

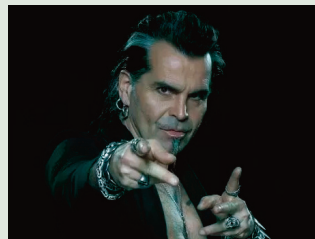
**'Pooh – amici
x sempre Tour'
il 6 luglio
in radiovisione**

a pagina 6



**Piero Pelù choc:
"Ho subito
uno shock acustico
dalle cuffie"**

a pagina 6



**De Vincentiis:
"Ansia
e agitazione: come
distinguerle"**

a pagina 7



Via formaggi e salumi dal carrello, privilegiate offerte ed i discount **Inflazione: un italiano su due ha difficoltà a fare la spesa**

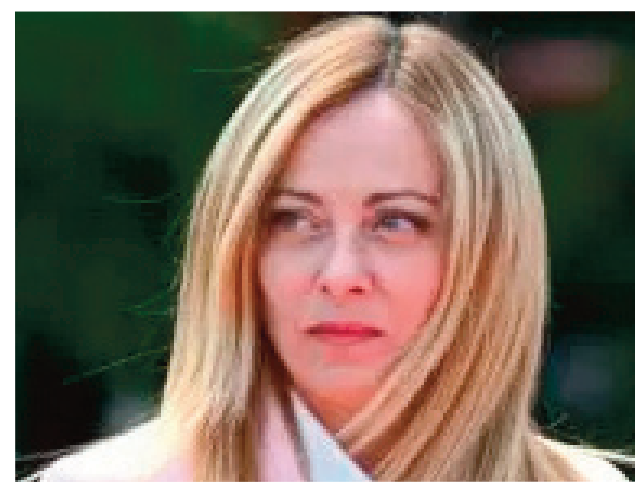
Una situazione prossima al Sudamerica: complice l'inflazione, almeno un italiano su due ha difficoltà a fare la spesa, e tra quanti riescono a farla, uno su tre deve rivolgersi agli scaffali del discount. Insomma, come rivela anzi, 'conferma', una specifica ricerca effettuata da AstraRicerche per Aldi, oggi circa il 32% degli italiani – oltre che dover sce-



gliere il discount per la spesa – è costretto a 'pesare' i prezzi degli alimenti, acquistando a favore dei 'marchi. Dunque, salumi, carne e formaggi, con il contagocce (cercando di cavalcare l'offerta) ma, di contro, non potendo accumulare scorte alimentari, benché 'piccole', le spese divengono così una costante quotidiana.

a pagina 4

MES, PNRR E COMPETIVITÀ, LA MELONI
SMORZA I TEMI E RASSICURA



a pagina 2

**"Emanata dal Sindaco l'ordinanza
'anticaldo' a tutela dei cavalli"**



a pagina 3

Marketing digitale: il 61% delle aziende insoddisfatto

Eppure è un comparto che garantisce il successo a molte realtà

Un recente sondaggio 'a risposte multiple', realizzato per conto di Linking Agency e di Sharing Media, dall'International Center for Social Research relativo al mese di giugno 2023 in modalità CATI (realizzato su un campione di 1.067 aziende rappresentative di 1.710.341 operatori commerciali con un margine di errore del 3% ad un livello di confidenza del 95%), ha evidenziato che il 76% delle aziende ha implementato nel corso



degli ultimi 12 mesi una qualche forma di web marketing, il 41% per acquisire presenza online ed il 59% per rafforzarla, il 62% con l'obiettivo di aumentare le vendite ed il 38% per finalità di brand awareness / reputazione. Secondo il sondaggio però, il 61% delle aziende ha ritenuto mediocre o scarso il servizio acquistato. Mentre il 22% lo reputa "accettabile", il 12% "molto buono" ed il 5% "eccellente".

a pagina 5

Tela PONTINA **TOPTTEL** **EUROPA TV** **amicity** **CPS** **GARI TV** **GTV**
CanaleZero **SuperNova** **ROMA**

L'informazione professionale della città di Roma e del Lazio

dalla parte dei cittadini

“Constatata la presenza di amianto in alcuni locali del Comando” Choc nella Polizia di Roma Capitale



“Durante le attività di manutenzione ordinaria degli stabili in uso alla Polizia di Roma Capitale, a cura del Comando del Corpo, sono state effettuate analisi su alcuni punti della pavimentazione dei locali di Via della Greca, sede principale del I Gruppo Centro Storico. In determinati punti, lo stato d'uso della pavimentazione ha evidenziato la presenza di materiali da sottoporre a verifica. Constatata la presenza di amianto in alcuni dei locali interessati dai

prelievi preventivi effettuati, sono state interdetto le aree ed è stata disposta la campionatura dell'aria dei locali stessi per verificare la presenza di particelle in stato libero. A seguito di tale analisi svolta dal Comando è stata rilevata la presenza di particelle solo in alcune stanze già interdetto. A scopo precauzionale, in attesa della definizione delle misure di sicurezza del caso a tutela della salute del personale, è stata avviata una campionatura

dell'aria di tutta la sede del I Gruppo Centro Storico e, nel frattempo, lo stabile verrà chiuso in attesa di tutti i necessari dati. L'operatività del Gruppo verrà in ogni caso assicurata con spostamento provvisorio del personale e relativi uffici negli spazi del Comando Generale della Polizia di Roma Capitale e di altre sedi del Gruppo stesso. Così in una nota il Comando Generale della Polizia Locale di Roma Capitale

L'assessora: “Orrore per l'ennesimo assassinio di una donna” Pratelli: “La società reaganiana”



“Anche questa volta aspetteremo l'esito delle indagini per capire cosa sia accaduto a Roma, nell'Anno Domini 2023, ad una ragazza di soli 17 anni uccisa a coltellate e poi parcheggiata accanto ai secchioni della spazzatura. Un orrore, che si aggiunge agli altri 39 dall'inizio dell'anno. Tutti femminicidi,

tutte donne uccise in quanto donne per mano di un uomo. È sotto gli occhi di tutti il bisogno di ribellarsi a questa guerra sottesa contro la nostra libertà, contro i desideri di autodeterminazione, nostri e delle nostre figlie. Occorre farlo come madri, come padri, come ragazzi e ragazze, questo è un

tema che appartiene alla società tutta intera. Aspetteremo sì, con rispetto, il corso delle indagini ma facciamolo in piedi pronte e pronti a reagire con tutti gli strumenti a disposizione”. A scriverlo è Claudia Pratelli, Assessora alla Scuola, Formazione e Lavoro di Roma Capitale.

La premier: “Non si sta aggravando, stiamo lavorando bene. E' un lavoro lungo e non entro nel merito dei singoli dettagli” Mes, Pnrr e competitività, la Meloni smorza i temi e rassicura



Incontrando la stampa internazionale al termine del Consiglio Europeo, la prima domanda posta alla premier Giorgia Meloni, è stato domandato di fare il

punto sul Mes, se se ne è parlato. Perentoria la replica del presidente del Consiglio, che ha ribattuto: “Evidentemente è possibile che non ci sia la stessa at-

tenzione che diamo noi nel dibattito italiano”. Riguardo invece alla terza rata del Pnrr, per la quale in Italia iniziano a divampare le polemiche, la Me-

loni ha tenuto a rimarcare che “non si sta aggravando, continuiamo a lavorare, come si legge nella comunicazione che questa mattina ha fatto la Commissione”. Certo, ha poi aggiunto, “Gli spoiler che cercano di minare un lavoro molto paziente che stiamo facendo non stanno centrando il loro obiettivo. Stiamo lavorando bene sulla terza rata. Quello sulla quarta rata è

un lavoro lungo e non entro nel merito dei singoli dettagli”. Quindi, ha proseguito la premier rivolgendosi al giornalista: “Sono molto più ottimista di lei”. Inevitabile poi la domanda relativa al tema della competitività, per la quale l'Italia - ha spiegato la Meloni - aveva chiesto “pari condizioni anche per i Paesi che hanno minore spazio fiscale, vale a dire piena fles-

sibilità nell'utilizzo dei fondi esistenti. Oggi nelle proposte della Commissione questo elemento è molto presente”. Poi, congedandosi, il capo del governo ha nuovamente tenuto a sottolineare: “Ricordo che per l'Italia vuol dire, tra fondi di coesione e Pnrr, circa 300 miliardi di euro che possono essere meglio spesi e concentrati sulle priorità...”.

SEGIMM s.r.l.

SERVIZIO GESTIONE IMMOBILI E IMPIANTI

“Bene alla richiesta di fondi per Ostia e Pietralata, ma vigilerò su attuazione”

Municipio X: le parole di Paolo Ferrara



“Bene richiedere 70 milioni del Fondo europeo per lo sviluppo regionale e destinarli a Ostia e Pietralata. Occhio però a non ricadere in un ‘Effetto Pnrr’: fare una delibera e prendere i soldi è una cosa, tradurre tutto in opere concrete è un’altra. È altissimo il rischio che il procedimento si areni, come sta succedendo con troppi progetti del Pnrr. Per questo la realizzazione va as-

segnata a uffici dotati di tutte le risorse umane e tecniche necessarie, che abbiano le competenze per procedere rapidamente e con efficienza. Attenzione poi a non costruire le ‘cattedrali nel deserto’ per cui l’Italia è famosa: queste opere non devono essere fini a loro stesse ma devono essere in grado di generare indotto, occupazione e valore per i territori vicini. Penso

soprattutto all’entroterra del Municipio X, una delle aree più dimenticate e bistrattate della Capitale. Vigilerò personalmente su questi punti, perché finora questa amministrazione non ha dato certo prova di affidabilità”. Così in una nota il Rappresentante al Consiglio Nazionale M5s per la circoscrizione Centro Italia, e Vicepresidente dell’Assemblea Capitolina.

“Alfonsi celebra Tiberis ma si dimentica del degrado delle spiagge di Ostia”

‘Tintarella’ a Roma: polemica M5s



“Questa Amministrazione vive fuori dalla realtà. Le spiagge di Ostia sono abbandonate al loro triste destino, senza raccolta differenziata, senza servizio bagnini, in preda al più totale degrado. Invece di lavorare per porre rimedio alla sua disastrosa gestione, l’assessora Alfonsi non trova di meglio da fare

che celebrare a mezzo stampa l’apertura di Tiberis, un’iniziativa peraltro targata Virginia Raggi. Ancora una volta la Giunta Gualtieri è costretta a cedere di rendita e a tentare – con esiti disastrosi – di spacciare i meriti altrui per propri. A quando una proposta degna di nota da parte di questa Ammini-

strazione? Dopo due anni di nulla, sarebbe anche ora che Gualtieri e la Alfonsi facciano finalmente qualcosa di concreto e utile per la città”. Così in una nota il Rappresentante al Consiglio Nazionale M5s per la circoscrizione Centro Italia, e Vicepresidente dell’Assemblea Capitolina, Paolo Ferrara.

Oipa: “Se ci s’imbatte in botticelle in servizio fuorilegge, invitiamo a chiamare anzitutto la polizia municipale al numero 0667691”

“Emanata dal Sindaco l’ordinanza ‘anticaldo’ a tutela dei cavalli”



È stata emanata dal sindaco di Roma, Roberto Gualtieri, l’ordinanza che dispone il ‘divieto di circolazione delle botticelle e di ogni altro veicolo a trazione animale in presenza di ondate di calore’, comunica l’Organizzazione internazionale protezione animali, che invita quindi la cittadinanza a “denunciare alla polizia municipale e alle guardie zoofile

le violazioni delle previsioni a tutela dei cavalli contenute sia nel Regolamento sulla tutela degli animali, che nell’ordinanza del 28 giugno, che resterà in vigore fino al 15 settembre”. Come spiega la delegata dell’Oipa di Roma, Francesca Lavarini, “Se ci s’imbatte in botticelle in servizio fuorilegge, invitiamo a chiamare anzitutto la polizia municipale al

numero 0667691, o ai numeri dei gruppi dei Municipi interessati alla violazione. È importante – raccomanda – fornire il numero identificativo della botticella e, se possibile, foto o video geolocalizzati e con l’orario in evidenza”. Inoltre, aggiunge ancora la Lavarini, “L’ordinanza prevede che anche le guardie zoofile potranno controllare il rispetto delle

norme, quindi, nei limiti della loro disponibilità, è possibile coinvolgere anche loro”. L’Oipa afferma anche (ma non abbiamo dati per confermare tale affermazione), che i romani non amano le botticelle, “anacronistica e triste tradizione, che usa i cavalli per trainare turisti nel traffico, nello smog, sotto la pioggia o sotto il sole cocente. Lo testimo-

niano – spiegano dall’Organizzazione internazionale protezione animali – le migliaia di firme raccolte per la ‘delibera d’iniziativa popolare, che chiedeva l’abolizione delle carrozzelle, mai approvata dall’Assemblea capitolina”. Nello specifico, il provvedimento, oltre a richiamare il divieto fissato dal Regolamento che impone il divieto di lavoro

dalle ore 13 alle 17, fino al 15 settembre, lo fissa in ogni orario qualora la temperatura sia superiore ai 35 °C. Non solo: il divieto scatta dalle 11 alle 18 nelle giornate con forti ondate di calore, caratterizzate da livelli di rischio 2 e 3 secondo il bollettino giornaliero, emanato dal Ministero della Salute e diramato dalla Protezione civile di Roma Capitale.

Unc: "Con l'aumento delle disuguaglianze, l'urgenza è ridare la capacità di spesa al 50% meno abbiente della popolazione"

Inflazione: un italiano su due ha difficoltà a fare la spesa



Dal canto suo Mauro Antonelli, responsabile dell'ufficio studi dell'Unione Nazionale dei Consumatori, pur contando circa 30 milioni di italiani che possono permettersi una vacanza, si parla "solo della metà della popolazione. In realtà moltissimi, oltre che restare a casa, non possono permettersi la spesa con un aumento delle di-

suguaglianze". Insomma è abbastanza evidente che nel Paese le disuguaglianze continuano a crescere, al punto tale che, intervenire significherebbe dover aiutare un italiano su due. Ora l'urgenza, evidenzia ancora Antonelli, "è ridare la capacità di spesa al 50% meno abbiente della popolazione". I segni di questa preoccupante e dram-

matica tendenza, come dicevamo, sono inconfutabili: dalla rinuncia a determinati alimenti, alla caccia alle offerte, passando per il crescente incremento dei frequentatori dei discount. Dunque, "Queste dinamiche ci sono tutte", conferma il presidente di Fida Confcommercio (la Federazione Italiana Detaglianti Alimentari), Donatella Prampolini, che

spiega "Inizialmente quando l'inflazione ha cominciato a mordere nel 2022, c'è stato un travaso importante di consumatori dai supermercati ai discount, anche se non in maniera esclusiva, perché oggi i consumatori girano, quindi magari alcuni che prima non li frequentavano hanno iniziato ad andarci". Basti pensare che, conclude la presidente di

Fida Confcommercio, "L'anno scorso i discount hanno avuto degli incrementi sia nei pezzi venduti che nel fatturato, in certi casi anche in doppia cifra: per i pezzi venduti anche del 6-7% in più". Dunque, conclude a sua volta il responsabile dell'ufficio studi dell'Unione Nazionale dei Consumatori, "Il consumatore ha fatto anche ri-

nunce. Da mesi infatti, spiega le vendite di volume alimentari attestano un calo delle quantità acquistate dei prodotti. E - tiene a rimarcare Antonelli concludendo - se c'è una spesa obbligata è quella alimentare, per cui il fatto che si siano ridotte le quantità acquistate, è indice della difficoltà delle famiglie ad affrontare il caro spesa".

Come intervenire per una migliore gestione della malattia anche a livello tecnologico e sul ruolo dei genitori

Diabete di tipo 1 e di tipo 2: un fenomeno in aumento tra gli under 18

Un pericolo che minaccia la loro salute sta avanzando tra i nostri ragazzi e si chiama diabete. Sta aumentando e due nuovi studi rivelano un preoccupante aumento di diagnosi tra i bambini e gli adolescenti al di sotto dei 18 anni. In occasione dell'appuntamento annuale di questi giorni del Theras Day pediatrico e di quello internazionale dell'American Diabetes Association (appena concluso il 26 giugno a San Diego USA), si accendono i riflettori su come intervenire per una migliore gestione della malattia anche a livello tecnologico e sul ruolo dei genitori. Sono italiani gli autori di due studi che hanno analizzato i giovani con diabete di tipo 1 e di tipo 2 e preoccupano i risultati che confermano un andamento di crescita della malattia. "Abbiamo valutato l'incidenza del diabete di tipo 1 in un arco di tempo di 31 anni (dal 1989 al 2019) in due regioni italiane e

l'abbiamo poi confrontata con quella osservata durante la pandemia di Covid-19 (2020-2021). I risultati dello studio(1) ci rivelano un dato alquanto preoccupante - spiega Valentino Cherubini, autore dello studio, presidente eletto della SIEDP 2021-2023 e Direttore della Diabetologia Pediatrica Ospedali Riuniti di Ancona - visto che nel 2021 c'è stato un aumento del 7,2% rispetto ai risultati attesi, che rapportati all'intero territorio nazionale corrispondono a circa 100 casi in più nell'anno. Allarma anche la percentuale delle nuove diagnosi di diabete di tipo 2 degli ultimi 10 anni che, come conferma un altro studio internazionale che sarà presentato al meeting dell'American Diabetes Association tra due settimane(2) è aumentato del 9% per ogni biennio rispetto alle altre diagnosi di diabete in età pediatrica. Queste percentuali ricalcano i dati dello studio

americano(3) che ha visto un incremento di oltre 100 nuovi casi di diabete di tipo 2 in un anno, cioè più del doppio degli adolescenti prima del Covid". Avere un figlio con diabete può essere impegnativo e può segnalare cambiamenti significativi nella vita quotidiana. Un genitore può contribuire a questi cambiamenti, soprattutto quando vengono messe in atto le abitudini suggerite sempre dal pediatra Cherubini: "Si tratta di buone regole che spesso mi ritrovo a suggerire ai genitori con figli che hanno il diabete ma - aggiunge l'esperto - che andrebbero estese a tutte le famiglie in un'ottica di prevenzione".

1. Giocate alla routine quotidiana Scoprite il piacere di avere tanti appuntamenti comuni, a partire dagli orari regolari per i pasti, i controlli clinici, l'esercizio fisico e il sonno
2. Cucinate insieme Dedicate dei pasti durante la settimana in cui cucinate insieme. Sarà l'occasione per spiegare il valore di alcuni alimenti, le combinazioni e i trucchi per controllare gli zuccheri e tanto altro
3. Fate attività fisica insieme incoraggiateli a essere fisicamente attivi ogni giorno per almeno per 30 minuti. Farlo insieme può essere di grande aiuto per entrambi
4. Allargate gli orizzonti

scoprite tutto ciò che potete sul diabete, tenetevi aggiornati, cercate genitori che vivono come voi. Potrete capire meglio come gestire la malattia e come rendere più facile la gestione

5. Incoraggiateli a vivere positivamente Insegnategli a non escludere nulla per via della malattia. Spiegate che c'è un team di persone e di medici che li supporteranno sempre nelle scelte. Dei 150mila italiani con diabete di tipo 1, sono 15mila circa gli under 18 costretti a gestire una patologia che li accompagnerà nella vita. Si tratta di un numero da moltiplicare per il numero dei genitori nostrani che si devono far carico della malattia, preoccupati soprattutto di quello che succede e succederà fuori casa. L'evoluzione tecnologica di device molto piccoli e impermeabili utilizzabili fin da piccoli, si sta rivelando un valido supporto per una migliore gestione del dia-

bete: tali device infatti consentono, da un lato, una misurazione in continuo dei livelli del glucosio e, dall'altro, l'infusione di insulina. "L'andamento della glicemia di un bambino con diabete è molto difficile da prevedere, ma grazie all'ultima tecnologia dei CGM è possibile avere un livello di predittività molto alto e preciso. Il successo di una misurazione sempre corretta del glucosio e il parallelo utilizzo di un'infusione insulinica personalizzabile - riporta Stefano Zucchini, coordinatore del Gruppo di Studio sul diabete della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica - impatta anche sulla salute del genitore, tranquillizzato dal poter controllare il proprio figlio anche a distanza, senza la necessità di dover intervenire di persona, a volte precipitosamente, per controllare la glicemia punteggiando il polpastrello del proprio figlio".

Parenti
ASCENSORI & IMPIANTI
DAL 1955, UN ALTRO LIVELLO

Eppure il 73% delle aziende non si lascia scoraggiare ed investirà ulteriormente nel web marketing affidandosi ad altre agenzie

Marketing digitale: ben il 61% delle aziende si ritiene insoddisfatto



Dunque, in base agli esiti del sondaggio, quali sono state le cause di insoddisfazione? Indubbiamente salta agli occhi che il 28% delle aziende evidenzia "risultati scarsi rispetto alle promesse/aspettative", il 13% una "totale inefficacia del messaggio veicolato", il 14% una "scarsa capacità creativa nella composizione messaggio", il 17% una "scarsa capacità persuasiva del messaggio (call to action)", il 20% una "scarsa capacità di ascolto post vendita", il 3% "ritardi nell'implementazione delle campagne marketing" ed il

5% un "prezzo di vendita del servizio troppo elevato". Tuttavia, malgrado l'elevato grado di insoddisfazione, il 73% delle aziende non si lascia scoraggiare ed investirà ulteriormente nel web marketing affidandosi ad altre agenzie e solo il 5% crede che il digital marketing sia inutile, mentre il 7% del campione è incerto ed il 15% nutre dubbi sull'effettiva utilità del web marketing. C'è anche da dire che 'Customer Satisfaction' e 'Customer Care', sono capacità sempre più complesse, soprattutto per

ché oggi debbono interagire con consumatori sempre più esigenti ed informati, e quindi con aspettative sempre maggiori rispetto alla qualità dei servizi o dei prodotti ed in quanto tali più facili da deludere. In tal senso, diversi grandi operatori internazionali lo hanno già capito, e si stima che negli ultimi 12 mesi essi abbiano raddoppiato le risorse umane destinate ad assistere i clienti, sia attraverso i canali tradizionale, che tramite quelli digitali che tanto hanno favorito il cosiddetto 'empowerment' dei consumatori i quali, in

virtù del loro 'potere di recensione', rappresentato dalla possibilità di diffondere nella rete dei feedback che smentiscano l'immagine proposta dall'azienda mediante valutazioni negative, finiscono per divenire una vera e propria minaccia per l'immagine delle aziende, grandi o piccole che siano. Come spiega Giacomo Padellaro, Chairman e cofondatore insieme a Pierfrancesco Palattella (CEO), di Linking Agency, "Un consumatore insoddisfatto non è solo un consumatore che non torna a

comprare, ma è anche un 'attore' in grado di determinare rilevanti conseguenze sulle 'revenue aziendali', attraverso la condivisione della loro insoddisfazione verso familiari ed amici e - fatto ancora più grave - verso tutte le loro reti sociali online, in un contesto nel quale è proprio il passaparola il driver fondamentale di acquisto". Motivo questo per il quale, nello specifico, i due (Padellaro e Palattella), ora intendono rilanciare il settore rendendolo più "professionale perché il problema - spiegano - è la

presenza di troppi operatori improvvisati la cui unica preoccupazione è quella di raggiungere un facile profitto a discapito del cliente, che poi rimane sfiduciato e guarda con diffidenza l'intera categoria degli operatori del Web Marketing, un comparto oggi più che mai imprescindibile per il successo non solo delle aziende e degli enti di qualsivoglia natura, ma anche dei professionisti, dei personaggi del mondo dello spettacolo e dello sport e di chiunque abbia un'idea e voglia comunicare con il mondo".

Quali sono le alcune buone pratiche per ottimizzare l'utilizzo del condizionatore contenendo i costi? Scopriamolo insieme Ventilatore o Condizionatore? Estate fresca e a costo ridotto

Con l'arrivo dell'estate, la ricerca di soluzioni efficaci per combattere le alte temperature e l'afa è sempre più urgente. La possibilità di incorrere in bollette eccessive a causa dell'utilizzo del condizionatore d'aria spesso rappresenta un freno. Ma ecco una buona notizia: i prezzi dell'energia, che nel 2022 avevano raggiunto cifre vertiginose, sembrano essere ormai un ricordo lontano. Come spiega infatti il blog Energia-Luce, che ha condotto uno specifico studio, le attuali tariffe elettriche, sia sul mercato a maggior tutela sia su quello libero, consentono di poter utilizzare il condizionatore o il ventilatore senza incorrere in spese insostenibili. Tuttavia è importante conoscere i trucchi per potersi godere un'estate fresca senza pesare troppo sulla bolletta. Per ridurre i costi legati all'uso del condizionatore, è fondamentale prendere

in considerazione diversi fattori. Innanzitutto, bisogna valutare attentamente la classe di efficienza energetica dell'apparecchio: optare per un condizionatore appartenente alla classe A+++ , la migliore in termini di consumo annuo, può significare una bolletta notevolmente più leggera rispetto a un condizionatore di classe G. Inoltre, è importante considerare il tipo di condizionatore scelto. Si può optare tra climatizzatori e condizionatori, con questi ultimi che consentono solo il raffreddamento dell'aria senza la possibilità di regolare la temperatura. Inoltre, alcuni modelli sono dotati della funzionalità pompa di calore, che permette di utilizzare il condizionatore anche come sistema di riscaldamento durante i mesi invernali. Tuttavia, è importante tenere presente che l'uso prolungato del

condizionatore in entrambe le modalità comporta un aumento delle ore di utilizzo e, di conseguenza, dei costi sulla bolletta. Ventilatore o Condizionatore - alcune buone pratiche per ottimizzare l'utilizzo del condizionatore contenendo i costi: Impostare una temperatura confortevole (24-26 C). Utilizzare la modalità di risparmio energetico. Programmare il timer per accensione e spegnimento. Utilizzare ventole e finestre per la circolazione dell'aria. Tenere tende e persiane chiuse durante le ore più calde. Pulire regolarmente i filtri del condizionatore. Isolare la casa per evitare dispersioni di calore. Evitare di utilizzare apparecchi che generano calore durante le ore calde. Basta seguire alcuni accorgimenti, come la scelta di

un condizionatore efficiente, un utilizzo oculato e la ricerca delle tariffe più convenienti. In questo modo, sarà possibile godersi l'estate con freschezza e risparmiare sulla temutissima bolletta elettrica. Quando si parla di comfort durante l'estate, il condizionatore d'aria e il ventilatore sono due alleati preziosi. Tuttavia, è importante considerare il loro impatto sulla bolletta della luce. Il costo dell'energia elettrica può variare in base all'offerta sottoscritta con il fornitore e alla tipologia di tariffa: Nel mercato tutelato, come è noto, è Arera a regolare il costo del kWh, che è pari a 0,067 €/kWh. Nel mercato libero, invece, il costo viene stabilito dai fornitori di energia. Per quanto riguarda invece i ventilatori, si legge ancora nello studio redatto da Energia-Luce, ovviamente il consumo medio di energia, dipende dal tipo:

Un ventilatore a piantana può consumare dai 25 ai 50 W, mentre un ventilatore da tavolo può variare dai 10 ai 25 W, con modelli più economici che possono arrivare a 5-8 W. I ventilatori a soffitto, invece, hanno un consumo che va da 45 a 70 W, con modelli più potenti che possono arrivare a 120 W. Passando al condizionatore d'aria, il suo consumo energetico può variare da un minimo di 0,5 kWh a un massimo di 1,5 kWh. Facendo dunque una stima approssimativa, consideriamo una potenza media di 1 kWh per il nostro condizionatore. Oltre alla potenza, bisogna tenere conto del costo dell'energia elettrica, che secondo le stime tracciate da Arera, a partire dal 1 luglio 2023, si aggira intorno ai 23,85 centesimi di euro per kilowattora, tasse incluse. Supponendo quindi un utilizzo giornaliero di 4 ore, il consumo mensile di

un condizionatore sarebbe quindi di circa 120 kWh. Considerando il costo previsto per l'energia questa estate, il condizionatore avrà un impatto sulla bolletta di circa 28 euro al mese. Come abbiamo visto, inevitabilmente, sia il condizionatore d'aria che il ventilatore possono incidere sulle spese energetiche. Se si desidera ridurre l'impatto sulla bolletta della luce, è consigliabile utilizzarli in modo oculato preferendo impostazioni di temperatura moderate e limitando il loro utilizzo solo quando necessario. Inoltre, conclude lo studio di Energia-Luce, è sempre utile valutare l'efficienza energetica degli apparecchi prima dell'acquisto, optando per modelli con classificazione energetica più elevata. In questo modo, si può garantire il massimo comfort durante l'estate, mantenendo sotto controllo i costi energetici.

La prima data del 6 luglio sarà trasmessa in diretta radiovisione da Milano

'Pooh - amici x sempre Tour'



C'è grande attesa per l'imminente tour dei Pooh (band che ha fatto la storia della musica italiana), che promettono una serie di imperdibili eventi live nel Paese, attraverso un tour che prevede anche una 'coda invernale' nei Pala-sport dei principali capoluoghi italiani. Nello specifico - prima data - i Pooh torneranno live il 6 luglio allo Stadio G. Meazza di Milano e il 15 luglio allo Stadio Olimpico di Roma. Il Volo sarà ospite straordinario dei due concerti negli stadi. Sul palco, Roby Facchinetti, Dodi Battaglia, Red Canzian e Riccardo Fogli ripercorreranno oltre 50 anni di musica attraverso successi che hanno fatto la storia. Per l'occasione RTL 102.5, che è la radio ufficiale del tour, trasmetterà in diretta radiovisione questo atteso e

speciale appuntamento. A partire dalle 20:30 infatti, in diretta dallo Stadio G. Meazza, gli ascoltatori della seguita radiovisione italiana potranno seguire la diretta su RTL 102.5 (canale 36 del digitale terrestre, 736 di Sky), e sulla piattaforma RTL 102.5 Play. In particolare, dopo gli stadi, i Pooh torneranno live da settembre con nuovi imperdibili appuntamenti. 'Pooh - amici x sempre Tour' - Queste tutte le date già confermate
6 LUGLIO - STADIO G. MEAZZA - MILANO SOLD OUT
15 LUGLIO - STADIO OLIMPICO - ROMA
16 SETTEMBRE - TEATRO ANTICO - TAORMINA
17 SETTEMBRE - TEATRO ANTICO - TAORMINA
19 SETTEMBRE - TEATRO VALLE DEI TEMPLI -

AGRIGENTO
21 SETTEMBRE - ARENA FLEGREA - NAPOLI
24 SETTEMBRE - VILLA MANIN - CODROIPO (UD)
29 SETTEMBRE - ARENA DI VERONA SOLD OUT
30 SETTEMBRE - ARENA DI VERONA SOLD OUT
1 OTTOBRE - ARENA DI VERONA
6 OTTOBRE - MEDIOLANUM FORUM - MILANO
7 OTTOBRE - UNIPOL ARENA - BOLOGNA
13 OTTOBRE - PALA ALPI-TOUR - TORINO
14 OTTOBRE - NELSON MANDELA FORUM - FIRENZE
I biglietti sono disponibili su Ticketone e nei punti vendita e rivendite abituali. Per info sugli eventi (prodotti e organizzati da Friends & Partners e Color Sound): www.friendsandpartners.it

Piero Pelù choc: "Riposo forzato"



"Ragazzacc miei, non avrei mai voluto farvi questa comunicazione ma a questo punto è inevitabile. Durante una sessione di registrazione a Milano ho subito uno shock acustico forte dalle cuffie. Questa cosa ha acutizzato gli acufeni coi quali già convivevo da molti anni rendendoli ora molto aggressivi e dopo vari controlli, fatti con i migliori otorini d'Italia, ho ricevuto l'unanime comunicazione che avrò bisogno di un riposo forzato per le mie orecchie di rocker, dunque, il tour 'Estremo' di quest'estate 2023 dovrà essere rimandato di alcuni mesi". Un messaggio choc

quello che stamane Piero Pelù ha pubblicato sulla sua pagina Facebook. Quindi, dopo la terribile notizia per tutti i fan e non del rocker fiorentino, parole rassicuranti, che lasciano presagire la volontà di voler superare il problema nel migliore dei modi e, soprattutto, con i tempi giusti: "Sono giorni molto delicati per me che non ho mai rinunciato a nessun live, anche con le costole rotte dopo i miei stage diving, ma devo affrontare questa nuova realtà con lucidità. Attenzione, questo NON è a un addio alle scene ma solo un arrivederci al prima possibile e sappiate

che approfitterò di questo "periodo speciale" per avanzare con la composizione e la produzione del nuovo album che mi sta già dando grandi emozioni". Infine, concludendo il post, Pelù tiene a rimarcare: "Ringrazio Friends and Partners, tutti i promoter locali e naturalmente le molte migliaia di voi che avevate già preso i biglietti per il tour. Un ringraziamento ai Bandidos (Finaz, Luc Mitraglia, Black Dado e Mr. Vudu) per lo strepitoso lavoro musicale che stiamo facendo insieme! Vi prometto che ci riabbraceremo prima possibile. I love you ragazzacc!!!"

L'obiettivo è quello di sensibilizzare i cittadini e le istituzioni sulle conseguenze dei cambiamenti climatici e sulla salvaguardia dell'ecosistema terrestre

Eurojackpot oggi, venerdì 30 giugno: quali sono i numeri vincenti?

Estrazione Eurojackpot di oggi, venerdì 30 giugno 2023. Stasera, come ogni venerdì, torna il concorso della lotteria Europea ed 'internazionale' Eurojackpot, il gioco nato nel marzo 2012 che prevede l'estra-

zione di cinque numeri da una serie di 50, più due numeri addizionali da una seconda serie di 10, i famosi "Euronumeri". Per partecipare al concorso è sufficiente scegliere 5 numeri tra 1 e 50, e 2 Euronumeri tra 1

e 10. Si vince già indovinando 2 numeri ed 1 Euronumero, o un solo 1 numero principale e 2 Euronumeri. Il gioco Eurojackpot è attivo in 18 paesi: Italia, Croazia, Danimarca, Estonia, Finlandia, Germania, Islanda, Let-

tonia, Lituania, Norvegia, Paesi Bassi, Polonia, Repubblica Ceca, Slovacchia, Slovenia, Spagna, Svezia e Ungheria, basta recarsi presso uno dei punti vendita autorizzati ed acquistare una o più schedine

dell'Eurojackpot per partecipare all'estrazione. Inoltre è possibile giocare all'Eurojackpot anche online (tramite smartphone, tablet oppure pc fisso o portatile). Pronti per scoprire i numeri vincenti del concorso Euro-

jackpot di oggi, venerdì 30/06/2023. L'appuntamento è dalle ore 20.00 di stasera per i cinque numeri vincenti ed i due Euronumeri estratti. Combinazione vincente: 3 - 14 - 23 - 41 - 43. Euronumeri: 2 - 6.

L'intervento di Danyla De Vincentiis, Parent Coach, all'interno del programma "A Casa di Amici", nel tradizionale appuntamento del venerdì

"Ansia e agitazione: ecco la differenza e come distinguerle"



In diretta nel programma A Casa di Amici, in onda venerdì 30 giugno, sul Canale 14 di Radio Roma Tv, è intervenuta come di consueto la parent coach, Danyla De Vincentiis che ha affrontato un tema davvero interessante per comprendere e affrontare nel migliore dei modi, gli atteggiamenti altrui, con cui spesso ci ritroviamo a fare i conti: la differenza fra

ansia e agitazione. Prima però, si è voluto riprendere il discorso sul dizionario interiore che ci condiziona: cos'è? "Sono le cose che noi diciamo a noi stessi: mentre lo facciamo, la nostra mente ci ascolta e di conseguenza prepara l'azione rispetto a quello che sente. Per questo è importante il modo in cui noi parliamo e dialoghiamo con noi stessi, perché

stiamo dando degli input che in qualche modo il nostro corpo poi riproduce". In relazione all'importanza delle parole, che differenza c'è tra il concetto di ansia e quello di agitazione?

"L'ansia sviluppa all'interno del nostro corpo un segnale di pericolo. È una sensazione che ci aiuta ad affrontare le difficoltà nel modo più corretto, senza

sottovalutarle. Questa è l'ansia positiva. Al contrario esiste quella patologica che genera disturbi fisici con i quali non si riesce a convivere. L'agitazione è quel senso di adrenalina che proviamo quando dobbiamo fare qualcosa di importante, come ad esempio un esame. Se nel fare un'azione che dovrebbe provocarci una sana agitazione, iniziamo a dirci 'che

ansia', forniamo alla nostra mente dei messaggi sbagliati".

Una persona esterna come può comprendere se uno stato di agitazione sta per diventare ansia?

"Ci sono disturbi fisici come salivazione scarsa, sudorazione delle mani, tachicardia: una persona che ha l'ansia tende a non comprendere bene il contesto nel quale si trova e ha

difficoltà a rispondere in modo lucido alle domande. La ripetizione di una stessa frase, ad esempio, è un segnale evidente. Attenzione, l'ansia patologica è una malattia che deve essere affrontata con l'aiuto dei professionisti e non va sottovalutata. In generale, ascoltare le proprie emozioni può aiutarci a capire se in noi c'è qualcosa che non va".

Il concorso che permette di vincere fino ad un milione di euro

Million Day ed Extra: i numeri



Million Day venerdì 30 giugno 2023. I numeri vincenti dell'estrazione di oggi per il concorso Million Day. Pronti per scoprire la combinazione vincente dell'estrazione di oggi? Alle ore 13, ed alle 20.30 su questa pagina i cinque numeri estratti per il Million Day,

il gioco di Lottomatica che ogni giorno offre l'opportunità di vincere fino ad 1 milione di euro. Numeri estratti alle ore 13 di oggi: 2 - 3 - 13 - 15 - 51. Numeri Extra estratti alle ore 13 di oggi: 4 - 20 - 33 - 45 - 47. Numeri estratti stasera alle ore 20.30: 4 - 25 - 39 - 47 - 54. Numeri

Extra estratti alle ore 20.30: 3 - 42 - 44 - 49 - 51. I numeri vincenti di oggi, per il Million Day sono i seguenti. Ricordiamo che il concorso del Milano Day da regolamento permette anche vincite secondarie indovinando due, tre o quattro numeri estratti.

Il concorso che mette in palio ogni giorno una magione e duecentomila euro

Vinci Casa: la cinquina vincente



L'estrazione di oggi per il concorso "Vinci Casa" di Win for Life, il gioco che ogni giorno dalle 20.30 offre l'opportunità di vincere una casa e 200.000

euro. Ad oggi il concorso "Vinci Casa" Win for Life ha permesso ad oltre 150 fortunati giocatori di vincere un'abitazione, stasera la nuova estrazione del

gioco con la cinquina dei numeri estratti in diretta live su Italia Sera. Ecco i numeri Vinci Casa estratti oggi, venerdì 30 giugno 2023: 9 - 13 - 21 - 29 - 33.

Radio

GLOBO

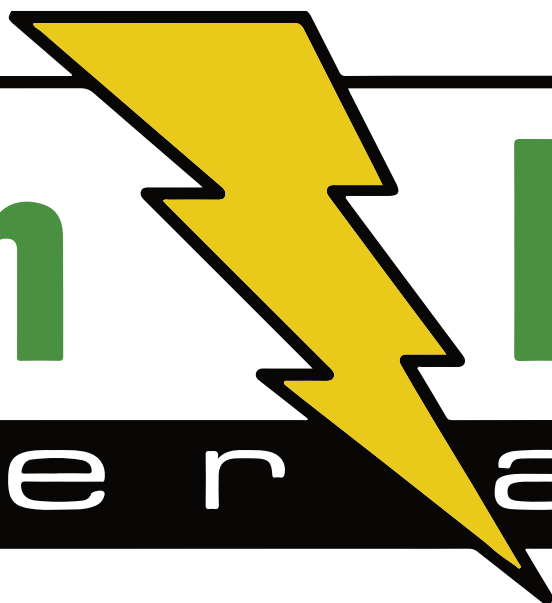


IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV

CINECITTÀ
World

BOHA - CATEL ROMANO

Green



Power[®]

g e n e r a t o r s