

Nel numero di questa settimana:

**ALESSANDRA ALTOMARE: HO RITROVATO LA SERENITÀ
TEMPO DI DIETE E DI BILANCI
O'MARE E O'SOLE NON BASTANO
CIAI CONTRO SPOSE BAMBINE
LA PIANISTA NEL CAMPO DI CONCENTRAMENTO**

TELEGIORNALISTE - Donne che fanno notizia - Anno X N. 14 (402) 14 aprile 2014
Registrazione Tribunale Modena: 1741 08/04/2005. Provider: Aruba Spa
Settimanale dedicato alle telegiornaliste, alle donne, alla tv e all'informazione
2 milioni di visite all'anno • **Collabora con Telegiornalista**

Webmaster: Rocco Ventre ✉
Consulenza editoriale: Francesca Succi
Logo grafico: Isabella Succi
E-mail: info@telegiornaliste.com

Direttore Responsabile Giuseppe Bosso
Redazione: Giuseppe Bosso, Francesca Succi, Michela Tortolano, Silvia Roberto, Maria Cristina Saullo, Deborah Palmerini, Valentina Dellavalle, Antonia Del Sambro, Maria Tinto
► **schede redattori**



- Archivi magazine**
- Numeri arretrati
- Interviste
- Interviste audio
- Tgiste Style
- Vademecum
- Cam girls: inchiesta
- Speciali**
- Premio Tgista dell'anno
- Forum pubblico
- La Redazione
- F. Succi di TgisteStyle
- Saluti delle tgiste
- Telegiornalisti



2mila

> TGISTE

Alessandra Altomare: ho ritrovato la serenità

di *Giuseppe Bosso*

«Per quanto mi riguarda, dal punto di vista psicologico, posso dire che sì, ho superato quei momenti, soprattutto perché dopo soli tre mesi sono potuta tornare nella casa dove abitavo perché quella persona che mi importunava è andata via; e inoltre, c'è un'altra bella notizia: di quella casa sono anche diventata proprietaria, il modo migliore per archiviare quella brutta pagina della mia vita».

► **LEGGI**



> NONSOLOMODA

Tempo di diete e di bilanci: siamo ciò che mangiamo?

di *Maria Tinto*

L'estate è alle porte: diamo allora il via libera alle diete. Se sotto i cappotti abbiamo accumulato un po' di ciccia, che adesso viene fuori...

► **LEGGI**



> TUTTO TV

Chissà mai perché o'mare e o'sole non bastano

di *Deborah Palmerini*

Lo scenario è un piccolo paradiso italiano; il protagonista è l'uomo dei sogni di più generazioni di donne in tutto il globo; il tono è...

► **LEGGI**



> PINK NEWS

CIAI contro spose bambine

di *Silvia Roberto*

Bambina, una parola che porta indietro nel tempo; una parola sinonimo di spensieratezza, divertimento; una corsa nel prato...

► **LEGGI**



> DONNE

La leggenda della pianista nel campo di concentramento

di *Antonia Del Sambro*

Alice Herz-Sommer si è spenta a Londra all'età di 110 anni. Un traguardo di vita di tutto rispetto considerando che Alice era la più...

► **LEGGI**



Strumenti

- Schede e foto
- Video
- Cerca nel sito

Nuove schede tgiste

- Alessandra Altomare
- Cecilia Primerano
- Fiammetta Benetton
- Alessia Ceccarelli
- Veronica Gervaso
- Angela Pedrini
- Sara Pagnanelli
- Daniela Volpecina



Pallavoliste

2mila

NEWSLETTER

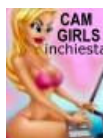
tua email qui

iscriviti
istruzioni

Google™ Ricerca persona

Cerca nel sito

Rassegna: Canale5, La7, Tg2, StileLibero, ItaliaSul2, LiguriaSud, 7Gold, TV7Lomb., R.Victoria, .Com, AffariIt., Agenda, Anna, CorriereMag., CorSera, Gazzetta, Gazzettino, IdeaWeb, Leggo, Libero, OndaTV, Panorama, Radiocorriere, Sicilia, Sole24h, Stampa, StarTV, Tempo, Visto, Voce1, Voce2, SpecialeCampagna



Accesso redazione



Siti amici:

Margarida

Italianos

Pallavoliste

The Glossy Mag

Cripres

Ri#vivi



Tgiste *Approfondimenti e notizie sul mondo delle telegiornaliste*

Alessandra Altomare: ho ritrovato la serenità

di *Giuseppe Bosso*

Volto di **TVA Vicenza**, **Alessandra Altomare** si racconta a Telegiornaliste, per parlare di sé, del suo lavoro e anche di una spiacevole vicenda che, fortunatamente, si è per lei conclusa in modo positivo.

L'ambiente della provincia veneta ti sta stretto?

«Assolutamente no; lavoro a stretto contatto con persone genuine, è molto soddisfacente».

Da giornalista e da cittadina che idea ti sei fatta di questa improvvisa voglia di uscire dall'euro, e non solo, che sta caratterizzando il Nord Est dove lavori?

«Su alcuni spunti, su alcune tematiche, come per esempio in ambito fiscale (il far restare qui dove vengono pagate le tasse i soldi) credo si possa essere d'accordo; ma l'estremizzazione, la voglia di secessione, tutto ciò che oltrepassa una certa soglia di accettabilità, per me non va bene».

In prospettiva futura in quale settore dell'informazione vorresti interessarti maggiormente?

«Conduco il tg e curo rubriche; adesso ho iniziato un interessante lavoro legato al mondo della disabilità, ai problemi come le barriere architettoniche e le difficoltà che incontrano queste persone. Sarebbe bello poter approfondire questi temi».

Hai avuto modo di partecipare anche al nostro forum interagendo con i tuoi fans: cosa ti ha colpita di Telegiornaliste?

«Da parecchio non lo seguo, ma è l'occasione giusta per ritrovarci questa... è stata una scoperta molto carina per me, soprattutto per la possibilità di potermi confrontare senza antagonismi con tante colleghe, soprattutto di emittenti locali, che hanno un maggiore contatto con la realtà territoriale».

Senza entrare nel merito di quello che hai attraversato, sei riuscita a superare la spiacevole vicenda di stalking che ti ha visto coinvolta?

«Il processo, civile e penale, è ancora in corso; per quanto mi riguarda, dal punto di vista psicologico, posso dire che sì, ho superato quei momenti, soprattutto perché dopo soli tre mesi sono potuta tornare nella casa dove abitavo perché quella persona che mi importunava è andata via; e inoltre, c'è un'altra bella notizia: di quella casa sono anche diventata proprietaria, il modo migliore per archiviare quella brutta pagina della mia vita».

È cambiato qualcosa per te nel modo di rapportarti con le persone?

«Sono sicuramente più attenta, più diffidente; lo stalker, la persona che ti infastidisce, purtroppo quasi mai quando ti si presenta si mostra ostile come poi si rivela...».

Cosa farai da grande?

«Spero di poter continuare a fare fino alla pensione questo meraviglioso lavoro, che ho sognato fin da ragazza, e a cui ho dedicato la mia vita, malgrado qualche momento di disoccupazione».



Share 1888 Tweet 294 Google + 28 Email 10

[versione stampabile](#) | [interviste alle telegiornaliste](#) | [Tgiste Style](#)

Nonsolomoda *Moda, bellezza, benessere, lifestyle*

Tempo di diete e di bilanci: siamo ciò che mangiamo?

di *Maria Tinto*

L'estate è alle porte: diamo allora il **via libera alle diete.**

Se sotto i cappotti abbiamo accumulato un po' di **ciccìa**, che adesso **viene fuori dalle camicette** che la **bella stagione** ci impone, allora è il momento di metterci a dieta.

A chi non è mai capitato **almeno una volta** di seguire una dieta, magari la dieta **consigliata** dall'amica o dalla cugina, quella che ha perso dieci chili in un mese?

Abbiamo fatto **mille sacrifici, mille rinunce per ritrovarci a settembre con qualche chilo in più rispetto ad aprile**, a quando avevamo deciso di provarci ancora con una nuova dieta.

C'è anche chi è **perennemente** a dieta, che **passa nevroticamente** da una dieta all'altra sperando ogni volta in un miracolo.

C'è chi al **supermercato** passa **ore a leggere le etichette con l'indicazione delle calorie** e poi arriva a casa stressato e si tuffa nel barattolo della **nutella**.



Tutto questo ha un **costo in termini di benessere psicofisico**; un costo spesso elevato che si traduce in **malesseri diffusi** di cui spesso non riusciamo a riconoscerne l'origine.

Se è vero che **siamo ciò che mangiamo** allora cerchiamo di **nutrirci bene**.

Cominciando col **volerci bene** e non solo per "entrare" in quel vestitino che ci piace tanto, ma soprattutto **perché volerci bene è il dovere più grande che abbiamo nei confronti della vita**.

Allora che ne dite se per dimagrire cominciamo col **mangiare le cose che ci piacciono di più**? Può sembrare un paradosso ma in realtà la **logica** che segue è molto semplice.

Mangiare quello che piace di più vuol dire **assecondare i bisogni del proprio corpo** che dimostrerà la sua gratitudine **evitando di far strafare con le abbuffate**.

Mangiare ciò che piace di più, vuol dire **favorire il benessere della mente oltre che del corpo**; vuol dire **concedersi quella serenità che durante le attività quotidiane non ci è permessa**.

Fare un pasto rilassati e contenti di mangiare cose gradevoli, ci rende **consapevoli di quello che stiamo gustando, senza più lo stress della rinuncia**.

Questo ci aiuterà ad avere coscienza di quello che stiamo mangiando e ci offrirà quella **sazietà** che mille diete non ci doneranno mai.


Perché se una cosa me la concedo, allora ci posso rinunciare; ma se continuo a **negarmela** diventerà un **pensiero fisso** e sarà irrinunciabile.

Prima o poi cadrò nella **trappola** che io stesso ho creato e quando succederà lo farò con la rabbia e l'ansia di colmare quel vuoto e la mia fame non conoscerà appagamento.

A quel punto **non basterà il contenuto del frigo per colmarla**; infatti c'è chi dopo aver vuotato il frigorifero di ogni vivanda, ha mangiato poi gli **omogeneizzati** del figlio!

Ogni tipo di eccesso è da **rifuggire**: l'unica regola da seguire è quella di **mangiare rigorosamente nei tre pasti principali, evitando tassativamente di mangiare fuori pasto, scongiurando i cibi fritti** che, in ogni caso, non aiutano a stare bene.

Un ultimo suggerimento è quello di **non rinunciare ad una salutare passeggiata di almeno un'ora al giorno**, che consente di **smaltire le tossine della mente** accumulate nostro malgrado.

 619  133  21  4

[versione stampabile](#) | [interviste a personaggi](#)

Tutto TV *Ieri, oggi e domani*

Chissà mai perché o'mare e o'sole non bastano

di *Deborah Palmerini*

Lo **scenario** è un **piccolo paradiso italiano**; il **protagonista** è **l'uomo dei sogni di più generazioni di donne in tutto il globo**; il **tonno** è una delle qualità migliori, **ma qualcosa non torna ed è subito polemica**.

L'argomento è il nuovissimo **spot pubblicitario** realizzato nella magia della **costiera amalfitana**, con l'attore statunitense **Kevin Costner** a **decantare la bontà del tonno** Rio Mare, a tavola insieme con **tre bellissime donne** italiane trasognanti.

Tutto perfetto come in ogni spot ben riuscito, se non fosse che **Francesco Emilio Borrelli e Gianni Simioli**, animatori e speaker del programma contenitore musical-sociale **La Radiazza**, in onda sulla partenopea Radio Marte, hanno svelato **il trucco digitale che ha modificato lo scenario della costiera**: con la **tecnologia** infatti la **Torre Saracena**, immersa nel cuore del **Parco Nazionale del Cilento**, è **diventata un faro costruito grazie all'utilizzo della computer grafica**, che nello spot è trasformato nella casa vacanze di Kevin Costner, interprete di se stesso.

Evidentemente **'o mare** e **'o sole** non bastavano a saziare la voglia di **romanticismo** degli sceneggiatori, quindi si è pensato bene di fare un **"ritocchino"** al panorama.

Ma lo spot non serve soltanto alla nota marca di tonno in scatola; è anche uno straordinario **colpo di promozione turistica grazie alla presenza di uno degli attori più apprezzati dello star system**:

dunque **alterare il paesaggio potrebbe essere controproducente per il turismo**, inducendo **aspettative** che potrebbero rivelarsi deludenti; non va dimenticato infatti che **i personaggi molto amati** come Costner riescono a **muovere migliaia di persone**, come accaduto per la **villa in riva al mare di Salvo Montalbano**, il personaggio di Andrea Camilleri interpretato in televisione da **Luca Zingaretti**, diventata una meta turistica molto ambita; anche il faro virtuale potrebbe essere richiesto come alloggio dai turisti.

L'inevitabile diniego potrebbe alimentare fastidiosi **stereotipi** sugli **italiani** e peggio ancora, sui **campani**; le **amministrazioni locali** sono **insorte** contro l'abuso paesaggistico benché virtuale, e ne chiedono la **rimozione**, virtuale anch'essa ma potenziale foriera di inconvenienti reali.



[f Share](#) 993 [t Tweet](#) 234 [g Google +](#) 10 [e Email](#) 1

[versione stampabile](#) | [interviste a personaggi](#) | [interviste a telegiornalisti](#)

Pink news Notizie al femminile

CIAI contro spose bambine

di *Silvia Roberto*

Bambina, una parola che porta **indietro nel tempo**; una parola **sinonimo di spensieratezza, divertimento**; una **corsa nel prato**, giocare a nascondino o a moscacieca... chi di noi, piccole e grandi donne, non ha nostalgia della propria **infanzia**? Di quel mondo dove **i problemi non esistevano** e le **cose per adulti erano qualcosa di sconosciuto**, qualcosa che non ci apparteneva.

Eppure, **in varie parti del mondo molte bambine sono già grandi: costrette a matrimoni e a gravidanze troppo precoci**; bambine alle quali è stato **tolto il diritto di essere tali; private del gioco, dell'istruzione...** è tempo di **dire basta**.

Per questi motivi il **C.I.A.I.** ha organizzato una **campagna di raccolta fondi** dal nome **"No alle spose bambine"**; un progetto che ha lo scopo di **dire basta ai matrimoni prematuri**. In **India, il 46% delle donne diventa sposa prima di aver raggiunto la maggiore età e questo nonostante la legge indiana lo vieti**; così come nei **Paesi in via di sviluppo una donna su tre diventa moglie prima dei 18 anni**; dai dati Unicef scopriamo che **ogni giorno 37.000 bambine o adolescenti diventano spose**.

L'obiettivo della campagna è proprio quello di **favorire l'educazione, la crescita lo sviluppo di queste piccole creature**, prepararle ad un **futuro** nel quale potranno essere **indipendenti, svolgere un lavoro che consenta loro di contribuire al fabbisogno della famiglia**. E questo attraverso la **scuola, la formazione, la sensibilizzazione, il coinvolgimento diretto di tutti gli adolescenti**, maschi e femmine.

Fino al 12 aprile è stato possibile, tramite il numero solidale 45505 fare **donazioni mediante i diversi operatori del settore delle telecomunicazioni**, anche grazie al sostegno di partner come Radio 105, Gioele Dix (testimone della campagna) Universo Sport e Firenze Corre.

780 adolescenti, di cui 400 tra bambine e ragazze in 26 villaggi delle **isole Andamane**, potranno così **essere finalmente libere**.



[f Share](#) 754 [Tweet](#) 138 [Google +](#) 12 [Email](#) 0

[versione stampabile](#) | [interviste a personaggi donne](#)

Donne *Nel mondo, nella storia*

La leggenda della pianista nel campo di concentramento

di *Antonia Del Sambro*

Alice Herz-Sommer si è spenta a Londra all'età di **110 anni**.

Un traguardo di vita di tutto rispetto considerando che Alice **era la più anziana sopravvissuta dell'Olocausto nazista** e che **la morte l'aveva vista da vicino** più e più volte.

Alice, nella sua **Praga** dei primi del Novecento, aveva imparato a **suonare il piano**, un po' perché **le signorine di buona famiglia dell'epoca lo facevano** quasi tutte e un po' perché **a lei suonare piaceva davvero tanto**. La musica, anzi, era la sua più **vera e autentica passione**.

Alice conosceva alla perfezione il repertorio classico, ma si dilettava a **suonare anche brani di compositori contemporanei** e lo faceva sempre con il **sorriso sulle labbra** e con la **gioia nel cuore**.

Quando conobbe **Alfred** fu **amore a prima vista** e con la **dolcezza** e la **grazia** che contraddistinguevano da sempre Alice, i due si **sposarono** e misero al mondo **Stephen**.

Amore e musica, quindi, per una famiglia che viveva la **normalità del suo tempo** pur in mezzo alla **straordinarietà degli eventi** e della **storia**.

Nel 1938, **le leggi razziali fecero sì che molte famiglie ebrae emigrassero in cerca di pace e salvezza** in altre parti del mondo e lasciarono quella vecchia Europa che sembrava preda della follia più assurda e inspiegabile.

Molti dei famigliari di Alice, prima che arrivasse il peggio, decisero di **emigrare nell'allora Palestina**, altri fuggirono in America ma **Alice preferì restare a Praga per accudire la madre che era molto ammalata**.

Per lei, sua madre, il marito e suo figlio Stephen fu il **disastro** più assoluto.

Alfred venne imprigionato per primo e condotto all'inizio ad **Auschwitz** e poi nel campo di concentramento di **Dachau** dove **morì senza poter rivedere o riabbracciare sua moglie e suo figlio**.

Alice e il piccolo Stephen furono portati nel campo di **Teresin**, restando in Cecoslovacchia, ma **tagliati fuori dal resto del mondo: schiavizzati, umiliati, affamati e distrutti nel corpo e nell'anima dai nazisti e dal regime omicida**.

Con Alice e suo figlio a Teresin c'erano quasi **centocinquantamila ebrei**; quasi **quarantamila di questi morirono**.

Alice e Stephen riuscirono a **sopravvivere fino all'arrivo dei liberatori e allo smantellamento del campo di concentramento**. Come? Alice spiega e racconta che è stato **merito della musica**, delle **note che le permettevano di evadere con la mente e con lo spirito e che spingevano a questa stessa illusoria evasione anche suo figlio e i tanti prigionieri che dividevano con lei gli spazi di morte e distruzione** del campo di Teresin nonché la sua stessa infelice sorte.

Prima che la più anziana sopravvissuta all'Olocausto ci lasciasse per sempre, però, è stato girato un **documentario, *The Lady in number 6***, candidato come **miglior corto alla serata degli Oscar** dello scorso mese di marzo; un **omaggio a una dolce e fortissima donna**.

Un documento da **tramandare alle future generazioni per raccontate la forza della vita anche tra la più atroce follia e l'oppressione della morte**; un addio ad Alice; e un **grazie per la sua musica**.

 Google + 

[versione stampabile](#) | [interviste a personaggi donne](#)