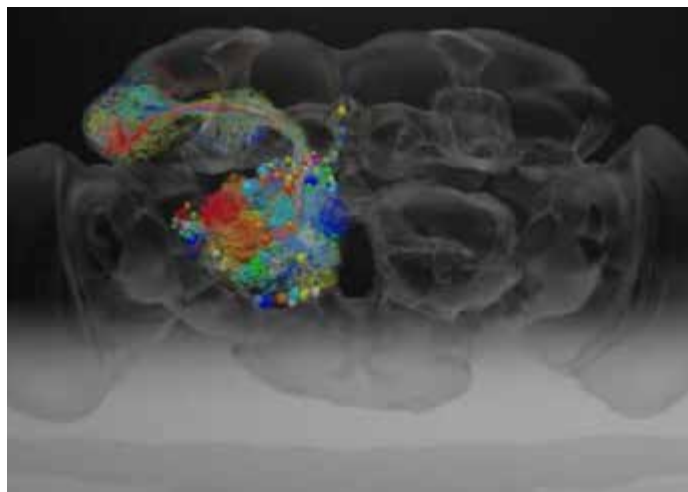
# Le Scoperte Scientifiche del 2024 che cambieranno il Futuro



Il 2024 si è chiuso con importanti scoperte scientifiche destinate a influenzare diversi settori, dalla medicina all'agricoltura, fino alla lotta contro le malattie. Innovazioni che non solo migliorano la qualità della vita, ma aprono nuove prospettive per un futuro più sostenibile e tecnologicamente avanzato. Uno dei progressi più rilevanti in campo medico è lo sviluppo di un test del sangue in grado di diagnosticare precocemente l'Alzheimer. Questo esame, grazie all'individuazione di biomarcatori specifici, consente di intervenire prima che la malattia progredisca, aumentando le possibilità di trattamento.

Sul fronte della prevenzione, il farmaco Lenacapavir ha dimostrato un'efficacia straordinaria contro l'HIV. Somministrato tramite iniezioni semestrali, garantisce una protezione totale dall'infezione, rappresentando una svolta nelle strategie di contrasto alla diffusione del virus.

Nel campo delle neuroscienze, la mappatura completa del cervello del moscerino della frutta potrebbe sembrare un traguardo minore, ma in realtà fornisce preziose informazioni sui meccanismi cerebrali, utili anche per comprendere le malattie neurologiche umane. Anche l'agricoltura ha visto un'importante innovazione: la scoperta del "nitroplasto", un organello vegetale che permette alle piante di assimilare direttamente l'azoto. Questo potrebbe ridurre la necessità di fertilizzanti chimici, con benefici significativi per l'ambiente



e la produttività agricola.

Il 2024 ha segnato passi avanti significativi in vari settori, e ora l'attenzione è rivolta al 2025. Tra le ricerche più promettenti, il progetto AM-IMATE sta sviluppando materiali viventi, ispirati ai funghi, in grado di autoripararsi, con applicazioni nel settore delle costruzioni e del design sostenibile. Un'altra iniziativa interessante è il programma B-GOOD, che utilizza algoritmi di intelligenza artificiale per monitorare lo stato di salute delle api e migliorare la gestione degli alveari, contribuendo alla loro protezione e alla salvaguardia della biodiversità. Nel 2025, queste innovazioni potrebbero portare cambiamenti concreti, migliorando la nostra vita quotidiana e l'ambiente. **Alessandro Mistretta**



**Imera Medica**  
Curare bene semplicemente



**SERVIZI OFFERTI**

- Visite Chirurgia generale
- Cardiologia e Cardiochirurgia
- Chirurgia Plastica e Ricostruttiva
- Ortopedia e Traumatologia
- Medica Estetica
- Scienze della nutrizione
- Malattie e cura della pelle
- Vulnologia
- Chirurgia Vascolare
- Ecografie
- Ginecologia Ostetricia



**CONTATTI**  
**IMERA MEDICA**

Viale Aldo ballarin n 19 scala Q interno 1 e 2  
imeramedica@gmail.com  
3337101337 +390689510499

   
@Poliambulatorio Imera Medica  
[www.imeramedica.it](http://www.imeramedica.it)

LA CONSULENTE DELLA BELLEZZA

## L'Arte della bellezza sboccia in primavera



**Roberta Vinci**  
Via dell'Arte all'Eur. Tel 345 9762921

È il periodo in assoluto che rappresenta la rinascita, la Primavera! Come i fiori e le piante si rivestono di nuova vita così il nostro corpo ha voglia di sbocciare. Vi presento un Concetto tutto nuovo ideato da me in collaborazione con i migliori Marchi presenti nella cosmeceutica a livello mondiale per sviluppare un percorso viso/corpo personalizzato. Il metodo rivoluzionario che ci permetterà di ottimizzare i tempi e di raggiungere risultati visibili da subito per raggiungere un benessere psico-fisico reale e completo ma soprattutto duraturo nel tempo. Proprio nel mese di Marzo e Aprile puoi approfittare della promozione Detox, un trattamento d'urto di sole 6 sedute che ti permetterà di avere benefici visibili in poco tempo. Vieni a provarlo da Secret Charm, l'arte della Bellezza nel Cuore dell'EUR. Ti aspetto!



## Aromaterapia: le magiche virtù dell'olio essenziale di lavanda



L'aromaterapia, antica pratica che utilizza le proprietà benefiche degli oli essenziali, sta vivendo una rinascita. Tra le molteplici essenze disponibili, l'olio essenziale di lavanda spicca per la sua versatilità e per i numerosi benefici per

il corpo e la mente. Conosciuta come "l'olio del rilassamento" grazie alla sua capacità di calmare il sistema nervoso e ridurre ansia e stress. Diffondere qualche goccia nell'ambiente prima di dormire può favorire un sonno profondo e riposante, mentre applicarne una piccola quantità sui polsi o dietro le orecchie aiuta a combattere i momenti di tensione durante la giornata. Ma non è solo il relax il punto di forza di questo olio: la lavanda ha anche proprietà antinfiammatorie e antisettiche, rendendola un ottimo rimedio naturale per alleviare piccole scottature o punture di insetti. Per un massaggio rilassante, basta diluire qualche goccia in un olio vettore, come quello di mandorle dolci, e applicarlo sulla pelle. L'aroma della lavanda non è solo gradevole, ma può influenzare positivamente l'umore. Alcuni studi hanno dimostrato che inalare l'olio essenziale di lavanda può ridurre i livelli di cortisolo, migliorando la sensazione di benessere generale. È anche un ottimo complemento per le sessioni di meditazione, contribuendo a creare un'atmosfera di calma e introspezione. L'olio essenziale di lavanda si conferma così un vero alleato naturale, facile da integrare nella vita quotidiana per migliorare il benessere fisico ed emotivo. **Alessandro Gian Maria Ferri**

**SECRET CHARM**  
wellness & Beauty Spa

La nostra filosofia di lavoro è quella di offrire ai nostri clienti la **massima professionalità** e ciò è reso possibile grazie sia allo staff scelto e selezionato con cura e sempre aggiornato, sia alla scelta di **prodotti di altissima qualità**, cosmetici e dermo-cosmetici, come *Elisabeth Arden PRO*, *Maria Galland*, così come **apparecchiature all'avanguardia** (epilazione laser, dimagrimento, tonificazione, ecc..) sempre aggiornati con le norme vigenti.



### L'Arte della Bellezza

Roberta Vinci



### SERVIZI

- Trattamenti con Macchinari
- Trattamenti Benessere
- Trattamenti Area Viso
- Trucco Semipermanente
- Trattamenti Per Le Mani

Scopri tutti i dettagli su:

[www.secretcharm.it](http://www.secretcharm.it)

oppure scarica l'App Secret Charm

@secretcharmbeauty



Viale dell'Arte, 53/55  
00144 Roma  
06 94519750 - 345 976 2921



# La 67<sup>a</sup> Cerimonia AEREC: nuovi Accademici e Premi alla Carriera

Ha avuto luogo il 21 Febbraio 2025, la 67<sup>a</sup> Ed. AEREC (Accademia Europea per le Relazioni economiche e culturali) con la nomina dei nuovi Accademici, presso la Sala del Refettorio della Camera dei Deputati, a cura del Presidente Ernesto Carpintieri. Dopo la Conferenza su Prevenzione e salute, Ambiente ed energia, Conoscenza e progresso si è svolta la Cerimonia. Tra i nuovi riconoscimenti, i professionisti Cesare Balsamini,

Valeria Muzi e Valerio Carmine Moschella con la madrina Valentina Tacchi, editrice de Il Faro. E' seguito il Gran Galà a Palazzo Brancaccio con i Premi alla carriera nel mondo del giornalismo, della divulgazione scientifica e dello spettacolo. AEREC sarà presente anche al Padiglione Italia, nella prossima Esposizione Mondiale di Expo 2025 che si svolgerà dal 13 aprile al 13 ottobre ad Osaka. **Alessandro Mistretta**



**CESARE BALSAMINI**  
SERVIZI DI SANIFICAZIONE, DISINFESTAZIONE, DERATTIZZAZIONE

SPECIFICI PER NATURA

**SERVIZI**

- SANIFICAZIONE
- DISINFESTAZIONE
- DERATTIZZAZIONE
- PROGRAMMA PERSONALIZZATO

**Ad ogni infestante il suo specifico trattamento, ad ogni cliente il suo specifico programma nel rispetto dell'ambiente, delle persone e degli animali domestici.**

**CONTATTACI**

(+39) 338 9485570  
Via Selva Nera 275  
00166 Roma  
info@cesarebalsamini.it

[www.cesarebalsamini.it](http://www.cesarebalsamini.it)



# Festival del Ben-Essere

Il 5 e 6 Aprile 2025 presso "La Vaccheria" all'EUR



La prima edizione del "Festival del Ben-Essere" è una manifestazione che nasce da un'idea di due professioniste: **Angela Longo - Fisioterapista e Maria Antonietta Pelosi - Naturopata ad indirizzo Psicosomatico fondatrici del progetto "Viaggio nel Benessere", in collaborazione con Adriano Testa**

**e Alessandro Cancellieri - fondatori della AurorArt SRL impresa sociale e Marinella de Muffutiis - fondatrice della società Myia-**

**Com SRL che si svolgerà il 5 e 6 Aprile 2025 c/o "La Vaccheria" - Via Giovanni l'Ettore 35, Roma-Eur.** Il Festival del Ben-Essere si propone come **un'occasione straordinaria per esplorare e diffondere la cultura del Ben-Essere.** Il programma, pensato per persone di ogni genere ed età, include momenti artistici e culturali per creare un'atmosfera di Ben-Essere globale. **Ingresso e attività gratuite.**



In particolare, **Sabato 5 Aprile** a partire dalle ore 18,30, il Festival si apre con un intrattenimento musicale. E' possibile prenotare anche un Aperitivo (20 euro). A seguire, il Concerto dei "Fluido Rosa" Pink Floyd tribute band. **Domenica 6 Aprile** sarà allestita un'Area Olistica, dalle ore 10 alle ore 18, con 6 operatori specializzati che faranno provare la loro tecnica di BEN-ESSERE. Saranno trattamenti gratuiti e si consiglia la prenotazione. Un'area Sperimentale sarà dedicata ad attività fisiche, culturali e sociali, laboratori dove si condividerà la cultura del benessere. La Vaccheria si apre così ai cittadini, a quanti condividono questi valori ed a chi desidera iniziare un nuovo percorso personale. Un'occasione per condividere e creare nuove sinergie. **Un'opportunità di socializzazione, anche per i giovani,** in particolare, dai 18 ai 30 anni e per sviluppare nuove conoscenze. Un INVITO da cogliere al volo di... BEN-ESSERE!

**Per info. e prenotazioni**  
tel. 333 2576199  
tel. 328 4314739



## REBIRTH ITALY

La Sostenibile leggerezza, per ESSERE"

Segui REBIRTH ITALY su Facebook o contattaci direttamente per essere sempre informato su novità ed eventi.



[www.rebirth-italy.it](http://www.rebirth-italy.it)

fb: Rebirth italy

ig: rebirthitaly

Contatti: tel. +39 3341435405  
info.rebirthitaly@gmail.com



## Il Faro dei Vigili del Fuoco

a cura di *Lia Albonico*

### Cambio al comando delle scuole centrali antincendi

**Dal 1° febbraio 2025 L'ING. PAOLO MARIANTONI è IL NUOVO Comandante delle Scuole Centrali Antincendi, nell'ambito della Direzione Centrale per la Formazione**



L'ing. **Mariantoni** è laureato in ingegneria civile. Entra nel Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco nel 1994. Come Funzionario Direttivo, ha assunto l'incarico di Responsabile del Centro di Formazione di Montelibretti a Roma. Successivamente per undici anni, è stato assegnato al Comando di Terni, ricoprendo l'incarico di Vice Comandante. Nel 2011, è stato promosso Primo Dirigente e per tre anni ha

svolto l'incarico di Capo Ufficio di Staff per i Capitolati tecnici relativi al Vestiario Equipaggiamento e Casermaggio della Direzione Centrale Risorse Logistiche e Strumentali presso il Ministero dell'Interno. Dal 2014 al 2017, è stato **Comandante** dei Vigili del Fuoco di Terni poi fino al 26 maggio 2019 è stato Comandante dei Vigili del Fuoco di Ascoli Piceno. Nel 20 giugno 2022 è stato promosso a dirigente superiore; lascia il Comando dei Vigili del Fuoco di Rieti ed assume l'incarico di Dirigente dell'Ufficio per il Soccorso Pubblico, Colonna Mobile Regionale e Servizio AIB presso la Direzione Regionale dei Vigili del Fuoco dell'Emilia Romagna a Bologna. Nel suo saluto al comando il pensiero è quanto vissuto: "Ricordo su tutte l'alluvione del Turano e del Velino ad inizio



2021, l'emergenza incendi boschivi dell'estate del 2021, l'emergenza sisma che ancora ci vede impegnati ad Amatrice a servizio delle aree ancora in sofferenza, ma soprattutto l'emergenza sanitaria per Covid che ha stravolto il nostro modo di lavorare, ma senza mai interromperlo. In queste occasioni ho potuto apprezzare le grandi qualità professionali dei Vigili del Fuoco di Rieti, di Posta, di Poggio Mirteto, di Amatrice, di

- **RICOVERI (Riabilitazione neuromotoria e del linguaggio cod.56 Riabilitazione estensiva ex art.26 - Medicina)**
- **RIABILITAZIONE ex art.26 (Semiresidenziale, Ambulatoriale, Domiciliare)**
- **DAY HOSPITAL RIABILITATIVO ● NEUROPSICHIATRIA INFANTILE**
- **R.S.A "Appia Felice"**



#### SERVIZI PRIVATI

- **TERAPIE MANUALI (posturale, cranio sacrale, viscerale, miofunzionale, Taping, kinesi, idrokinesi)**
- **TERAPIE STRUMENTALI (Tecar, InterX, Laser, Bemer, Pedana Delos, Tens)**
- **INDAGINI STRUMENTALI (Radiologia digitale, Ecografia, ECG, Doppler, Ecocolor Doppler, Elettromiografia, Holter)**
- **ANALISI CLINICHE ● RICOVERI PRIVATI**



**VILLA FULVIA**  
 CASA DI CURA

Accreditata SSN - Certificata ISO 9001  

Via Appia Nuova, 895 (ingresso auto)  
 Via Acerenza, 3 (ingresso pedonale)  
 Tel. 06710501 - Fax 0671050525  
 info@villafulvia.it

**www.villafulvia.it**



Convenzionata in forma diretta con le seguenti compagnie assicurative:  
**ALLIANZ, RBM SALUTE, CASPIE, GENERALI, FASI, FASI OPEN, FASCHIM, PREVIMEDICAL, POSTEVITA, COOPALUTE**

Borgo San Pietro di Petrella Salto (questi ultimi solo nel periodo estivo) e del Reparto Volo VVF dell'aeroporto Ciuffelli, che sempre si sono messi al servizio della cittadinanza per assicurare soccorso e per garantirne la massima sicurezza, anche e soprattutto durante l'emergenza sanitaria di fronte ad un virus che imponeva, tra le tante misure di igiene e protezione, distanziamenti e isolamenti ad una organizzazione che fa invece del lavoro di squadra la sua vera forza. In tutte queste emergenze ed in tante altre occasioni istituzionali, ho riscontrato e apprezzato un'ampia

e costruttiva collaborazione con la Prefettura di Rieti, con gli altri Corpi dello Stato, con la Procura di Rieti, con le Diocesi di Rieti e Poggio Mirteto e con le Amministrazioni e gli Enti Locali, con i quali tutti si è proficuamente lavorato nell'interesse primario dei cittadini; un ringraziamento particolare ai Sindaci di Rieti, Posta, Poggio Mirteto, Amatrice e Petrella Salto con i quali, ospitando le nostre sedi, si è instaurato un rapporto più profondo"

## Stefano Zanut

**1° Architetto, Direttore Vicedirigente del CNVVF in quiescenza, CERPA Italia Onlus**

**ARCHITETTO, DIRETTORE Vicedirigente del CNVVF in quiescenza,**

**CERPA Italia Onlus Maledetto CO2**



Sono circa 5 mila gli incidenti con il coinvolgimento di questo gas - quasi 15 al giorno - e nel 10% dei casi finiscono in tragedia. Molto probabilmente si tratta di cifre sottostimate perché i casi di intossicazione meno gravi non sempre sono diagnosticati correttamente e sfuggono alle statistiche. La maggior parte si verificano nella stagione fredda, quando tor-

nano in funzione gli apparecchi di riscaldamento che sono stati fermi in primavera e in estate, ma spesso le cause sono anche da attribuire a impianti realizzati senza rispettare le norme di sicurezza e da personale non qualificato.

Cosa dire poi della mancanza dei fori di aerazione e di ventilazione presenti nei locali dove ci sono le apparecchiature di riscaldamento, oppure della loro ostruzione?

Penso che nelle abitazioni sia importante incoraggiare la presenza di rivelatori CO2, ma senza considerarli una alternativa ad una appropriata realizzazione e manutenzione degli impianti, una indicazione del Ministero della Salute del 2015 che ad oggi è ancora ignorata (<https://lnkd.in/d/7Qmuscd>). Così ho provato a fare una semplice ricerca sul web in merito al costo di tali rivelatori che in molti casi svolgevano anche la funzione di rilevatori di fumo: da 30 a 50 €.

Perché allora non attivare una politica sociale in questo campo incentivando l'acquisto di tali rivelatori da installare nei luoghi dove sono presenti persone più vulnerabili ("Particolarmente suscettibili sono gli anziani, le persone con affezioni dell'apparato cardiovascolare e respiratorio, le donne in stato di gravidanza, i neonati ed

**Servizi Pubblicitari**  
DI LORENZO GASPERINI

# FAI VOLARE LA TUA AZIENDA

**GRAFICA, STAMPA E DISTRIBUZIONE DI MATERIALE PUBBLICITARIO**

LOGHI E IMMAGINE COORDINATA · SITI WEB · SOCIAL MEDIA · VOLANTINI  
PIEGHEVOLI · BIGLIETTI DA VISITA · CARTELLINE · BROCHURE · CARTA INTESATA  
TARGHE · TIMBRI · ESPOSITORI · ADESIVI E VETROFANIE · GADGET · BUSTE DA LETTERA  
FOREX · ABBIGLIAMENTO · TOVAGLIETTE · MENÙ · INSEGNE E MOLTO ALTRO

Visita [www.servizipubblicitari.info](http://www.servizipubblicitari.info) per saperne di più

Tel. 370.1287009 · [info@servizipubblicitari.info](mailto:info@servizipubblicitari.info) · Via Roberto Lepetit 43B · 00155 - Roma, RM



i bambini in genere”, dice la pubblicazione del Ministero della Salute, a cui personalmente aggiungerei le persone con disabilità)? Da questo tragico episodio emerge un altro aspetto da considerare: “Ho una nausea fortissima, non riesco neanche a camminare” scrive Laura a Marco, il suo fidanzato. È stato grazie all’attenzione di Marco verso

queste parole, che rappresentano i classici sintomi di intossicazione da CO, se lui stesso ha provveduto ad attivare velocemente il 112 salvando così la vita di due persone. Ricordiamocelo quando parliamo di “cultura della sicurezza” perché questi sono i risultati.

## STORIE DAI COMANDI – “Il Processo al Billo”

L’anno in cui questo fatto è avvenuto non è certo, si dovrebbe essere tra il 1968 e 1969, di sicuro era comandante a Perugia l’ingegner De Paola. L’ingegner De Paola era solito affidare il figlio Sandrino alla custodia dei vigili in servizio, e siccome questo bambino era un tipo a dir poco pittoresco, era diventato famoso perché soggetto preferito di scherzi da parte del personale.



Quell’anno, oltre al figlio, il comandante affidò loro anche un tacchino, il regalo di Natale ricevuto in largo anticipo. Ovviamente, fino alla vigilia della festività doveva essere alimentato e il personale di turno chiedeva costantemente all’avarico Comandante cibo idoneo per il pennuto; per tutta risposta si sentivano sempre rispondere la stessa frase: “e dategli da bere...”. Arrivato il momento di cucinarlo il comandante diede ordine di ucciderlo e di consegnarlo alla cuoca di casa. Di fronte a questa richiesta il personale, dopo breve indagine, scoprì che nessuno sapeva come si mattava un tacchino, ed è in questo momento che la verve del Vig Tarpani ha il sopravvento, ed egli lancia l’idea di processare il Billo. La goliardia non è mai mancata e un tacchino si presta bene ai giochi di chi, in attesa di essere chiamato a fare il suo dovere, deve far scorrere il tempo al di fuori delle attività di routine. Il tribunale si riunisce nello scantinato della caserma di Corso Cavour ed è così composto: il V.F. Tarpani Renato presidente del tribunale, V.F. Diarena

Gianfranco, V.F. Scurpa, V.F. Manassei e gli altri del turno, componenti della giuria.

Il processo fu breve dopo una veloce presentazione dell’accusa da parte del presidente che imputò come colpa grave le continue richieste di cibo da parte del pennuto. Visto che il difensore nominato dalla corte non fu in grado di scagionare il suo assistito, il processo terminò, ovviamente, con la sentenza di morte per il Billo tramite decapitazione. Preparato il ceppo, la decapitazione sarebbe avvenuta con l’utilizzo di un’ascia, ma al fine di evitare traumi al condannato, questo sarebbe stato bendato e tenuto fermo. Il compito del boia fu assegnato al V.F. Manassei.

L’esecuzione fu rapida e indolore, l’ascia si abbatté sul povero Billo in un battere di ciglia e ne risultò un taglio netto e completo. Ma gli aiutanti del boia si distrassero e il Billo iniziò a correre per tutto lo scantinato spargendo getti di sangue che macchiarono tutto il soffitto fino a che non si schiantò sul pavimento al termine delle sue ultime energie. Il finale fu che il Comandante mangiò il tacchino arrostito, mentre il personale dovette imbiancare lo scantinato per coprire tutte le macchie di sangue sul muro e sul soffitto, per evitare sanzioni punitive da parte del Comandante stesso.

**LUCIO NAPOLI**

**Ispettore Antincendi Esperto in congedo – Comando VVF Perugia**  
<https://www.anvvfperugia.it/i-racconti/il-processo-al-billo/>

**SERVIZIO RESIDENZIALE, AMBULATORIALE e DOMICILIARE ex art. 26**  
**NEUROPSICHIATRIA INFANTILE - HOSPICE - R.S.A.**



*la Vostra salute è la Nostra dedizione*

**SERVIZI RIABILITATIVI PRIVATI**

Tecarterapia • Laserterapia ad alta potenza • Onde d’urto • Idrokinesiterapia  
Rieducazione Neuromotoria • Kinesiterapia • Rieducazione Posturale Individuale  
Linfodrenaggio manuale • Magnetoterapia • Ultrasuoni • Elettroterapia • Neurotape

Convenzionata in forma diretta con le seguenti compagnie assicurative: **ALLIANZ, RBM SALUTE, CASPIE, GENERALI, FASI, FASI OPEN, FASCHIM, PREVIMEDICAL, POSTEVITA, COOP SALUTE**



**PRESIDIO SANITARIO**

Accreditata SSN e Certificata ISO 9001



**Via Mentore Maggini, 51**

(ROMA - ZONA LAURENTINA)

tel. 0651037

info@villardeatina.it

[www.villardeatina.it](http://www.villardeatina.it)



Seguici su  
**facebook**



**You Tube**



## Quando parla l'inconscio



**Dr.ssa Elvira Angela Paracini**

**Analogista, Esperta tecniche di regressione, Counselor, Personal Health Coach,  
Conduzione di Gruppi di Training autogeno**

**Info: lestradedibenessere@gmail.com - cell. 349 4506194**

Ti sei mai chiesto come parla l'inconscio? Si tende a pensare che quello che non viene detto a parole si possa nascondere. In realtà è molto difficile nascondere ciò che si prova veramente,

anche quando non si vorrebbe.

Hai presente i gesti che ti scattano automaticamente, e neppure ti accorgi? Ad esempio parli di una relazione che hai concluso con dispiacere e automaticamente la mano va sotto gli occhi come ad asciugare una lacrima. Ebbene quella è una lacrima analogica che il tuo inconscio ha espresso e tu non ci fai neppure caso. Ancora, ti accarezzi i capelli inavvertitamente, o ti mordi le labbra; hai mai fatto caso a come dai e ricevi la stretta di mano? Questo può dire molto sia di te che dell'altro e del tipo di relazione da impostare.

L'istanza emotiva dà continui segnali con la parola, il gesto, il body language, il suono, il comportamento, il simbolo. Un alfabeto comunicativo della parte emotiva da conoscere e riconoscere per essere protagonisti e proattivi nel perseguire i propri sogni, in piena libertà ed in accordo con le nostre reali esigenze. Spesso pensiamo di conoscere queste esigenze, ma l'inconscio ci dà la risposta giusta. Cuore e Ragione: ognuna ha la sua esigenza e sono diverse tra di loro. La ragione non comprende le esigenze di quella parte che viene definita "emozionale", la ragione del cuore, e ti porta a fare scelte e prendere posizioni che non soddisfano proprio questo aspetto. La parte emotiva entra in conflitto con quella razionale.



Nasce un disagio emotivo, un conflitto, una dissociazione o una scissione vera e propria. Una volta individuato il tipo ed il livello secondo il quale si vive il conflitto, può essere superato.

Come fare per superarlo?

Il nostro mondo invisibile, l'inconscio è una parte di noi che può guidarci a scoprire in quale maniera risolvere i conflitti. È possibile attivare un dialogo interpellando l'inconscio con l'obiettivo di raggiungere un accordo tra la parte emotiva e quella razionale di sé stessi. L'inconscio parla il suo linguaggio e ci dice tutto di noi. Apprendi questi strumenti pratici applicabili fin da subito, per gestire qualsiasi situazione emotiva senza subirla. Il linguaggio spontaneo dell'inconscio può fare la differenza vincente nelle relazioni personali e professionali.

Ottima scelta imparare questo preciso linguaggio per vivere la tua vita da protagonista.

Noi rendiamo unico il vostro ricordo



Cerimonie  Funebri

**GIOVANNONI**

dal 1949

www.giovanonifuneraria.com | 06.516.00.000



## La Ciclomare: dal Colosseo fino al mare in bici!



La Ciclomare è un progetto ciclabile innovativo che collegherà il Colosseo al mare di Roma, offrendo un nuovo modo di scoprire la città in bici. Il percorso si estenderà fino agli scavi di Ostia Antica e sarà pensato per chi ama

la bicicletta e il turismo sostenibile. In questo modo, sarà possibile esplorare le bellezze storiche e naturali della capitale, tra monumenti, aree archeologiche e il litorale romano. Il progetto prevede un percorso che attraversa luoghi storici come il Circo Massimo, la Piramide Cestia e via Ostiense, per arrivare alla riserva naturale del litorale romano. Un'idea che permetterà a residenti e turisti di vivere un'esperienza unica, combinando sport, cultura e natura. Il tempo di percorrenza sarà di circa 2 ore per i ciclisti esperti, ma chi vuole fermarsi a godersi le tappe intermedie potrà farlo senza fretta. Gli obiettivi principali del progetto sono promuovere la mobilità sostenibile, migliorare i collegamenti tra il centro storico di Roma e il suo patrimonio archeologico costiero, e offrire un'alternativa ecologica e turistica per tutti. I lavori sono in fase di sviluppo e dovrebbero concludersi entro il 2028. Questo progetto fa parte di un piano più ampio che prevede la costruzione di 140 km di nuove piste ciclabili a Roma, con un investimento di 38 milioni di euro da parte della Regione Lazio, destinando 18 milioni alla realizzazione della Ciclomare. Un passo importante per una Roma più verde e sostenibile!

*Giorgia Fidato*

## Il tempo vola



Negli anni 80 Adriano Celentano cantava "e intanto il tempo se ne va"...

Eh già, il punto è che andando avanti nella vita, il tempo sembra scorrere più rapidamente: "gli anni volano" ... "sembra ieri che" ... Questa sensazione non si percepisce quando si è bambini.

Le esperienze della vita lasciano un segno, specialmente quelle negative ma certi momenti, ricordi ed emozioni, sono

indelebili. E' vero, il tempo fugge e se guardi indietro sembra sia volato via. Il più delle volte non ci fai caso, sembra tutto "normale", ma poi capitano momenti che ti fermi un secondo, rifletti, e comprendi quanto sia veloce questo tempo che passa via, senza che neanche ci facciamo caso. Alcune volte sembra non passare mai e altre sembra volare. Quel che è certo è che da sempre scorre per tutti e proprio per questo occorre non sprecarlo perché un giorno potremmo pentircene quando sarà ormai troppo tardi.

Il tempo ci fa apprezzare ogni singolo momento della vita.



A volte si pensa al passato con un pizzico di nostalgia, inevitabile che si ripensi agli anni in cui si era fisicamente al massimo e le preoccupazioni erano minori. I segni del tempo non sono le rughe, ma la nostalgia per i momenti passati con le persone amate che non sono

più con noi. E' impossibile cancellare anni e anni della propria vita come "roba superata". Il tempo va usato e va speso. Una volta perso non torna indietro perciò non sprechiamo il nostro tempo, si vive una volta sola! *Katia Delon*



### Centro sportivo FONTE ROMA EUR



Sport a tutti i livelli, quali fitness (tutti i corsi e sala attrezzi), danza e ballo, combattimento, area personal e group training. Nella piscina 25 m X 16,80 si praticano il nuoto libero, i corsi per adulti e baby, acqua fitness ed idrobike.

Via Andrea Meldola, 157, 00143 Roma RM  
tel 06 503 8585



Sconto del 10% sul taglio e lavori tecnici per i lettori de "Il Faro"



Via Boccea, 301 - Tel 06.66.22.860

## L'Associazione Veneti a Roma: eletto il Nuovo Consiglio Direttivo per il triennio 2025-2027



ASSOCIAZIONE DEI VENETI A ROMA

Dal 1981, l'**Associazione Veneti a Roma** è un punto di riferimento per i Veneti che vivono nella Capitale, mantenendo vive le tradizioni e il legame con la loro terra d'origine. Attraver-

so eventi culturali e iniziative, favorisce l'incontro e il dialogo tra diverse realtà. Il 10 febbraio 2025, durante l'Assemblea dei soci, sono stati eletti **i nuovi consiglieri dell'Associazione**. Il 25 febbraio 2025, il Consiglio Direttivo ha definito le cariche per il triennio 2025-2027.

Il nuovo Consiglio Direttivo

- Presidente Onorario: Dott. Antonio Moretta
- Presidente: Avv. Salvatore Frattallone
- Vicepresidente: Avv. Marco Cavattoni
- Consigliere Segretario: Dott. Alessandro Mistretta
- Consigliere Tesoriere: Dott.ssa Marina Soliman
- Consigliere: Dott.ssa Anna Addamiano
- Consigliere: Dott.ssa Paola Vassena, Notaio
- Consigliere: Dott.ssa Maria Luigia Argentiero
- Sindaco: Dott. Giancarlo De Col
- Proibiviri: Dott. Antonio Moretta, Dott.ssa Silva Maria Dall'Ara

"Ringrazio il Consiglio Direttivo tutto per la fiducia e per avermi nominato Presidente - ha sottolineato **Salvatore Frattallone** Avv. LL.M. - così come i soci, per il sostegno che mi hanno manifesta-



Presidente Avv. Salvatore Frattallone

to. Durante il triennio, ci impegneremo a promuovere non solo la cultura veneta, ma anche a organizzare eventi che favoriscano lo scambio tra tradizioni diverse. Intensificheremo i rapporti - ha aggiunto il neo Presidente Frattallone - e promuoveremo le relazioni con le altre Associazioni, in particolare, quelle regionali, culla della italianità e scrigno delle nostre tradizioni. L'Associazione Veneti a Roma continuerà a essere sempre di più un punto di riferimento per i Veneti che risiedono o lavorano nella Capitale - ha concluso Salvatore Frattallone - per chi desidera implementare le relazioni con la terra di commerci e cultura che fu di Marco Polo, per riscoprire e coltivare le radici secolari di molti di noi. Vorremmo condividere l'ingegno e l'operosità Veneta, fondendola con l'armonia culturale che è anche di Roma e di altre realtà italiane e internazionali".

**Alessandro Mistretta**

**Per info. e iscrizioni: Cell. Segreteria: 3347023086  
venetiaroma@gmail.com**



Presidente Onorario Dott. Antonio Moretta



Dott. Alessandro Mistretta Consigliere Segretario, Sua Eminenza Cardinal Angelo De Donatis Titolare della Diaconia di San Marco Evangelista al Campidoglio, Avv. Marco Cavattoni Vicepresidente, Don Renzo Parroco di San Marco Evangelista

**Illustrazioni  
vignette  
Graphic Novel**

Tel.: 328.933.05.02  
Email: stel.rolfi@gmail.com



## Valerio Ferroni

**Il Consulente in Diamanti da Investimento e Cryptovalute**



Valerio Ferroni si occupa di investimenti cosiddetti alternativi. Collabora con la IDC di Londra, Società che opera nel mondo dei **Diamanti da Investimento** ovvero tratta le pietre più preziose e pure che sono presenti sul mercato. Il mondo dei diamanti è considerato come un investimento in beni rifugio che nel tempo consentono una rivalutazione superiore al tasso d'inflazione.

Altro settore di investimento alternativo è quello delle **Cryptovalute**. Collabora con una società che si occupa di **mining del Bitcoin** rendendo tale attività assai semplice ovvero noleggiando i cosiddetti "Miners" che altro non sono che dei computer con una elevata potenza di calcolo che consentono di "estrarre" i Bitcoins. Tale attività risulta meno rischiosa rispetto al trading, in quanto appunto i Bitcoins estratti vengono cumulati nel tempo su un cosiddetto "wallet", che può prevedere anche una copertura assicurativa contro eventuali attacchi via web. Il Bitcoin è stato definito dal CEO di BlackRock, tra le più importanti società di investimento mondiale e che negli USA ha ottenuto anche l'autorizzazione da parte della SEC per la creazione di strumenti finanziari che hanno appunto come sottostante il Bitcoin, come "oro digitale" in quanto è ormai divenuto un asset la cui peculiarità è quella di risultare, per la sua limitata disponibilità, anti inflattivo. **Per info.**



**Tel. 351 8007142 - ferroniv@gmail.com**

## Il Diritto all'Integrità Fisica e la Responsabilità Medica: Un Equilibrio tra Tutela e Doveri



**Avv. Valeria Muzi**  
**Curatrice del minore, Mediatrice familiare, civile e commerciale**  
**Viale del Tintoretto, 97 - 00142 Roma**  
**Via Zeusi, 28 - 00124 Casalpalocco (Rm)**  
**tel./fax. 06.77208194 - cell. 3924325311**  
**muzivaleria@gmail.com**  
**valeriamuzi@ordineavvocatiroma.org**

Il diritto all'integrità fisica è un principio cardine dell'ordinamento giuridico, tutelato dall'art. 32 della Costituzione italiana e da numerose convenzioni internazionali. Esso sancisce il rispetto della persona nella sua dimensione corporea, garantendo che ogni trattamento



sanitario sia effettuato nel rispetto della volontà del paziente, salvo eccezioni di legge. In questo contesto si inserisce la responsabilità medica, il cui fondamento risiede nella necessità di bilanciare il diritto alla salute con la correttezza delle condotte professionali.



**STUDIO LEGALE MUZI**

L'errore medico può configurare responsabilità sia in ambito civile, per il risarcimento del danno subito dal paziente, sia in ambito penale, nei casi più gravi di colpa professionale.

La riforma Gelli-Bianco (L. 24/2017) ha ridefinito la disciplina della responsabilità sanitaria, distinguendo tra responsabilità contrattuale per le strutture e extracontrattuale per il medico, ridisegnando i criteri di accertamento della colpa. Fondamentale è il rispetto delle linee guida e delle buone pratiche cliniche, che rappresentano il parametro di valutazione della condotta medica.

Il diritto all'integrità fisica, dunque, non è solo una garanzia per il paziente, ma anche un vincolo per il medico, chiamato ad agire con diligenza, prudenza e perizia, evitando ogni violazione che possa tradursi in un danno ingiusto.

## VALERIO FERRONI

Consulente in Diamanti da investimento con pietre tra le più preziose presenti sul mercato.

Consulente di Cryptovalute e nello specifico Bitcoin.



### CONTATTI

+39 351 8007142

ferroniv@gmail.com

## Arteterapia come Vacanza Alternativa



**Matteo Martinelli**  
Art Theatre Counselor  
+39. 320 1451997  
[www.krainoproduction.it](http://www.krainoproduction.it)

Inizia la primavera e ci sono diversi ponti all'orizzonte. Le giornate più lunghe e il clima mite offrono un'opportunità perfetta per dedicarsi ad attività che rigenerano mente e corpo. Tra queste, l'arteterapia si rivela una scelta eccel-

lente per chi desidera esplorare la propria creatività e migliorare il proprio benessere emotivo.

L'arteterapia è una forma di terapia espressiva che utilizza il processo creativo per aiutare le persone a esplorare e gestire le proprie emozioni, migliorare la consapevolezza di sé, ridurre lo stress e sviluppare abilità sociali. Non è necessario essere artisti per provare questa esperienza; ciò che conta è il processo di creazione e l'espressione personale.

Dal 28 al 30 Marzo

### Ritratti dell'Anima

Durante l'estate, ci sono numerose possibilità di frequentare laboratori residenziali di qualche giorno immersi nella natura, in strutture ricettive suggestive e lontane da ogni preoccupazione. Una vacanza diversa dai molteplici benefici: il semplice atto di disegnare, modellare o qualsiasi altra

forma espressiva ti costringe a staccare la mente da ogni pensiero quotidiano, offrendo un sollievo significativo dallo stress e dal burnout. Inoltre, le sessioni di arteterapia si svolgono spesso in contesti naturali e all'aperto.



forma espressiva ti costringe a staccare la mente da ogni pensiero quotidiano, offrendo un sollievo significativo dallo stress e dal burnout. Inoltre, le sessioni di arteterapia si svolgono spesso in contesti naturali e all'aperto.

Creare arte in un ambiente naturale amplifica i benefici terapeutici, favorendo una connessione più profonda con la natura e un senso di pace e tranquillità. Da non sottovalutare che le attività di arteterapia prevedono spesso la partecipazione in gruppi, diventando un ottimo modo per socializzare e costruire nuove relazioni. Condividere l'esperienza creativa con altri può rafforzare i legami sociali e offrire un senso di comunità e supporto reciproco.

Che tu scelga di dipingere un paesaggio, creare mandala sulla sabbia o partecipare a un workshop in gruppo, l'arteterapia può arricchire la tua vacanza con momenti di creatività, relax e benessere. Non perdere l'occasione di esplorare questa forma d'arte terapeutica durante le stagioni più luminose dell'anno.

## Nuovo Teatro San Paolo Finale Belli Corti 8

La migliore interpretazione è di Fabrizio Cristofanilli



Presso il Nuovo Teatro S. Paolo si è conclusa, il 2 Marzo 2025, l'ottava edizione di **Belli Corti 8** con la proclamazione dei **vincitori della categoria Corti**. Luce accesa del nostro Faro sul premio per la **migliore interpretazione** che è andata al giovane **Fabrizio Cristofanilli**, che si è contraddistinto insieme al suo compagno di scena Filippo Reartes Sarmiento nel corto "La sentinella" di Stefano Palmucci per la regia di Fabio Pappacena. Un riconoscimento importante e le congratulazioni più luminose dal Circuito del nostro Giornale a chi come Fabrizio ne ha sempre fatto parte con affetto e simpatia! Un futuro che regalerà tante soddisfazioni! Ha vinto poi il premio per il migliore corto Angela Giassi con "Mi manca l'aria", regia di Ferruccio Ferrante, con Federica Paoli e Concetta Tuccillo. Il premio del pubblico è andato, infine, al corto "Domani cardio" di Tiziano Rovai, regia di Marta Nuti, con Eleonora Abbatelli e Giada Albanese. A breve il nuovo bando! [www.nuovoteatrosanpaolo.it](http://www.nuovoteatrosanpaolo.it)

### SERVIZI ALLE IMPRESE E ALLA FAMIGLIA

Fideiussioni e cauzioni  
Multirischi attività e uffici  
Cyber Risk Multirischi  
fabbricati civili e abitazioni  
Rc professionali, volontari e  
tirocinanti  
Polizza viaggi e Visto Schengen



"Ci vuole poco per assicurarsi la tranquillità"

insurance services srl



Rimborso spese legati e peritali  
Protezione del credito e del leasing  
Pensioni integrative Protezione del mutuo e dei prestiti  
Protezione uomo chiave - TMC e CPI  
Rimborso spese mediche e veterinarie  
Infortunati professionali ed extra,  
Diarie giornaliere  
Rc veicoli e garanzie accessorie (furto/incendio con satellitare)  
Finanziamento premi assicurativi e Prestiti Personali (Cessione del V°)

Via Annone, 4B - 00199 Roma  
366 331 97 87 - 06 86321024  
info@liinsuranceservices.it

[www.liinsuranceservices.it](http://www.liinsuranceservices.it)



# Cinema e Sviluppo territoriale: dal grande e piccolo schermo al cuore dell'Italia

## Un Convegno ed un percorso è iniziato con SB Vision

Il Faro in Rete - Si è svolto il 20 Febbraio, presso la Sala della Protomoteca del Campidoglio, un Convegno promosso dall'Associazione SB Vision di Adriano Squillante ed Enzo Bossio su "Cinema e Sviluppo territoriale: dal grande e piccolo schermo al cuore dell'Italia". Dal recente International Fest Roma Film Corto ad una Conferenza nel cuore della Capitale dove è rimasto incisivo il tema della crescita economica del Cinema che possa attrarre investimenti, creare posti di lavoro e promuovere l'offerta culturale. Importante è sicuramente anche quello di creare Co-produzioni Internazionali ed

incrementare il Made in Italy nel mondo. Si è parlato poi della formazione che ha un ruolo strategico ma ancora non sufficientemente valorizzata. "E' iniziato un dibattito per approfondire il legame tra produzione audiovisiva e sviluppo territoriale - ha sottolineato Adriano Squillante - e soprattutto un confronto tra film commission, istituzioni e professionisti del settore, come produttori, attori, registi e l'APIC. Un dibattito attivo anche tra i relatori ed il pubblico." *Valentina Tacchi*



**sei a corto di idee per i post dei tuoi social?  
non hai tempo per pubblicare i tuoi post?**

**CI PENSIAMO NOI A PUBBLICARE PER TE**



**be simple.  
be calm.  
be relax.  
beeConnect.**

## Salvador Dalí, tra arte e mito a Roma



Dal 25 gennaio al 27 luglio 2025, il Museo Storico della Fanteria di Roma ospita Salvador Dalí, tra arte e mito, una straordinaria esposizione dedicata al genio surrealista. L'evento, organizzato da Navigare e curato da Vincenzo Sanfo, rientra nelle celebrazioni per il centenario del Surrealismo ed è patrocinato dalla Regione Lazio, da Roma Capitale – Assessorato alla Cultura e dall'Oficina Cultural de la Embajada de España.

La mostra propone un percorso immersivo attraverso 80 opere provenienti da collezioni private in Italia e Belgio. Tra dipinti, disegni, sculture, incisioni, ceramiche, profumi, libri e fotografie, il pubblico potrà esplorare l'immaginario visionario di Dalí, dove sogno e realtà si fondono in un linguaggio artistico senza confini.

Accanto ai suoi lavori, saranno esposte opere di altri artisti che hanno condiviso con lui la passione per l'arte onirica e surreale, creando un dialogo affascinante tra le diverse espressioni del movimento. Oltre al centenario del Surrealismo, la mostra celebra anche il legame tra Dalí e la Città eterna. L'artista soggiornò più volte a Roma e negli anni '50 visse per un lungo periodo ospite della contessa Mimì Pecci-Blunt. Durante questa fase, collaborò con Elsa Schiaparelli nel mondo della moda e del profumo e con artisti del calibro di Fabrizio Clerici e Leonor Fini, lasciando un segno nella scena artistica romana. Un'occasione unica per riscoprire il Surrealismo. *Giorgia Fidato*

## Frida Kahlo: through the lens of Nickolas Muray



La mostra "Frida Kahlo: through the lens of Nickolas Muray" arriva a Roma, offrendo uno sguardo unico e intimo sulla celebre artista messicana attraverso le fotografie del suo amico e amante, Nickolas Muray. L'esposizione sarà ospitata al Museo Storico della Fanteria dal 15 marzo al 20 luglio 2025.

Nickolas Muray, nato in Ungheria nel 1892, divenne uno dei fotografi più richiesti del suo tempo grazie al suo talento per la ritrattistica e la fotografia a colori. Il suo incontro con Frida Kahlo avvenne nel 1931 in Messico, grazie all'amicizia con Miguel Covarrubias, allievo di Diego Rivera. Tra Muray e Kahlo nacque un'intensa relazione amorosa che durò per un decennio e si trasformò in un'amicizia profonda fino alla morte dell'artista nel 1954.

Le prime fotografie di Frida scattate da Muray risalgono al 1937 e rappresentano una testimonianza unica della sua personalità, del suo legame con la cultura messicana e della sua complessa interiorità. Le immagini catturano momenti intimi, rivelando sia il lato più forte e carismatico di Frida, sia la sua vulnerabilità.

L'esposizione presenta 60 fotografie che raccontano la storia tra Kahlo e Muray, mettendo in evidenza il ruolo della fotografia nel consolidare la sua immagine pubblica. Frida, maestra dell'autoritratto, ha costruito un'immagine di sé che è diventata mito, e gli scatti di Muray hanno contribuito a rendere la sua figura eterna.

Le fotografie esposte mostrano non solo la relazione tra i due artisti, ma anche l'evoluzione di Frida Kahlo come icona culturale. Grazie agli scatti di Muray, il volto di Kahlo è diventato parte della memoria collettiva, influenzando la percezione pubblica della pittrice ben oltre le sue opere. *Giorgia Fidato*

# Graphics & Events Service srl

Stampa offset e digitale - Cartotecnica

Allestimenti per mostre e convegni - Gestione eventi promozionali

SCATOLE - ASTUCCI - BROCHURE - RIVISTE - DEPLIANT - MANIFESTI  
PANNELLI - ROLL-UP - T-SHIRT PERSONALIZZATE



VIA ALFREDO SERRANTI, 137 - MONTE COMPATRI (Rm)  
Tel. 06 9487625 - 348 7771801  
e.mail: geservicesrl2001@gmail.com





## Roma 2025: Un Anno di Arte e Cultura

Roma nel 2025 offre un programma ricco di mostre ed eventi che spaziano dall'arte classica alla contemporanea, consolidando il suo ruolo di capitale culturale globale.

### MOSTRE DA NON PERDERE

**1. Caravaggio al Palazzo Barberini.** Date: Dal 7 marzo al 6 luglio 2025. La mostra celebra il genio di Caravaggio con alcune delle sue opere più iconiche, tra cui:

- Il Ritratto di Maffeo Barberini: Un'opera recentemente scoperta, che ritrae il futuro Papa Urbano VIII, con un uso magistrale del chiaroscuro per esprimere la personalità del soggetto.
- Santa Caterina d'Alessandria: Raffigurata in modo realistico, con una luce intensa che evidenzia il contrasto tra la sua serenità e il destino drammatico che la attende.

**2. Monet e gli Impressionisti al Complesso del Vittoriano.** Date: Fino al 25 aprile 2025. Un'esposizione che celebra la luce e i colori della natura attraverso le opere di Claude Monet e altri pittori impressionisti.

**3. Giulio Turcato alla GNAM.** Date: Aprile 2025. La mostra esplora i temi di libertà e felicità nell'arte del secondo Novecento, focalizzandosi sull'opera di Giulio Turcato.

**4. Edvard Munch al Palazzo Bonaparte.** Date: Fino al 2 giugno 2025. Un'esposizione dedicata a Edvard Munch, con opere iconiche come L'urlo, che riflettono l'angoscia umana.

**5. Nutella al MAXXI.** Date: Fino al 20 aprile 2025. Un'esperienza sensoriale che celebra i 60 anni di Nutella, attraverso installazioni artistiche che ne raccontano la storia.

**6. Chromoterapia al Museo di Roma.** Date: Fino al 15 maggio 2025. La mostra esplora l'effetto dei colori nell'arte e nel benessere



psicologico.

**7. Balloon Museum.** Date: Fino al 30 giugno 2025. Un'esperienza unica con installazioni artistiche realizzate con palloni colorati.

**8. Fiera d'Arte Roma: Arte in Nuvola.** Date: Dal 24 al 27 ottobre 2025. Un evento che riunisce artisti contemporanei e gallerie da tutto il mondo, presso il centro "La Nuvola".

Il Giubileo 2025 ha preso il via, con eventi religiosi e culturali che rendono Roma un centro di celebrazione mondiale. La città continua ad attrarre turisti da ogni angolo del pianeta. Roma nel 2025 è una destinazione imperdibile per chi ama arte e cultura.

*Alessandro Mistretta*

**LUCA SABENE**  
Consulente Informatico



**INFORMATICA  
ENEA**

**RIPARAZIONE PC | NOTEBOOK | MAC  
ASSISTENZA SMARTPHONE | TABLET  
STAMPANTI CASA | UFFICIO  
CARTUCCE E TONER ORIGINALI | COMPATIBILI  
ASSEMBLAGGIO PC PERSONALIZZATI**

**CI PRENDIAMO CURA DEI VOSTRI DISPOSITIVI**

Contatti:  
06.456.66.541 | 370.102.8405  
info@informaticaenea.it

[www.informaticaenea.it](http://www.informaticaenea.it)



## Dott. Piergiorgio Paruta: un dottore commercialista al tuo fianco



Siamo abituati a pensare ai Dottori Commercialisti come a degli esseri mitologici metà uomini e metà numeri trincerati nel proprio bunker, inaccessibili, protetti da squadre di collaboratori e raramente disponibili.

Esiste però qualcuno a cui interessa ancora il rapporto diretto con il cliente ed oggi vi presentiamo il Dott. Piergiorgio Paruta, iscritto all'ordine dei dottori commercialisti ed esperti contabili di Roma, Revisore degli enti locali, Curatore Fallimentare, specializzato nella gestione di Associazioni Sportive dilettantistiche, un professionista che ha deciso di trasformare un'attività considerata prevalentemente statica in dinamica e socialmente attiva.

**Dott. Paruta, cosa l'ha portato a cambiare la sua modalità operativa e in cosa consiste esattamente?** *In realtà nasco "commercialista tradizionale". Ho sempre gestito studi composti da molti dipendenti a cui venivano demandati inserimenti e attività contabili, rimanendo a studio per la maggior parte del tempo incontrando raramente i miei clienti. Con il passare del tempo ho capito che ciò che interessa di più alle persone, è essere ascoltati, compresi, sostenuti in maniera personalizzata: sentirsi unici, insomma. Ho deciso, quindi, di cambiare modalità operativa dedicando del tempo alla conoscenza diretta dell'imprenditore e della sua attività recandomi direttamente in azienda per vedere e toccare con mano i processi produttivi e gestionali, per capire e prevenire eventuali criticità. La consulenza professionale deve venire prima di tutto il resto. Come si può gestire qualcosa che non si conosce a fondo? Operativamente parlando mi occupo in prima persona dell'inserimento delle fatture passive, attività che, solitamente, viene demandata ai collaboratori, ma che ritengo indispensabile per la comprensione ed il monitoraggio dei costi aziendali. Questo mi permette di poter intervenire tempestivamente ed indirizzare al meglio i miei clienti sui costi fissi*

*e variabili sostenuti e sostenibili. Insomma, non si arriva a capire l'andamento dell'esercizio a fine anno con la redazione del bilancio quando ormai i giochi sono ormai fatti.*



**Quindi posso definirla un "dottore commercialista dinamico e moderno"?** *Certamente, ed aggiungo che sono anche un professionista molto attento ai rapporti umani, perché dietro i numeri, ci sono persone, storie, esperienze. Sono anche molto aperto alle nuove opportunità ed è per questo che da anni mi interesso di moneta complementare e faccio parte del Circuito In Lire SPA, un Circuito che mi permette di avere relazioni con una comunità di aziende e professionisti che generano fatturato aggiuntivo abbattendo molti dei loro costi e acquisendo nuovi clienti mediante l'utilizzo di una moneta complementare che affianca l'Euro. Insomma, sono sempre alla ricerca di soluzioni innovative per i miei clienti.* **Patrizia Fanello**

**Per informazioni Dott. Piergiorgio Paruta**  
**Via Livio Andronico 59 Roma (Zona Balduina)**  
**dottparutapiergio@gmail.com - 339 27.16.877**

**SPECIALE PROMOZIONE DEL 20% SUI DICHIARATIVI  
AI LETTORI DEL FARO**



**Libreria Efesto**

Libri e non solo! Servizi per la stampa, cancelleria e cartoleria, tutto per l'Università e la scuola di ogni ordine e grado.

 **Via Corrado Segre 11, ROMA 00146**

 **+39 06 5593548**

 **www.libreriaefesto.com**








**Edizioni Efesto**

**Pubblica con noi il tuo libro!**

Se ritieni che il tuo lavoro si accordi alla nostra linea editoriale, inviaci il tuo manoscritto tramite il nostro sito web.

 **www.edizioniefesto.it**



## La Fondazione Francesco Terrone

La Fondazione Francesco Terrone di Ripacandida e Ginestra con sede legale a Roma (Via Ada Negri, 30) è inserita nell'elenco dei beneficiari del 5X1000 ed opera su tutto il territorio nazionale ed



extra. Si struttura attraverso sedi operative di Milano, Napoli, Salerno, Mercato San Severino (SA). Persegue finalità di solidarietà sociale per promuovere studi, ricerche ed iniziative di natura scientifica, storica, linguistica, antropologica, interreligiosa, economica, giuridica, letteraria, tecnica, musicale, artistica, pedagogica e didattica. In particolare, promuove ricerche nel campo delle neuroscienze ed intelligenza artificiale. Essa elabora progetti e proposte rilevanti per lo sviluppo socio-economico-culturale, promuovendo studi e ricerche, manifestazioni, incontri, convegni, seminari e attività di carattere culturale e non solo, attraverso collaborazioni con le Università, enti pubblici e privati, istituzioni che possano condividerne gli scopi.

## Francesco Terrone ing. Poeta



*Francesco Terrone*

### OMBRE E SILENZI

*Fili di seta brillano al chiaro di luna.*

*Ombre e silenzi rendono sterili  
i nostri teneri sguardi.*

*Luna spiona anche la tua luce muore  
quando il canto del mio amore tarda  
a far sentire il suo profumo.*

### QUELLO STRANO AMORE

*I nostri istanti immensi  
riempiono la mia solitudine.*

*Come un vecchio vagabondo cerco di vivere  
il respiro nel ricordo dei tuoi sospiri,  
la leggerezza dei tuoi passi  
nella mia insopportabile pazzia.*

*Eppur si muove il tempo  
di un orologio privo di lancette.*



## ISCRIVITI E FAI ISCRIVERE AI GRUPPI Facebook di FRANCESCO TERRONE | L'ingegner poeta

Per parlare, per discutere su temi che incombono  
sulla nostra vita, per deliziarci con la poesia...



cerca su facebook



# Da Giugno le nuove registrazioni di GRAN GALA' ITALIA

## Prenota la tua intervista 2025 nel talk-variety delle eccellenze



**Sempre in onda le puntate della 4ª Ed. del talk-variety "Gran Galà Italia"** che per un anno vengono trasmesse su 80 canali TV regionali e nazionali. La produzione è della **Mediterraneos Production di Gianni Gandi**, compositore, musicista, insieme a **Elena Presti**, (cantante, attrice e giornalista) conduttrice della trasmissione stessa. Coconduttore del programma **Alfredo Nolasco** (giornalista ed ex disc-jockey).

diffonde anche in rete su [www.ilfaroirete.it](http://www.ilfaroirete.it). E' possibile promuovere il proprio Brand con un'intervista o con Spot pubblicitario. **Per info: Tel 338 5932747 - [www.elenapresti.com](http://www.elenapresti.com) - [giannigandi@yahoo.com](mailto:giannigandi@yahoo.com)**

Tante le eccellenze musicali, del mondo culturale, sociale ed imprenditoriale. **Il Faro di Valentina Tacchi** (Ufficio stampa di Elena Presti tel. 347 8521307) è partner dalla prima edizione di Gran Galà Italia che



# Premio Antenna d'Oro per la Tivvu' 2025

## Un riconoscimento anche alla trasmissione TV Gran Galà Italia



Ha avuto luogo presso la Sala della Protomoteca in Campidoglio, la terza edizione del premio Antenna d'Oro per la Tivvu', fondato e presentato da Fabrizio Pacifici. Ha promosso l'evento Fabrizio Santori, segretario dell'Assemblea Capitolina. Tra i premiati, un riconoscimento importante alla trasmissione Gran Galà Italia di Elena Presti, Gianni Gandi e

Galeazzi, Alessia Fabiani, Charlie Gnocchi, Luca Alcini (il regista di "Balandando con le stelle"), Michele Plastino e il vicedirettore di Rai Italia Gianfranco Zinzilli, le trasmissioni "Love Game" Rai2 e "Paradise".

**Maria Teresa Accardo**

Alfredo Nolasco, della quale Il Faro da sempre Media Partner!

Tra i premiati del 2025 il conduttore tv Tiberio Timperi, la conduttrice Enrica Bonaccorti, l'attore Andrea Roncato, il giornalista Antonio Pascotto, i conduttori Gabriella Carlucci e Beppe Convertini, l'agente degli artisti Lucio Presta, il produttore Pascal Vicedomini. Inoltre, anche Susanna





# Sanremo 2025 - Un Faro sulla Mediterraneos Production tra eventi, interviste e sinergie

Un luminoso Faro su Sanremo 2025 da ricordare! Insieme al team della Mediterraneos Production per lanciare la nuova Ed. di Gran Galà Italia Tv (di cui Il Faro è da sempre Media Partner) con degli Special che andranno per 1 anno su 80 canali nazionali e regionali. Con l'occasione, è stato promosso il Nuovo CD di Gianni Gandi "Iubilaeum" ed Ora Musica. Si sono alternate interviste anche radiofoniche, eventi come il Gran Galà della Stampa dove sono stati premiati tra gli altri, Carlo Conti ed Umberto Tozzi ed incontri con personaggi del mondo dello Spettacolo e dell'Imprenditoria come quello a Sanremo Invest con il Ceo del Circuito

In Lire, Romi Fuke. Hanno brillato gli spettacoli di Elena Presti come conduttrice e cantante come quelli di "Saremo DOC" di Danilo Daita e Casa Sanremo. Insieme al Coach del Faro Roberto Farris, al manager Stefano Mirabello ed a Liberato Mirena Pres. WIQ, è stata un'occasione per dar luce anche al Circuito del Faro, alla sua Edizione Libri (del Gruppo Edizioni &100) con il volume di Gabriella Cavaliere "Non volevo fare l'Amministratore - Da 0 al 110%" e far volare progetti a ritmo di musica!!  
**Valentina Tacchi**



## Iubilaeum 2025 Anno Domini: il nuovo CD di Gianni Gandi In omaggio al nuovo Giubileo 16 brani originali



**Il Faro in Rete** - La Chiesa celebra nel 2025 il Giubileo, l'anno santo che il Papa convoca dal 1300 e che segna una tappa importante per la Chiesa Cristiana. Sarà un grande evento mediatico e la città di Roma sarà meta di milioni di pellegrini provenienti da ogni parte del mondo. Un'occasione per ascoltare anche in note, con la colonna sonora in 16 brani originali, il nuovo Cd presentato da Gianni Gandi "Iubilaeum 2025 Anno Domini" (featuring Elena Presti). **Gianni Gandi** è compositore, musicista, pianista e chitarrista. Spazia dal lounge, al pop ed al jazz, dal modern classico alla dance. E' il titolare dell'etichetta discografica **Mediterraneos**

**Production**, con distribuzione della società francese Believe digital, che opera in 240 Paesi. Il catalogo vanta circa 300 CD con diversi artisti prodotti dallo stesso Gandi. Collabora con il produttore e compositore Pietro Fotia, scrivendo canzoni per la **cantante e conduttrice italiana Elena Presti**, con vari brani portati al successo con Hit mania ed altre Compilations internazionali, entrando spesso nei primi posti delle classifiche. Gianni Gandi ha composto musiche per vari programmi tv: Porta a Porta (Raiuno), Linea Verde, Linea Blu... ecc, tanti documentari per reti Rai ed altri format per piattaforme internazionali (BBC, ZDF, Mediaset, Absat...). Quella di Gandi è una lunga carriera artistica anche come produttore impegnato nella diffusione della musica, a fianco a validi artisti, in primo piano Elena Presti con la quale condivide da tanti anni molteplici successi.



RUBRICA DELL'ARCHEOLOGO

# Gruppo Archeologico Romano per dare un futuro al tuo passato



**Gianfranco Gazzetti**  
**Archeologo**  
**Organizzatore viaggi culturali**  
**Tel 339 3339221**  
**mail: gazzetti.g@libero.it**

Molti nella nostra società moderna si chiedono a cosa serve l'Archeologia. Abbiamo del resto eliminato la Storia Antica dalla scuola e siamo il paese in Europa che conosce meno la Lingua latina. Scopriamo poi però che le religioni antiche riaffiorano e che, improvvisamente, in una parte sperduta della Russia verso gli Urali ci sono ancora i discendenti degli Unni che chiedono l'indipendenza, che i Greci combattono la Turchia perché ritengono i Turchi discendenti degli Ottomani che hanno occupato Costantinopoli, che gli Yazidi sterminati dall'Isis in Siria discendono dai Mitanni o che gli Assiri esistono ancora e oggi sono cristiani, e così via. Se vuoi scoprire le radici di tanti problemi di oggi, scoprire posti sconosciuti che hanno monumenti affascinanti e testimoni di parti importanti del nostro passato, anche visitandoli ed immergendoti nelle realtà di paesi distanti oggi dal nostro mondo, seguici con il Gruppo Archeologico Romano in un viaggio continuo nel tempo.

# Scopri la bellezza del Marocco a cavallo



La nostra realtà nasce dall'incontro di due passioni: quella per i cavalli e quella per il Marocco. Tradizione e cultura equestre si respirano in ogni angolo di questo splendido paese.

Le manifestazioni e gli spettacoli dove il cavallo è protagonista sono innumerevoli. La Tbourida (o Fantasia) innanzitutto, sia femminile che maschile. È una vera e propria creazione artistica che si

svolge ad ogni ricorrenza, dove competono più squadre composte da cavalieri in abiti tradizionali.

E poi le arti acrobatiche equestri come il volteggio che viene insegnata ai giovani come disciplina sportiva ed addirittura utilizzata in appositi centri per il recupero dei ragazzi fragili "di strada" per dare loro opportunità di un futuro migliore Scuola Amesip di Arti Equestri ([www.amesip.org](http://www.amesip.org)). Ogni anno tra fine settembre ed ottobre, ad El Jadida riconosciuta come la "capitale del cavallo" del Regno del Marocco, si svolge l'evento internazionale del Salon du Cheval. Occasione perfetta per approfondire questa cultura e viverla con passione.

Ma ogni momento di qualsiasi periodo dell'anno è ideale per **"Scoprire la Bellezza del Marocco a Cavallo"**. Con i suoi mercati dai mille colori e profumi, il Marocco ti rapisce con storie di eccezionale ospitalità intrecciate nel profondo del suo arazzo culturale. Ci si immerge in un mondo in cui ogni ospite è un Re e dove il calore del popolo marocchino eleva l'ospitalità a una forma d'arte. Dall'aroma fragrante del tè alla menta che ti accoglie ad ogni porta, alla sincera generosità che risiede in ogni angolo delle vivaci medine, scopri le tradizioni secolari e i segreti che rendono l'ospitalità marocchina lo standard di riferimento per viaggiatori che cercano emozioni vere e non artificiali. Per questo ci è venuto naturale e spontaneo voler condividere la nostra esperienza con chi come noi ama viaggiare per conoscere le realtà culturali e le bellezze uniche di questo meraviglioso territorio. Un viaggio da sogno! Rivolto non solo agli esperti di equitazione ma ideale anche ai principianti. Dove oltre alle esperienze con i cavalli, vivremo indimenticabili momenti insieme alla popolazione locale. **PROGRAMMI DI VIAGGIO PERSONALIZZATI da 3 a 7 notti** Con base ad El Jadida soggiornando in lussuosi Riad tradizionali. **Escursioni a cavallo sull'Oceano, nella foresta e lungo il fiume con guide equestri esperte con profonda conoscenza del territorio. Tour nelle città di El Jadida, Rabat, Azemmour, Oualidia, Safi, Casablanca.** Visiteremo antiche **Medine** e tradizionali **Souk**, autentici luoghi da sogno dove poter soddisfare desideri. Naturalmente è sempre compresa l'eccezionale (e salutare) cucina marocchina con tutte le sue specialità. A partire dalle pantagrueliche colazioni per poi proseguire con spuntini, degustazioni, abbondanti pranzi e sontuose cene da mille e una notte. **Per info Cesare Balsamini tel. 338 9485570 - Sonia Santoni 349 5345445**



**GRUPPO ARCHEOLOGICO ROMANO**

**✈️ Planning viaggi 2025**

Viaggi di studio guidato da Gianfranco Gazzetti e Giuseppina Ghini

**TURCHIA V 5: LA CILICIA**

Dal 15 al 24 aprile 2025

**GRECIA IV 3: EPIRO, MACEDONIA E TRACIA**

Dal 14 al 26 maggio 2025

**EUROPA ROMANA I 8: GALLIA LUGUDUNENSIS**

Dal 30 maggio all' 11 giugno 2025



FACEBOOK  
 gruppo archeologico romano  
 @gruppoarcheologicoromano

CANALE TELEGRAM  
 gruppo archeologico romano

CONTATTI  
 Via Contessa di Bertinoro 6,  
 Roma  
 T. 06 6385256  
 info@gruppoarcheologico.it

[www.gruppoarcheologico.it](http://www.gruppoarcheologico.it)



# Expo d'Oriente: un Evento internazionale all'EUR tra bellezza, moda e cultura - I prossimi appuntamenti di Primavera



Young Talent" presentato dall'artista Elena Presti in collaborazione con Gianni Gandi. Inoltre, una sfilata "Kids and Teen Fashion Show" presentata da Gabriella Ferrari Bianca con la direzione artistica di Bianca Dilrukshi Pallegedara e Jasmin Padua Axalan. Il prossimo evento il 4 Maggio a Piazza Vittorio vedrà il Festival Internazionale del Buddismo



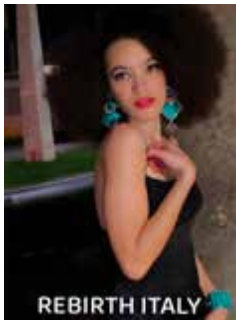
Zen e Shaolin Kung fu, con la partecipazione di tutti i monaci Shaolin da tutto il mondo. A fine Maggio, sempre all'EUR a Viale America, si



svolgerà la più grande Fiera organizzata dalla Comunità Cinese a Roma in collaborazione con il Municipio Roma IX. Si svolgerà anche il Dragon Boat nel Laghetto dell'Eur.



Il Faro in Rete - Anche quest'anno l'Expo d'Oriente, si è svolto all'Eur, presso lo Spazio Novecento, il 23 Febbraio ed ha registrato un grande successo, reso possibile grazie ai diversi delegati internazionali che collaborano da sempre con l'organizzatore Liberato Mirena, Presidente dell'Associazione WIO (World International Organization). Eventi sul territorio di Roma che spaziano e coinvolgono realtà internazionali, oltre a rappresentanti delle Istituzioni politiche e del Territorio. Diversi Festival si sono alternati come quello della Cina; Marocco, India, Filippine e Sri Lanka. Due Novità: il brand International Oriental Fashion con la direzione artistica di Barbara Fasciano e presentato da Irene Taurino e Miss Bellezza nel Mondo con la direzione artistica di Sonia Perrone e presentata da Francesca Ceci, ora director manager di questo brand. Un momento di grande eleganza grazie anche alla partnership come Sponsor con l'Azienda di Maria e Gianpaolo Celli di Alta Moda che vedrà un grande sviluppo anche con l'Expo Universale. Una luce di bellezza è stata donata poi dai gioielli EcoFashion "Rebirth Italy" di Magda Feleppa con le sue collezioni create nel rispetto della natura e di chi le indossa,



"sculture da indossare" come la corona realizzata per Miss Bellezza nel Mondo. Il giornale Il Faro sempre presente a questi eventi con la sua Comunicazione ha illuminato i momenti di alcuni amici



del suo Circuito come i viaggi in Marocco a cavallo di Cesare Balsamini e Sonia Santoni. Durante l'Expo un importante momento è stato dedicato poi ai ragazzi con un talent di canto internazionale "World Song





# Festival Canoro nazionale in omaggio a Luciano Virgili 2025 organizzate dalla Bunker Records

Aperte le Preselezioni per la VII<sup>a</sup> Edizione - Le Finali a Roma, l'8 Giugno presso l'UNAR



Anche quest'anno l'Associazione Bunker Records organizza il Festival Canoro Nazionale in omaggio al cantante italiano Luciano Virgili e siamo lieti di comunicarvi che **sono aperte le iscrizioni** alle Preselezioni per la serata finale. Di seguito indichiamo le date,

i luoghi ed i termini per iscriversi e partecipare. **Date importanti.**

Scadenza iscrizioni preselezioni: prorogate al 10 Aprile 2025

**Preselezioni:**

- 30 marzo – Roma, Antica Stamperia Rubattino (Testaccio)
- 6 aprile – Roma, Conventicola degli Ultramoderni (San Lorenzo)
- 13 aprile – Albano Laziale, Teatro del Seminario Vescovile
- 11 maggio – Roma, Libreria Errante (Centocelle)



**Finale: Domenica 8 giugno 2025 – Sede UNAR (Unione Associazioni Regionali di Roma e del Lazio), Via Aldrovandi 16 – Sala Italia, Roma**

**Chi può partecipare**

Il festival è aperto a cantanti solisti e gruppi vocali di Conservatori, Accademie, Scuole di Musica, Università e artisti indipendenti. I partecipanti dovranno interpretare 2 brani, scelti dal repertorio di Luciano Virgili (allegato A, dal sito [www.lucianovirgili.it](http://www.lucianovirgili.it)).



**Come iscriversi alle Preselezioni:**

Per partecipare al festival è necessario sottoscrivere il modulo di iscrizione (Allegato B) della Bunker Records. Il modulo può essere richiesto via e-mail alla Segreteria Bunker Records ([bunkerecordssroma@gmail.com](mailto:bunkerecordssroma@gmail.com)) oppure è possibile scaricarlo direttamente dal sito [www.lucianovirgili.it](http://www.lucianovirgili.it).

L'iscrizione comporta il versamento di un contributo di 10 euro, secondo le modalità indicate nel modulo. Invitiamo a guardare il video della scorsa edizione sul canale youtube della Bunker Records Roma.

**Per Regolamento, repertorio, modulo di iscrizione ed ulteriori info. vi invitiamo ad andare sul sito [www.lucianovirgili.it](http://www.lucianovirgili.it)**

**Per Regolamento, repertorio, modulo di iscrizione ed ulteriori info. vi invitiamo ad andare sul sito [www.lucianovirgili.it](http://www.lucianovirgili.it)**

**Associazione culturale Bunker Records**

**Via Achille Mauri, 11/b – 00135 Roma**

**[bunkerecordssroma@gmail.com](mailto:bunkerecordssroma@gmail.com)**

**contatto telefonico: Tel. 33 42757719**

**(lasciare un messaggio WhatsApp e sarete ricontattati- grazie)**

**Per versamento quota sociale annua 10 euro o donazioni:**

**Banca: Intesa San Paolo - IBAN: IT05M0306909606100000196473**

**Causale: Quota associativa/donazione 2025- Nome e Cognome**



## Vuoi imparare le lingue? Affidati ad International Academy: competenze e servizi linguistici dinamici senza confini geografici



La High Will International Academy è la realtà ideale per apprendere le lingue con un approccio coinvolgente. Quell'energia e passione delle esperte linguistiche ti avvolge da subito e ti invita spontaneamente ad una crescita personale. Può essere lo studio della lingua inglese, cardine della scuola, proprio come quello dell'italiano per stranieri. C'è poi una rete di collaboratori fidati che abbracciano qualsiasi esigenza: dal francese, spagnolo, russo, tedesco al cinese. Combinazioni linguistiche che rendono l'Associazione completa, per ogni esigenza. I bambini possono imparare l'inglese con la simpatica "Coccinella" ed avvicinarsi alla lingua, approfondirla, attraverso magari la musica, il teatro ed il movimento, gli storytelling animati dove il bambino impara giocando. Poi ci sono i corsi rivolti ai ragazzi ed agli adulti come quelli di English Coaching con un approccio personalizzato si arriva al proprio obiettivo. Tutti vengono seguiti con percorsi in sede, online ed anche con l'educazione parentale, quella che viene scelta dalla famiglia che provvede direttamente all'educazione dei figli. Il nome dell'Associazione esprime un'alta determinazione, un'evoluzione del potenziale attraverso le proprie competenze senza confini geografici. Un viaggio attraverso la comunicazione moderna e le tradizioni dei Paesi, con una forte apertura alla conoscenza dell'altro. Ecco l'espressione e l'energia delle esperte linguistiche che emergono sempre. Sono quel plus che le differenzia. È la forza che emerge con il suono delle loro voci, la tecnica e le tonalità che diventano melodia insieme, in un pentagramma di curiosità culturale che si moltiplica con la loro esperienza. Questo Il Faro lo ha colto da subito così come in quanti hanno avuto il piacere di apprendere con loro. L'Associazione si occupa non solo di insegnamento ma anche di interpretariato e traduzioni. Grazie ad una personale professionalità acquisita negli anni, queste esigenze possono essere soddisfatte, con tutti i servizi linguistici necessari. Un'Associazione al femminile, con una vocazione sociale e culturale, legata alle lingue e sempre in movimento con viaggi all'estero, campi scuole e gite turistiche, iniziative di partnership e networking con altre Associazioni, Fondazioni ed Istituzioni culturali, per creare collaborazioni significative. Ci sono poi eventi, laboratori, fiere e conferenze, workshop, corsi di formazione, degustazioni, concorsi e convegni. Un'Associazione che ti avvicina e spazia oltre i confini e poi, li apre, favorendo lo studio dell'italiano anche agli stranieri. Per coloro che cercano un'esperienza indimenticabile, ci sono i centri estivi ed invernali in Italia e all'estero con attività sportive, culturali e turistiche. Vieni a scoprire con noi il mondo delle lingue come non lo hai mai conosciuto!

**Monica 338 3010505 – Marcella 329 8275523**  
**[www.facebook.com/EnglishforkidsRome/](https://www.facebook.com/EnglishforkidsRome/)**  
**[instagram: eenglish.with.daisy](https://www.instagram.com/eenglish.with.daisy)**

## Un mondo di infinite opportunità



Ci relazioniamo a noi stessi come se fossimo un punto, un punto a sé stante, separato, in mezzo ad altri punti di questo mondo di opportunità. Ma sapete bene cosa è

un punto? Un punto è formato dall'intersecarsi di infinite rette, non è qualcosa di a sé stante. Senza questo incrocio di infinite rette però, il punto non esiste. Ognuno di noi può essere infinite possibilità, queste possibilità vengono al mondo, si generano a seconda della nostra condivisione con gli altri. Se nel modo fisico condividere è dividere-con, quindi privarsi di, nel mondo delle opportunità funziona in modo opposto, più condivido più ho, non siamo abituati a relazionarci alle persone come un poter essere.

Invece, possiamo imparare a capire che se io condivido la possibilità presente per l'altro e per me, quella possibilità diventa ancora più forte. Essere una possibilità per gli altri richiede responsabilità, ma se non ci poniamo come opportunità per gli altri, qual è l'alternativa? Se non siete l'accesso ad una possibilità, siete un limite, un tappo. Come ci possiamo permettere di essere un tappo per lo sviluppo di nuove opportunità? Soprattutto in un momento particolare come questo? È solo con la condivisione che questa possibilità diventa reale. Potenziamo il costruttore di ponti dentro di noi, abbattiamo le barriere! **Edgarda Briigliadori**



**Locale con cucina tipica romana**

*Cucina tradizionale  
Specialità grigliate e antipasti di pesce  
Dolci fatti in casa*



[www.ristorantegirasole.eu](http://www.ristorantegirasole.eu)

Via Dei Minatori 23, 00143 Roma  
Giuliano Dalmata tel: 06 5020465

Ricetta

# Abbacchio a scottadito



Per preparare l'abbacchio a scottadito per prima cosa disponete le costole in una pirofila, salate e pepate a piacere da ambo i lati, ungetele con l'olio, profumate con l'aglio tritato e il rosmarino fresco. Lasciate le costole così condite a marinare in frigo per circa 30 minuti. Trascorso il tempo della marinatura saranno pronte per la cottura.

Scaldate una piastra o padella e cuocete le costole a fuoco vivo per circa 4 minuti per lato, quando le costole saranno cotte servite il vostro abbacchio a scottadito caldissimo accompagnandolo con patate cotte al forno. Consigliato l'Abbacchio Speciale che si può trovare da Di Nezza Carni!

Prenota la tua PUBBLICITÀ nell'inserto Buongustaio

**Il Faro Buongustaio**  
Ristoranti, bar, hotel,  
food&beverage, eventi

**Diventa il nostro Riferimento!**  
Per info. Tel. 347 85 21 307

# Di Nezza Carni

di Roberto ed Emanuele di Nezza

**Mercato Laurentino BOX**

**45**

Via F. Saporì, 6  
tel. 3382885673  
tel. 3388572489

# IL TEMPIO DELLA PIZZA

**Tavola calda**  
Pizza tonda e al taglio

Pizze tonde e da asporto anche a pranzo

consegne a domicilio dalle 18,30 alle 22,30  
Zona consegna:  
Cecchignola, Eur, Fonte Meravigliosa  
Laurentina, Laurentino 38, Vigna Murata  
si consegna anche al Torrino

Si organizzano feste e compleanni per bambini e ragazzi

**Orario no stop**  
dal lunedì alla domenica  
Via Cesare Pavese, 368/370  
00144 Roma



# Voglie di Bosco Moretti ed i sapori tradizionali dell'Umbria

## L'Azienda familiare da 35 anni specializzata nel Tartufo, Conserve e Salse



Voglie di Bosco Moretti nasce nel 1989 grazie alla passione di Giancarlo e Doriana per la buona cucina, con la missione di riproporre i sapori tradizionali dell'Umbria contadina.

Fabro, piccolo borgo umbro al confine con Lazio e Toscana, è una delle 50 città italiane del tartufo e fa parte della Valdichiana risentendo, quindi, dal punto di vista culinario e gastronomico, delle influenze dei territori confinanti. Dal 2006 Walter, figlio dei titolari, continua la tradizione gestendo Voglie di Bosco, innovandone lo spirito. Oltre alla compravendita di tartufi freschi, l'Azienda è specializzata dal 1989 nella lavorazione artigianale di conserve, salse, sott'oli e prodotti a base vegetale e al tartufo, a lunga conservazione.

**Si differenzia per:**

- l'utilizzo di sole materie prime italiane e provenienti da aziende di fiducia;
- ista cortissima degli ingredienti in etichetta;
- assenza di coloranti, conservanti e aromi chimici.

**Fabro è una delle Città del Tartufo italiane**, nel cui territorio bo-



schivo è possibile trovare quasi tutto l'anno le 4 specie più comunemente commercializzate: Tuber Magnatum Pico (Tartufo Bianco Pregiato), Tuber Melanosporum Vitt. (Tartufo Nero Pregiato), Tuber Aestivum Vitt. (Scorzone o Nero estivo), Tuber Borchii Vitt. (Bianchetto o Marzuolo). **Voglie di Bosco Moretti** dispone, inoltre, di un proprio laboratorio di trasformazione e confezionamento, dove vengono eseguiti tutti i processi di lavorazione, in maniera artigianale ed anche innovativa con i più moderni macchinari, nel rispetto delle norme di sicurezza alimentare. **Walter Moretti**

**CONTATTACI ADESSO!**

**Tel. 0763.617335 - Whatsapp H24: 328.4279949**  
**vogliedibosco@gmail.com**



[www.artigianidelconvivio.it](http://www.artigianidelconvivio.it)

## Art de Co § Gli Artigiani del convivio

### La scelta vincente per servizi di CATERING ED ALLESTIMENTO IN OGNI TIPO DI EVENTO

Art de Co è una realtà storica su Roma che si occupa del catering e allestimento per ogni tipo di festa, dal compleanno alla comunione, dal matrimonio agli eventi aziendali. Specializzato nel food and beverage e, se necessario, può trovarti la location ideale. Una squadra di collaboratori, tra luci e audio, fotografo, wedding planner, ecc., tutte le figure professionali che possono completare con successo il tuo evento.



*I rinfreschi presso nostre splendide location di Roma e dintorni o direttamente a casa vostra.*



- Catering
- Cerimonie
- Party Privati
- Feste di Laurea
- Matrimoni (anche in spiaggia)
- Eventi Lieti
- Feste per bambini
- Allestimenti scenici personalizzati

**Contatti: Tel 327 0204533 - 329 6645301**



## Primavera. Parola d'ordine: DETOX



Con marzo si registra l'inizio un periodo caratterizzato dallo splendore e dal rigoglio della Natura che si risveglia, sorprendendoci ogni volta con la sua bellezza.

E che rinascita sia, allora. In casa e in noi stessi, nel corpo e nello spirito nel nostro organismo e nei pensieri, nell'anima e nelle emozioni, come sempre consideriamo l'uomo con un approccio sistemico, integrato nel suo ambiente e nella sua interezza, in una visione olistica di ogni sua parte.

Anche la tavola risponderà alle esigenze di *programma detox* di questa nuova stagione, che favorisce naturalmente questa pratica di purificazione dell'organismo, di liberazione delle tossine accumulate nei mesi invernali, attraverso vita più sedentaria, maggiore inquinamento atmosferico e alimentazione solitamente più ricca di

grassi e carboidrati.

Qualche suggerimento, da utilizzare nel quotidiano? Giusto per cominciare: limoni, frutti rossi, cavoli, barbabietole, carciofi, asparagi: sono prodotti di stagione che possono supportare il nostro desiderio di depurarci dato che sono alimenti che favoriscono il drenaggio e l'espulsione delle tossine, così ricchi di vitamine e minerali fondamentali per la nostra salute come potassio, calcio e acido folico.

Importante che scegliamo il più possibile **cibi puri**, cerchiamo di conoscere la provenienza, i metodi di coltura, i trattamenti, cerchiamo anche di non perdere i valori nutritivi con cotture a temperature troppo alte o lunghe...fa una differenza sostanziale!!!

I benefici? Moltissimi. Se soffrite di gonfiore, stitichezza, gas intestinali e crampi addominali, potete ottenere un grande sollievo, un miglioramento evidente e concreto, soprattutto se scegliete verdure amare.

Certo, perché le verdure amare contengono molte fibre, sostanze che aiutano e accelerano il funzionamento dell'intestino, stimolano la produzione di bile da parte del fegato, alleato fondamentale per l'assorbimento dei grassi e l'eliminazione delle sostanze di scarto.

By bye quindi anche a nausea, problemi di digestione e altri disturbi legati al fegato, a favore anche del sistema immunitario che comporta una diminuzione del rischio raffreddori e influenza. Diminuisce il carico quindi anche su polmoni e reni, che andranno alla grande con qualche accorgimento detox ben equilibrato e grazie alle proprietà di gran parte dei cibi di stagione.

Chicca sul fronte beauty: potremo ottenere benefici tangibili anche sul fronte cellulite e occhi gonfi.

*Edgarda Briigliadori*

L'ACQUA NON È TUTTA UGUALE

Acqua Ionizzata Alcalina

Scopri gli straordinari benefici

**Luciana Portento**  
Imprenditrice Green  
Professionista dell'Acqua  
Tel 328 9465456



**MORESCHI**  
caffè bistrot

IL TUO NUOVO PUNTO DI RIFERIMENTO PER:

- ◆ COLAZIONE
- ◆ PRANZO  
Insalate  
Panini  
Cucina Fredda
- ◆ APERITIVO
- ◆ APERICENA

**SABATO HAPPY HOUR**

Via Laurentina, 599 - Roma  
Tel.: +39 06 9357 5307

@moreschicaffebistrot



## Gli Eventi a Roma del 2025 tra mostre, fotografie e concerti



Oltre al Giubileo (o Anno Santo), che si celebra ogni 25 anni, che sta ingolfando la città con miriadi di cantieri per permettere a Roma di mostrarsi in tutto il suo splendore al mondo intero, il 2025 si preannuncia ricco di eventi straordinari che renderanno Roma ancora più magica e affascinante. Che siate appassionati d'arte, amanti della musica, o semplicemente alla ricerca di esperienze uniche, troverete sicuramente qualcosa che catturerà la vostra attenzione. Dai concerti nelle piazze storiche alle mostre d'arte contemporanea, dalle celebrazioni tradizionali alle innovative installazioni urbane, Roma si trasformerà in un palcoscenico vivente di cultura e intrattenimento. Ecco un assaggio.

La Città Eterna ospiterà una serie di mostre di calibro internazionale che attireranno visitatori da tutto il mondo. Ai Musei Capitolini, dal 24 dicembre al 4 maggio '25, potrete ammirare "Origini e splendori della collezione Farnese nella Roma del XVI secolo", un'esposizione che celebra i capolavori di una delle più importanti collezioni d'arte del Rinascimento italiano.

Per gli appassionati di arte contemporanea, il MAXXI proporrà diverse mostre innovative, tra cui "Memorable. Ipermoda" dal 27 Novembre 2024 al 23 Marzo 2025 e "Guido Guidi. Col tempo 1956-2024" dal 13 dicembre al 20 Aprile '25.

Gli amanti della fotografia non potranno perdere la retrospettiva di Franco Fontana al Museo dell'Ara Pacis, un viaggio attraverso l'obiettivo di uno dei maestri italiani della fotografia a colori.

Roma si prepara ad accogliere alcuni dei più grandi nomi della musica internazionale. Artisti del calibro di Franz Ferdinand, Bryan Adams e Alanis Morissette si esibiranno in location iconiche come l'Auditorium Parco della Musica e il Circo Massimo. Jovanotti si esibirà al Palazzo dello Sport (Eur) il 22 aprile e Vasco Rossi sarà a Roma il 27 giugno allo Stadio Olimpico.

Gli amanti della musica classica e dell'opera avranno l'imbarazzo della scelta. Il calendario degli eventi prevede concerti in luoghi suggestivi come la Chiesa di S. Paolo entro le Mura e il Palazzo Pamphili.

Per un'esperienza davvero speciale, non perdetevi gli eventi che combinano musica e gastronomia. Concerti all'aperto con aperitivo e cena sulla Terrazza Borromini, serate opera con cena tradizionale romana a Palazzo Doria Pamphili, o spettacoli sul rooftop bar ispirati a "La Grande Bellezza" vi faranno vivere Roma attraverso tutti i sensi. **Maria Teresa Accardo**



Caffè Pasticceria  
Gelateria Gastronomia  
Catering Party Planner

VIA AMEDEO CRIVELLUCCI, 8  
00179 ROMA 067857862



## CINEMA

## Oscar 2025: "Anora" e "No Other Land" trionfano nella notte delle stelle



La 97ª edizione degli Oscar ha regalato momenti di pura emozione, tra discorsi toccanti e interpretazioni straordinarie. Due film, apparentemente opposti per tematiche, hanno conquistato pubblico e critica con la loro potenza narrativa: Anora e No Other Land. Il grande protagonista della notte è stato Anora, diretto da Sean Baker, che ha conquistato ben cinque statuette, tra cui Miglior

Film, Miglior Regia, Miglior Sceneggiatura Originale e Miglior Montaggio. Un trionfo che conferma il talento del regista statunitense e il suo ruolo di spicco nel cinema indipendente. Nel film, Mikey Madison interpreta una giovane sex worker che si ritrova intrappolata nel mondo degli oligarchi russi dopo aver sposato un ex cliente. La sua interpretazione intensa e magistrale le è valsa l'Oscar come Miglior Attrice Protagonista, un riconoscimento che il pubblico del Dolby Theatre ha accolto con una standing ovation.

L'altra grande vittoria della serata è stata quella di No Other Land, premiato come Miglior Documentario. Diretto da Basel Adra e Yuval Abraham, il film affronta con coraggio la realtà dell'occupazione israeliana in Cisgiordania, raccontando le storie quotidiane dei palestinesi che vivono nell'incertezza, nella paura e nella speranza.

Il documentario non è solo un resoconto politico, ma un viaggio nelle vite di persone che vedono la loro casa e la loro identità co-

stantemente minacciate. Durante la premiazione, Basel Adra ha lanciato un appello potente: "Chiediamo al mondo di adottare misure serie per porre fine all'ingiustizia e fermare la pulizia etnica del popolo palestinese."



Parole che hanno scatenato un lungo applauso tra gli spettatori del Dolby Theatre, segno dell'impatto emotivo e della risonanza del film. Sia Anora che No Other Land affrontano il tema dello sfruttamento e della limitazione della libertà, ma lo fanno con uno spirito di resistenza e di speranza. Entrambi i film dimostrano come il cinema possa essere uno strumento di cambiamento, capace di raccontare storie che aprono nuovi punti di vista e avvicinano il pubblico a realtà spesso ignorate.

Questa edizione degli Oscar ha ricordato a tutti che il cinema non è solo intrattenimento, ma anche un mezzo per dare voce a chi non ce l'ha e per accendere riflessioni su temi cruciali. Con i loro trionfi, Anora e No Other Land hanno lasciato il segno, dimostrando che le storie più potenti sono quelle che riescono a toccare il cuore e la coscienza degli spettatori. **Giorgia Fidato**

*Trattoria  
Pizzeria da Angelo  
alla Cupola*

AL CENTRO DI ROMA A PORTA CAVALLEGGERI,  
A DUE PASSI DALLA BASILICA DI SAN PIETRO

*Pesce fresco (arrivi giornalieri)  
e Prodotti tipici della Cucina Romana*

*Dall'esperienza trentennale dello chef Angelo, "Angelo alla Cupola" ti aspetta per farti gustare prelibate specialità di carne e di pesce o se preferisci per un pranzo o una cena senza pensieri a menù fisso ma sempre con uno sguardo attento alla qualità.*

*Semplicità, leggerezza ed ingredienti d'eccellenza, sono gli elementi fondamentali della nostra cucina.*

**Via Aurelia, 50 - Porta Cavalleggeri/San Pietro - ROMA**  
Tel. 06.39377133 Cell. 327.6118859 Cell.333.5352526  
[info@angeloallacupola.it](mailto:info@angeloallacupola.it)



Da noi potete trovare una ampia scelta di pesce di giornata cucinato secondo la migliore tradizione marinara, con antipasti caldi o freddi, primi gustosi e particolari, secondi sfiziosi e, per finire, frutta già sbucciata o dolci accompagnati dagli immancabili digestivi.

RISTORANTE  
**L'incanto Marino**

Via Alessandro de Stefani, 10  
00137 Roma  
Tel.: 06 86801477 Cell: 3387283749  
LUNEDÌ CHIUSO



[www.ristoranteincantomarino.it](http://www.ristoranteincantomarino.it)



## Col cavolo! (verde)



Gennaio, febbraio, marzo... questi sembrano essere i mesi migliori per trovare fra le verdure di stagione anche il cavolo verde o broccolo. Si presenta con un design unico, colore verde brillante, acceso dalla magia naturale della clorofilla, con una forma a voluta concentrica composta da tanti piccoli coni croccanti dalla geometria perfetta, come una spirale di Fibonacci.

I cavoli verdi-o broccoli- sono non solo bellissimi, tanto che spesso vengono utilizzati spesso anche per arricchire composizioni floreali alternative.

La loro bellezza eguaglia la loro bontà, vengono impiegati in moltissime ricette e piatti unici. Oltre che semplicemente cotti al vapore e conditi con un filo d'olio extravergine d'oliva e il succo di limone, sono perfetti per realizzare per sempio una calda vellutata invernale. Altri modi per cucinare i broccoli?

Un'idea golosa è di gratinarli al forno, o presentarli in modo più raffinato come antipasto in un timballo, deliziosi anche preparati come crocchette, uno sfizio che prende per la gola anche i bambini che spesso con le verdure non vanno molto d'accordo.

Last but not least: questo ortaggio così speciale possiede incredibili proprietà nutritive, aiuta a rafforzare le difese immunitarie e combattere la ritenzione idrica. Non dimentichiamo poi l'alto potere antiossidante grazie al sulforafano, sostanza contenuta nei broccoli, che inibisce i geni responsabili dell'invecchiamento delle cellule.

Insomma, un vero superfood. *Edgarda Briadori*

## Zafferano: l'oro rosso che arricchisce i sensi



Lo zafferano non è solo una spezia; è una leggenda. Dalle sue origini antiche ai giorni nostri, questa preziosa polvere rossa ha conquistato i palati di re e viaggiatori, entrando a far parte della tradizione culinaria di molti

paesi. Ma cosa rende lo zafferano così speciale?

Il suo aroma, intenso e floreale e il suo sapore leggermente amaro sono ineguagliabili. Basta un pizzico per trasformare un piatto semplice in un capolavoro. Il risotto alla milanese ne è l'esempio perfetto: la cremosità del riso si fonde con il colore dorato e il profumo inebriante dello zafferano, creando un'esperienza unica. Ma lo zafferano non è solo gusto. I suoi benefici per la salute sono noti da secoli. Ricco di antiossidanti, è stato utilizzato nella medicina tradizionale per migliorare l'umore, combattere l'insonnia e persino stimolare il desiderio. Recenti studi hanno confermato alcune di queste proprietà, dimostrando che lo zafferano può davvero influire positivamente sul benessere mentale e fisico. La sua coltivazione è un'arte. I pistilli vengono raccolti a mano dai delicati fiori di *Crocus sativus*, un lavoro meticoloso che spiega il suo costo elevato. È proprio questa rarità che lo ha reso un simbolo di lusso e raffinatezza. Integrare lo zafferano nella propria cucina significa abbracciare una tradizione millenaria e aggiungere un tocco di eleganza ai piatti. Che sia in un dolce, come una crema al latte aromatizzata, o in un piatto salato, lo zafferano non delude mai. È l'oro rosso che arricchisce non solo i piatti, ma anche i sensi e l'anima.

*Alessandro Gian Maria Ferri*



TEDDY'S

LAB

ROMA - VIA PORTUENSE 47  
 ☎ +39 06 5654 9356  
 📷 TEDDYS\_LAB\_TRASTEVERE



## Sancarraro Vini. La qualità non è acqua!



**L'AZIENDA Sancarraro** è il soprannome – “ngiuria” – dato alla famiglia *Anselmi* e ai suoi discendenti sin dall'800, in quanto, si narra, che gli antenati degli *Anselmi* erano soliti recarsi nella località di piano San Carlo, situata, nel comune di Mazara del Vallo, nei pressi dell'attuale riserva naturale di Lago Preola e Gorghi Tondi, per coltivare i propri vigneti.

**LA FAMIGLIA** La famiglia *Anselmi*, che coltiva vigneti da generazioni, **produce uve di qualità**. Tra le varietà coltivate, merita una menzione particolare il *Grillo* un vitigno autoctono, che nella zona di Triglia, vicino al mare, ha dei profumi e degli aromi particolari derivati dalla salinità e dai residui di alghe *Posidonia*, che il vento distribuisce nei terreni limitrofi. **IL TERRITORIO** La piccola azienda di famiglia ed altre realtà della zona del comprensorio di Marsala, Petrosino e Mazara del Vallo hanno istituito, fin dagli anni '60, delle **cooperative vitivinicole** che sono tra le più grandi al mondo per quantità d'uva conferita. Il comune di Petrosino, dove risiedono alcune di queste cooperative vitivinicole, **è UNO dei comuni più ricchi di viti al mondo**. **I VINI** Dall'amore per la nostra terra e per i nostri prodotti enogastronomici nasce l'idea di promuovere la commercializzazione dei nostri vini che abbiamo deciso di proporre in tre differenti linee di prodotto che richiamano: **TERRA, MARE E CIELO**. **LINEA LILIBEUM** Realizzata pensando al nostro territorio, è la nostra linea di vini realizzati esclusivamente da vitigni autoctoni e sono vini destinati ad un uso quotidiano con un eccellente rapporto qualità-prezzo! **LILIBEUM GRILLO DOC Sicilia** Il nostro Viognier è un vino aromatico, intenso, dall'inconfondibile e predominante personalità. Fine ed elegante al naso; persistente in bocca. **LILIBEUM NERO D'AVOLA DOC Sicilia** Il nostro Nero d'Avola, dal caratteristico colore rosso rubino intenso, è un vino fresco ed equilibrato. **LINEA MARE MAGNO** La linea Mare Magno richiama la grandezza del mare, da sempre motore dell'economia di Mazara del Vallo e dei comuni limitrofi. E' costituita da vini prodotti con i cosiddetti vitigni internazionali sicilianizzati. **MARE MAGNO CHARDONNAY IGT Sicilia** Il re delle uve bianche s'è lasciato conquistare della generosità della nostra terra, dalla forza del nostro sole e da un clima gentile e ospitale. **MAGNO MAGNO VIOGNIER IGT Sicilia** Il nostro Viognier è un vino aromatico, intenso, dall'inconfondibile e predominante personalità. Fine ed elegante al naso; persistente in bocca. **LINEA ORION** Aromi e profumi indescrivibili, prodotti con vitigni autoctoni e con un vitigno dalle controverse origini, il Syrah. Sono vini affascinanti, come la costellazione da cui prendono il nome, per i quali è difficile trovare parole per descriverli: vanno assaggiati! **ORION BRUT PETILLANT BIO DOC Sicilia** Vino spumante biologico fresco, vivace, delicato ed esplosivo allo stesso tempo. Al naso presen-



ta un ampio bouquet di fiori freschi. Perlage leggero e persistente con una gradevole morbidezza al palato. **ORION CATARRATTO LUCIDO DOC Sicilia** Dalla vinificazione del Catarratto lucido, vitigno che esprime la tipicità culturale della luminosa Sicilia, nasce questo vino elegante, dall'olfatto intenso con sentori floreali, fruttato e dal gusto fresco e piacevole. **ORION SYRAH – NERO D'AVOLA DOC Sicilia** Un blend che rinnova il gusto internazionale con la tipicità varietale del Nero d'Avola. Vino dal colore rosso intenso, dall'olfatto con sfumature vanigliate e di frutta di bosco ed dal gusto pieno, robusto e vellutato

Vito Donato Grippa

Tel. 3355754505 [info@sancarraro.it](mailto:info@sancarraro.it)

Scopri l'essenza della Sicilia a Natale. Regala o degusta il Vino Sancarraro, un viaggio di sapori autentici per momenti indimenticabili. Codice **ilfaro25** che ti darà diritto al 25% di sconto su tutti i vini Sancarraro.



Sancarraro

nomici nasce l'idea di promuovere la commercializzazione dei nostri vini che abbiamo deciso di proporre in tre differenti linee di prodotto che richiamano: **TERRA, MARE E CIELO**. **LINEA LILIBEUM** Realizzata pensando al nostro territorio, è la nostra linea di vini realizzati esclusivamente da vitigni autoctoni e sono vini destinati ad un uso quotidiano con un eccellente rapporto qualità-prezzo! **LILIBEUM GRILLO DOC Sicilia** Il nostro Viognier è un vino aromatico, intenso, dall'inconfondibile e predominante personalità. Fine ed elegante al naso; persistente in bocca. **LILIBEUM NERO D'AVOLA DOC Sicilia** Il nostro Nero d'Avola, dal caratteristico colore rosso rubino intenso, è un vino fresco ed equilibrato. **LINEA MARE MAGNO** La linea Mare Magno richiama la grandezza del mare, da sempre motore dell'economia di Mazara del Vallo e dei comuni limitrofi. E' costituita da vini prodotti con i cosiddetti vitigni internazionali sicilianizzati. **MARE MAGNO CHARDONNAY IGT Sicilia** Il re delle uve bianche s'è lasciato conquistare della generosità della nostra terra, dalla forza del nostro sole e da un clima gentile e ospitale. **MAGNO MAGNO VIOGNIER IGT Sicilia** Il nostro Viognier è un vino aromatico, intenso, dall'inconfondibile e predominante personalità. Fine ed elegante al naso; persistente in bocca. **LINEA ORION** Aromi e profumi indescrivibili, prodotti con vitigni autoctoni e con un vitigno dalle controverse origini, il Syrah. Sono vini affascinanti, come la costellazione da cui prendono il nome, per i quali è difficile trovare parole per descriverli: vanno assaggiati! **ORION BRUT PETILLANT BIO DOC Sicilia** Vino spumante biologico fresco, vivace, delicato ed esplosivo allo stesso tempo. Al naso presen-

Taverna 482  
ristorante

f @taverna\_482



**Prenota il tuo posto!**

06 2412734

+39 3336433622

Via Salaria, 1482

**Specialità Cucina Romana - Braceria - Pinneria**  
Menù fisso a pranzo giorni feriali  
3 portate + dolce +caffè € 12,90  
2 portate + dolce +caffè € 9,90



## Il Ristorante ARIS all'AXA

### Il vero Gusto del pesce e della cucina romana

Il Ristorante ARIS SPORTING CLUB si sceglie per il gusto dei suoi piatti e per il servizio. Appena ristrutturato ed a bordo piscina dello stesso centro Sportivo dell'AXA (in Via Senocrate), offre la possibilità in estate, di mangiare di sera sotto le stelle e d'inverno di essere protetti dalle sue ampie vetrate. La danza del gusto ha inizio con i suoi antipasti di mare e piatti di pesce freschissimo, offerti in una sequenza quasi musicale. La scelta soddisfa un pò tutti, prevedendo nel menù anche pietanze tipiche, primi tradizionali della cucina romana e la carne. Da assaggiare i Golosi fritti! Nuovo fiore all'occhiello, il Forno a Legna per la Pizza (anche da Asporto). E' quanto ci conferma soddisfatto Fabrizio De Nicola, titolare da oltre 15 anni del Centro Sportivo e da 3 anni del Ristorante insieme a suo cugino Daniele, artista in cucina, attento ed accogliente, sa fidelizzare i suoi ospiti. Ormai come rituale preso d'assalto, il suo dolce fatto in casa, il famoso Tiramisù ARIS. Una collaborazione condivisa con il suo Staff di fiducia. Un ottimo rapporto qualità/prezzo! Dal Venerdì alla Domenica è possibile anche prenotare l'aperitivo ed il pranzo! E' la location ideale per Eventi, incontri di lavoro e di famiglia! Lo sa bene il Giornale Il Faro che l'ha scelto anche per suoi festeggiamenti ed incontri a tavola con imprenditori. Il Ristorante perfetto per tutte le età, grazie anche al suo Pub interno, per giovani e sportivi che prima scelgono di svolgere la propria attività nel Centro. Possibilità anche di scegliere la formula Partita di Calcio e Cibo grazie alla presenza del maxi schermo! Un brindisi con la varietà di vini o anche con la vasta scelta di birre artigianali, tradizionali e alla spina. La Piazzetta del gusto ARIS quando si conosce poi ti conquista! **Valentina Tacchi**



### QUEL GENIO DI NONNA

## Consigli per rimediare a problemi grandi e piccoli della vita domestica



**Quando il forno è troppo caldo** - Se vi accorgete che il forno in cui state cuocendo una torta è troppo caldo, non abbassate la fiamma, potreste rovinare il dolce. Mettete invece sul fondo del forno un recipiente pieno di acqua fredda e proseguite nella cottura.

**Per essere belle, basta un pò di acqua** - Dopo aver pulito il viso con cura, spruzzatelo con acqua minerale e, dopo aver applicato il trucco, ripetete l'operazione con un vaporizzatore oppure tamponate delicatamente il viso con un fazzolettino imbevuto di acqua minerale fredda. Così facendo, il trucco durerà più a lungo del solito.

**Come eliminare le macchie di fuliggine** - Su cotone, lana, seta, viscosa e sintetici, cospargete la parte sporca di sale fino, attendete qualche minuto e scuotete il tessuto. Tamponare con trielina e lavate come di consueto.

**Per non bruciare il sugo in cottura** - Il sugo non si attaccherà al fondo del tegame se al posto del coperchio metterete una fondina piena d'acqua. Il trucco è semplice ed efficace.

**Per una grattugia pulita** - Se volete evitare che nei dentini della vostra grattugia restino dei pezzettini di formaggio, mettetela in freezer per una decina di minuti e passatela poi sotto il getto dell'acqua molto calda.

**Un antipulci naturale** - Il limone è un ottimo antipulci. Tagliatene 4 in otto parti e fateli bollire per 45 minuti. Fate raffreddare e frizionate con il preparato il pelo del vostro cane ed infine spazzolatelo.

*Maria Teresa Accardo*

**SALA PESI**  
**1000 mq**

**MACCHINARI ULTIMA GENERAZIONE**  
**LE NOSTRE LEZIONI**

TOTAL BODY, INTERVAL TONE, G.A.G., H.D.P. CARDIO B.W. KOMBAT TONE, DEFINITION PREPUGILISTICA PRÉ KICK BODYFLIGHT ACQUAGYM, IDROBIKE, STRIDING, ACQUACIRCUIT CROSS FUNZIONALE, KETTLEBELL E CLUBBELL PILATES POSTURALE STRECH&BALANCE PILATES REFORMER - STRIDING - ROWING SALSA & BACHATA

ORARI LUN/MER/VEN 6.30/22.30 | MAR/GIOV 7.30/22.00  
SABATO 8.30/18.00 | DOMENICA 8.30/13.00

**RISTORANTE PIZZERIA & PUB**

**CUCINA TRADIZIONALE**  
**CARNE E PESCE | PIZZA FORNO A LEGNA**

Dal Martedì alla Domenica  
**APERITIVO CENA PUB : 18.00/01.00**  
Venerdì, Sabato e Domenica  
**APERITIVO E PRANZO: 11.00/15.30**  
Lunedì chiuso

**Ristorante**  
Cucina mediterranea  
carne, pesce e pinsa  
Tel. 339 5686246  
Social: @arisristorante

**Centro Sportivo**  
Via Senocrate  
Tel. 06/52355665  
www.arissportingvillage.net  
Social: @arissportingvillage



# Il chicco & il calice

## BAR *Tavola Calda* RISTORANTE TABACCHERIA

CATERING - COLAZIONI - PRANZI DI LAVORO

APERITIVI - CUCINA ROMANA

Gnocchi, Tonnarelli, Fettuccine, Ravioli Ripieni,  
Pinse esprese con supplì

Martedì e Venerdì Pesce

Giovedì Gnocchi

anche da asporto

TUTTO FATTO IN CASA

APERTO DALLE 5:00 ALLE 22:00

DAL LUNEDÌ AL SABATO

### PRENOTA I TUOI EVENTI



☎ 06 3972 5643 - 371 4295207

✉ [ilchicchoeilcalice@yahoo.com](mailto:ilchicchoeilcalice@yahoo.com) @ilchiccoeilcalice

📍 Viale Europa 288/290, Roma

SEGUICI SU FACEBOOK E INSTAGRAM



## Ci vuole fegato. Pulito



Dal Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo: "Le forze soprannaturali della primavera creano il vento nel cielo e il legno sulla terra. Nel corpo esse creano il fegato e i tendini; esse

creano il colore verde... e danno alla voce la capacità di emettere un suono gridato... esse creano gli occhi, il sapore acido e l'emozione della rabbia".

In questo testo di Medicina Cinese sono riassunti gli aspetti fondamentali della stagione primaverile, legati all'elemento Legno e nel corpo al Fegato.

Regista metabolico del nostro organismo, è l'organo laboratorio più importante del nostro organismo, perché porta in sé le tracce delle nostre abitudini quotidiane e può preannunciare la vulnerabilità del nostro corpo rispetto a patologie future.

Fin dall'antichità il fegato era la chiave per interpretare il volere degli dei riguardo al futuro, quindi un organo di grande rilievo in quanto sede di sentimenti e passioni per Greci, Etruschi e Romani. Ricordiamo il famoso mito di Prometeo, il Titano punito dagli dei, vittima sacrificale e "pasto infame" dell'aquila avida del suo fegato...una brutta storia.

In primavera, il Fegato e il suo viscere collegato, la Vescicola Biliare, hanno una tendenza all'eccesso; spesso in questo periodo dell'anno ci si sente congestionati ed è più probabile che si manifestino sintomi tipici da "pieno" come allergie, irritabilità, irrequietezza, in-

decisione, anche cefalee improvvise, difficoltà digestive, occhi rossi che bruciano, vertigini, acufeni... Alimentazione "verde", dunque, per aiutare Fegato e Vescicola Biliare a riequilibrarsi, colore che entra in risonanza con il sistema funzionale di questi organi. Se occorre tonificare un'energia di Fegato stagnante, è bene preferire alimenti leggermente piccanti, come molte delle verdure ed erbe aromatiche di stagione: ravanelli, rucola, menta, ad esempio. Via libera anche a **tarassaco**, spinaci, bietole, ortiche, radicchio, cipol-



lotti, **carciofi**, sedano, cicoria selvatica, prezzemolo e tutte le erbe spontanee commestibili che abbondano in campagna in questa stagione.

Se occorre sedare e armonizzare un fegato più appesantito possiamo utilizzare cibi naturalmente dolci (cereali, legumi). È importante alleggerire il lavoro del fegato, riducendo il più possibile i grassi, gli zuccheri, l'alcool, il caffè, i latticini, salumi, cibi industriali, conservanti e aromi artificiali. Se la voglia di dolce si fa sentire, meglio optare per dolci naturali a base di frutta o con **agar-agar**, un'alga addensante totalmente insapore che aiuta a liberare l'intestino, con effetto dimagrante. *Edgarda Brigliadori*

**Convivio Ampelo**  
IL SALOTTO URBANO PER APPASSIONATI  
DI VINO E CUCINA CREATIVA

Via Aurelia Antica 372/378, Roma

 [www.convivioampelo.it](http://www.convivioampelo.it) - 06 5153 0654



# Antica Norcineria Lattanzi Franco & Figli

L'autentica tradizione romana. Convenienza e Qualità della Famiglia Lattanzi



Con un'esperienza maturata in più di 60 anni, Lattanzi, produce specialità gastronomiche e prodotti di norcineria con alto valore tradizionale. Unendo la scelta di materie prime di ottima qualità alla continua innovazione tecnologica nei sistemi produttivi, Lattanzi si propone oggi come competitor maturo, in grado di fornire standard qualitativi elevati, proponendo una gamma di prodotti collaudati, adatti alle richieste del consumatore, come della moderna distribuzione.

## VIENI A SCOPRIRE LA NOSTRA PORCHETTA

**Antica Norcineria Lattanzi Franco**

**Via Casilina KM 21,600**

**00077 Montecompatri - Roma**

**Orario di Apertura: Lunedì - Sabato**

**7:30 - 13:45 | 15:30 - 19:30 Domenica chiuso**

**Contatti: Tel. +39 06 9476055**

**info@anticanorcineriallattanzifranco.it**



Franco Lattanzi eccellenza gastronomica in TV per Gran Gala' Italia

# Antica Enoteca Ciarla

L'enoteca propone una selezione di più di 500 etichette tra vini e champagne, ma anche ottimi distillati, olii extravergini selezionati, aceti balsamici, confetture insolite, conserve particolari e altre rare golosità.

Si organizzano:

- Corsi di accostamento al vino e seminari
- Serate a tema ed incontri con i produttori
- Aperitivi con deliziosi taglieri e calice di vino a scelta tra tutte le nostre etichette
- Disponibilità sala interna ed area esterna anche per eventi privati

### contatti

Via Canzone del Piave, 3- Roma  
 06.5010102 | info@anticaenotecaciarla.it  
[www.anticaenotecaciarla.it](http://www.anticaenotecaciarla.it)



SEGUICI SU





## Pasteria: la vera bottega di pasta fresca fatta a mano



Pasteria è una Bottega di Eccellenza nel cuore di Roma, in zona Prati, dove si produce, **ogni giorno**, specialità di Pasta all'uovo e senza uovo, con farine integrali o di legumi. Tutti gli impasti vengono trattati con grande **esperienza ed arte** nel rispetto della **stagionalità** dei prodotti.

Pasteria è il punto d'arrivo e la

sintesi di un viaggio iniziato tra gli odori e i sapori antichi delle cucine di casa e le trattorie romane. L'ingrediente principale è proprio la passione della sua titolare **Ludovica Rossi**, unita alla selezione delle migliori materie prime presenti sul territorio.

Artigiana di Fiducia, chiude a mano con cura ogni raviolo, tortellino e cappelletto. Dopo un'esperienza a Londra, presso il Robouchon, Ludovica è tornata a Roma proseguendo il suo viaggio con tappe preziose presso il Convivio dei fratelli Troiani, la cucina giovane e innovativa dell'Acquolina, fino ad essere accolta alla Pergola dell'Hotel Rome Cavalieri Waldorf Astoria alla corte di Heinz Beck. Per 4 anni ha appreso la cura e la sensibilità nel lavorare la pasta e i suoi ripieni, l'attenzione nella scelta delle materie prime con la sua tecnica fatta di precisione e amore, oltre al gusto e alla passione che trasmette proprio nei suoi prodotti.



E' possibile acquistare, presso Pasteria, la pasta fresca, fermarsi ad assaporare o portar via una delle sue specialità, da quelle tradizionali come la cacio e pepe e l'amatriciana, le fettuccine e le lasa-



gne, una zuppa così anche le tante ricette più ricercate dai Cavatelli con crema di broccoli siciliani ai Ravioloni con zucca mantovana.

In aggiunta alle Paste, è possibile soddisfare i gusti di tutti i palati, previa ordinazione e si possono trovare sempre anche le insalate del giorno! *"La vita è una combinazione di pasta e magia"*. (Federico Fellini). Pasteria a pochi passi dal Vaticano, è proprio quella magia che ti avvolge, ripiena di esperienza, passione e cura del gusto!

**Pasteria si trova in piazza dell'Unità, 6 in zona Prati (Cola di Rienzo) ed è aperta al pubblico il lunedì fino alle 17:30 e dal martedì al sabato dalle 10:30 alle 19:30. Tel 06 164169357**

### VIENI A TROVARCI ANCHE A PRANZO!

\*Possibilità di asporto o consumazione in loco (interno e esterno)

## Siamo Aperti

DAL MARTEDÌ AL SABATO DALLE 10:30 ALLE 19:00  
E LA DOMENICA DALLE 10:30 ALLE 13:30  
IL LUNEDÌ FINO ALLE 17:30

Ci trovi in PIAZZA DELL'UNITÀ 6 (Prati - Cola di Rienzo)

*"Un vero piacere autentico"*



**È possibile ordinare qualsiasi tipo di Pasta, soddisfiamo i gusti di tutti i palati**

📍 Piazza dell'Unità 6, 00192 Roma 📞 06 164169357 🌐 [www.pasteria.org](http://www.pasteria.org) 📱 📺



ORGANISMO AUTORIZZATO DAL MINISTERO  
DELLO SVILUPPO ECONOMICO E DAL MINISTERO  
DEL LAVORO E POLITICHE SOCIALI PER:

**Verifiche Ascensori D.P.R. 162/99**

**Verifiche Impianti Elettrici di Messa  
a Terra D.P.R. 462/01**

**Verifiche Attrezzature di Lavoro  
art. 71 D.Lgs. 81/08**

**altri servizi**

- VERIFICHE PORTE E CANCELLI AUTOMATICI
- VERIFICHE TERMOGRAFICHE
- VERIFICHE SCALE E TAPPETI MOBILI
- ACUSTICA AMBIENTALE
- VALUTAZIONE RISCHIO SICUREZZA INFORMATICA
- CORSI PER PROFESSIONISTI



[www.sidelmedspa.com](http://www.sidelmedspa.com)



*27 anni di competenza,  
imparzialità ed esperienza.*

**CONTATTI**

ING. Francesco Terrone  
348/4413617



**RESET**

Impianti Elettrici, Elettronici, Trasmissione Dati

- Impianti Elettrici Civili e Industriali
- Impianti di Videosorveglianza
- Impianti Fotovoltaici
- Impianti Rilevazione Fumi
- Impianti di Cogenerazione
- Impianti Antintrusione
- Trasmissione Dati in Rame e Fibra
- Ristrutturazioni edili chiavi in mano



Via dei Durantini, 142, - 00157 Roma RM  
Tel/fax: 06 644 69 0 56 - Mobile: 392 951 56 91  
[www.resetimpianti.it](http://www.resetimpianti.it); [rceci@resetimpianti.it](mailto:rceci@resetimpianti.it)