

L'Orticia

SETTIMANALE

Anno XXII n°49 - 2019

DEL VENERDÌ

non fa male

CERVETERI

"I Misteri del Vaso Etrusco" a Sala Ruspoli

LADISPOLI

Flavia servizi: lavoratori a rischio

BRACCIANO

Il Sindaco dice no ai rifiuti di Roma

5G ELETTRISMOG:

Il Ministro aumenterà il limite di 110 volte?

C'È CHI DICE **NO**

Fusione Ladispoli Cerveteri:
SuperComune
o SuperSpeculazione?
Il diavolo si nasconde nei dettagli

MAGAZZINI
Maurys
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT



un nome, una garanzia

Superal

2000

ECOBONUS
CON CESSIONE DEL CREDITO
SCONTO 50%
IN FATTURA



SE ACQUISTI DA NOI I TUOI INFISSI IN PVC PUOI USUFRUIRE
DELO STESSO SCONTO 50% ANCHE SU:

- PERSIANE BLINDATE
- PERSIANE IN ALLUMINIO
- AVVOLGIBILI
- ZANZARIERE
- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE



COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



**NUOVO
SHOWROOM**
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE



PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE
FABBRICA PORTE IN VETRO MODELLO TODOCRISTAL



S.O.S.

PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

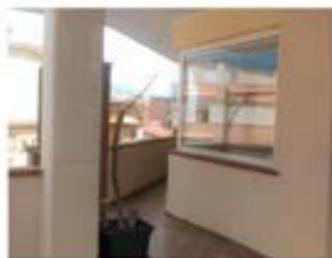
APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444

WWW.SUPERALL2000.IT



**LADISPOLI
CAMPO SPORTIVO**
Attico e Superattico di recente costruzione composto da: salone con camino, cucina abitabile, camera, bagno, terrazzo a livello di circa 40 mq, balcone. Al piano superiore: disimpegno, due camere, bagno, terrazzo. Box ampio con cantina. Classe En G
**Cod. 44L/19AT
€ 265.000,00**



LADISPOLI - VIA NAPOLI
Appartamento SU DUE LIVELLI, DI AMPIA METRATURA, in piccolo palazzo di soli 4 appartamenti, composto da 1°P: ingresso, salone doppio con camino, cucina abitabile, camera, bagno, balconi. 2°P disimpegno, 3 camere, bagno, due balconi terrazzino. Box di circa 40 mq. Classe En G
**Cod. 64L/19A
€ 250.000,00**



**LADISPOLI - CENTRALE
VILLA TRILIVELLI PORZIONE
ANGOLARE.**
FINEMENTE ristrutturata su tre livelli fuori terra. PR: salone, cucina abitabile, bagno, patio giardino. 1P. due camere regolari, bagno, balcone angolare. Al piano fuori terra un disimpegno a camera, bagno, Cl En in corso di stesura.
**Cod. 70L/17V
€ 275.000,00**



LADISPOLI - CENTRALE
In palazzina appena ristrutturata, appartamento di ampia metratura, parzialmente ristrutturato, al terzo piano con ascensore, composto da: Salone, cucina abitabile, due camere matrimoniali, doppi servizi, due balconi. Termoautonomo.
Classe en.G
**Cod. 43L/19A
€ 180.000,00**



**LADISPOLI
CENTRALE RISTRUTTURATO**
Appartamento in piccola palazzina in cortina fornita di ascensore al terzo piano, così composto: disimpegno, soggiorno, camera, cucina abitabile, bagno, balcone angolare. Posto auto condominiale. Classe en.G
**Cod. 75L/19A
€ 130.000,00**



LADISPOLI
In piccola palazzina a pochi passi da viale Italia, appartamento di ampia metratura, al 2° piano così composto: ingresso, disimpegno, salone, due camere matrimoniali, cucina, bagno, ripostiglio, due balconi. Classe en.G
**Cod. 70L/19A
€ 159.000,00**



**LADISPOLI - CENTRALE
PANORAMICO VISTA MARE
E MONTI**
ATTICO completamente ristrutturato, composto da ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, ripostiglio. Terrazzo. Termoautonomo, finestre in alluminio, porte interne sostituite. Classe en.G
**Cod. 48L/19AT
€ 145.000,00**



LADISPOLI - CENTRALE
In palazzina recentemente ristrutturata appartamento al secondo piano così composto: ingresso, salone, camera, cucina abitabile, bagno. La metratura consente di ricavare la seconda camera da letto, bagno Termoautonomo. Classe en.G
**Cod. 65L/19A
€ 110.000,00**



**CERENOVA
ADIACENTE CASERMA**
Appartamento al 1° piano in piccola palazzina di due completamente ristrutturata così composto: ingresso, soggiorno con camino, due camere matrimoniali, cucina a vista, doppi servizi, area lavanderia, ampio balcone abitabile. Buono stato. Classe en.G
**Cod. 77C/19A
€ 120.000,00**



LADISPOLI - CENTRALISSIMO
In piccola palazzina in fase di ristrutturazione, luminoso attico, completamente ristrutturato e di ampia metratura al 2° piano così composto: Ampio ingresso, salone, camera matrimoniale, cucina abitabile, bagno, ripostiglio. Due ampi terrazzi a livello, panoramici, posto auto condominiale. Classe en.G
**Cod. 72C/19A
€ 125.000,00**

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su www.immobiliaredonini.it

Valutazioni gratuite dell'immobile anche su Roma | Assistenza fino alla stipula notarile | Assistenza legale e notarile

Ladispoli - viale Italia, 33 - 06 9946940 - 06 9946954 - info@immobiliaredonini.it

Un trattato da stracciare: il MES, le nuove frontiere dell'usura europea

Siamo ad un bivio epocale che sarà ricordato nei libri di storia. Tutto dipende se il MES, la riforma del Fondo Salva Stati, sarà firmato o meno. Se il governo chinerà la testa ai diktat della Bancocrazia europea, l'Italia avrà un cappio al collo e, potenzialmente, sarà destinata a seguire le orme della Grecia quando nel 2015 fu consegnata da Tsipras nelle mani della Germania.

Al MES, fondo già esistente, noi abbiamo già dato 14 miliardi. Con la sua riforma, saremo costretti a indebitarci per versare altri **111 miliardi**, senza però poter ricevere manco un euro in cambio. Lo scopo del nuovo Fondo sarebbe quello di mantenere i parametri dell'accordo suicida di Maastricht, ovvero un debito che non superi il 60% del PIL, condizione per l'Italia impossibile con il suo attuale +130%. Una truffa ben orchestrata - volta in primis a distruggere i risparmi privati degli italiani - che non potrà mai essere perseguita legalmente né punita. Infatti il Fondo Salva Stati (la prima versione risale a luglio 2011 con firma di Tremonti e Grilli e poi modificata a gennaio del 2012 e firmata in pieno golpe Monti e approvata dal Parlamento a luglio del 2012 da tutti tranne che da Lega e una ventina di berlusconiani) è una Società Anonima di diritto lussemburghese ai sensi della legge sulle società commerciali del 1915 - come evidenziato dall'economista Nicoletta Forcheri - i cui azionisti sono 19 stati membri dell'eurozona e che è coperto da segreto professionale. Tutti i suoi atti sono SEGRETI ed INVOLABILI. I ministri che lavorano per il MES sono tenuti al segreto professionale. Tutti tranne quelli tedeschi che sono tenuti a riferire al parlamento, con palese violazione del principio di parità. E questo la dice lunga su chi detta legge dentro il MES, una banca che ha le prerogative di uno Stato Sovrano, formata da persone che non sono state elette ma che godono di totale immunità per tutte le operazioni finanziarie speculative e **creazione monetaria**. I beni del MES non possono essere sequestrati né espropriati. Una società privata in cui la maggioranza delle azioni (47%) è in mano a Germania e Francia.

Il MES ha una disponibilità di 700 miliardi versati dagli stati membri, i quali sono impegnati **irrevocabilmente** a fornire il proprio contributo. Ma 700 miliardi sono solo l'inizio. In qualunque momento il MES può aumentare a propria discrezione il "capitale", richiedendo agli stati membri di pagare sull'unghia entro sette giorni; i quali, a quel punto, ultra indebitati a causa del MES, sarebbero costretti a chiedere un prestito al MES stesso. Ma prima di potervi accedere, si dovrà procedere alla **ristrutturazione** del debito ossia al taglio nominale delle obbligazioni. Pertanto chi ha dei risparmi, ne perderà una parte. Ma ad essere colpiti sarebbero anche i bilanci delle banche, causando una grave crisi di tutto il sistema creditizio. Gli usurai dell'UE stanno forse puntando sui nostri risparmi e sul nostro patrimonio immobiliare nonché sull'immenso patrimonio artistico italiano? Che dietro "la piega mortale assunta dalla UE" ci siano le banche tedesche (in forte crisi), o "una manina invisibile degli invisibili della City di Londra" come sospetta la Forcheri, il MES resta quello che è: un'estorsione legalizzata, una gigantesca trappola architettata dagli squali nord europei della finanza ai danni dei paesi del sud Europa. Come tale non è un trattato che va migliorato. Va semplicemente stracciato e buttato nel cesso. E chi cerca di rassicurarsi che non c'è nulla di cui preoccuparsi, o mente o non sa. Tertium non datur.

Essere contrari o a favore del MES non può essere liquidata come una questione inerente il nebuloso mondo delle opinioni dell'europeismo o del sovranismo. Europeismo non significa essere autolesionisti ed odiare l'Italia al punto da volerne la sua distruzione. In verità è sufficiente essere dalla parte della dignità delle persone per dire no a questa porcata. Per una volta, la sinistra, quella che dovrebbe discendere dal PCI di Gramsci e di Berlinguer, ce la fa ad essere dalla parte del popolo invece che dei turbocapitalisti?

MINISTERO
DELLO
SVILUPPO ECONOMICO

VADE RETRO 5G: MORATORIA IN SVIZZERA, CORRUZIONE IN AMERICA. IL MINISTERO DELLO SVILUPPO FA FINTA DI NON SAPERE?

IL CANTONE DI GINEVRA CONFERMA IL BLOCCO AL 5G.
IN AMERICA LA COMPAGNIA ERICSSON (COLOSSO 5G) AMMETTE
DI AVER CORROTTO PER 17 ANNI POLITICA E FUNZIONARI STATALI.
MA LA MINISTRA PISANO NON SI FERMA E INTENDE AUMENTARE
L'ATTUALE LIMITE SOGLIA ELETTROMAGNETICO DI 110 VOLTE

Se c'è una nazione in Europa che più d'ogni altra affronta il 5G per le corna, senza tergiversare troppo, questa è la Svizzera. Teatro della più numerosa e grande manifestazione Stop 5G continentale (oltre 3.000 persone in piazza a Settembre a Berna), terra di costituzione dell'**Alleanza Europea Stop 5G**, centro di un dibattito serrato e senza esclusione di colpi tra medici e scienziati, visto che in Svizzera (a differenza dell'Italia) i mass media (sia stampa cartacea che TV) da mesi informano correttamente i cittadini dei rischi del wireless, facendo inchieste e sondaggi alle luce del sole (un'indagine del gruppo Tamedia fa del 57% degli elvetici degli oppositori al 5G). Poi le moratorie cantonali approvate e la compagnia d'assicurazioni Swiss Re che mette il 5G tra i rischi emergenti. Quindi la composizione di una commissione federale d'inchiesta (non affidabile

per uno svizzero su due secondo un altro sondaggio), infine il discusso responso ufficializzato la scorsa settimana e la notizia bomba: **Ginevra conferma la moratoria in attesa di dati certi sugli effetti per la salute umana!** Andiamo per ordine. Ecco cos'è successo oltre le Alpi.

LA MORATORIA PER LA PRECAUZIONE

L'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) è stato incaricato di rilevare dati sulle radiazioni non ionizzanti nell'ambiente e sull'esposizione della popolazione svizzera: nel 2018 nomina il **gruppo di lavoro Radiotelefonica mobile e radiazioni** che pochi giorni fa, a Berna, ha illustrato il primo rapporto conclusivo. Inquietante, sotto qualsiasi punto di vista lo si voglia vedere, perché non si riesce a capire – alla fine – quale possa essere il male minore. Giudicate da soli, leggendo i risultati:

“Le opzioni sul tappeto sono le seguenti:

1. Mantendendo lo status quo (valore limite dell'impianto al livello attuale), per garantire una rete 5G efficiente, sarebbe necessaria la costruzione di 26.500 antenne supplementari e il potenziamento di circa 5 mila impianti esistenti. Con un costo di 7,7 miliardi e un tempo di realizzazione di 20-30 anni.
2. La seconda prevede requisiti più severi per le microcelle (cioè mini-antenne a microonde millimetriche, NdR). **Andrebbero posate 46.500 antenne**, con costo di 13 miliardi sull'arco di oltre 30 anni.
3. La terza indica un aumento dei valori limite degli impianti esistenti, con 7.500 nuove antenne e 11 mila potenziamenti (3,2 miliardi, da 10 a 20 anni).
4. La quarta prevede aumenti più forti dei valori (cioè il limite soglia di campo elettrico irradiato che in Italia si vorrebbe dagli attuali 6 V/m fino a **61 V/m**, NdR). Non ci sarebbero nuove antenne. La rete verrebbe realizzata entro 5-10 anni.”

Opzioni non tanto lontane da quelle italiane, dove alla previsione della lobby di almeno un milione di nuove mini-antenne, il **Ministro dell'Innovazione Paola Pisano ha lasciato intendere preferire il salto a 61 V/m** (cioè 110 volte in più di oggi).

Lapidario il commento dello scienziato ambientalista svizzero Mathias Zahn, secondo cui *“il rapporto del governo in Svizzera non fornisce una risposta chiara. La Commissione ha valutato gli studi degli anni precedenti. Risultato: i rischi per la salute non sono ancora stati stabiliti in modo chiaro. Ma non possono essere esclusi con assoluta certezza”*.

Per la terza volta in soli 8 mesi, **il cantone svizzero di Ginevra conferma la moratoria**, rinnovando la sua posizione tecnoribelle e scettica sugli effetti socio-sanitari della nuova tecnologia, nella decisione già assunta dal Consiglio di Stato ad aprile e ottobre, nonostante il braccio di ferro con la compagnia telefonica Swisscom che continua a percorrere la strada della copertura col 5G del 90% del territorio entro fine anno.

CORRUZIONE IN MEZZO MONDO

Regali di lusso, viaggi e divertimenti a dirigenti e funzionari statali per ingraziarsi e vincere agevolmente appalti pubblici. In pratica tangenti e favori alla politica *“allo scopo di aumentare il profitto”*. Coinvolta in un processo per corruzione, il Dipartimento di giustizia americano ha comunicato che **Ericsson**, leader incontrastato in Europa per i brevetti sul 5G e fornitore di rete per **TIM**, ha preferito patteggiare una pena da oltre 1 miliardo di dollari nel procedimento che accusa la multinazionale svedese di essere parte di un sistema illecito longevo ben 17 anni, condotto in 5 diverse nazioni tra Asia e Medio Oriente, *“uno schema per pagare tangenti, falsificare i libri contabili e chiudere un occhio sulla corruzione, in Paesi come Cina, Vietnam, Indonesia e Kuwait”*.



1968
crida



CENTRO RECUPERI INDUSTRIALI

DEMOLIZIONI AUTO

RICAMBI AUTO NUOVI E USATI

tel: 06.9912110 fax: 06.99272064

Pasquale 335.1419426

Nicola 335.1419424

Ladispoli (Rm)
via Procoio di Ceri 430
email: cridasas@libero.it
www.demolizionericrida.it

100% BOLLINO BLU

IN OFFERTA

CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

CALDAIE SICURE
MANUTENZIONE CALDAIA
+BOLLINO BLU
€ 50,00

VIA CASAL DEI VENTI, 29 - LADISPOLI - TEL. 335 68 13 770

FUSIONE LADISPOLI-CERVETERI: SUPERCOMUNE O SUPERSPECULAZIONE?

**I FAUTORI PROMETTONO GRANDI VANTAGGI PER I CITTADINI.
MA IL DIAVOLO SI NASCONDE NEI DETTAGLI**

Da alcuni mesi il movimento politico Potere al Popolo Ladispoli-Cerveteri ha riesumato il progetto di fusione tra le due città e l'opinione pubblica si è divisa tra favorevoli e contrari.

I fautori stanno cercando di mettere in evidenza i vantaggi e gli incentivi previsti dalla legge in materia. Inoltre sono convinti che una gestione unica dell'amministrazione e dei servizi ai cittadini possa comportare notevoli vantaggi ai futuri neo cittadini.

Cerchiamo di mettere a fuoco alcuni concetti approfondendo una osservazione alla Variante presentata recentemente da Giuliano Gangitano, dottore in architettura.

Secondo la legge i limiti di densità edilizia per le zone residenziali sono stabiliti in base al numero

di residenti: più aumenta il numero degli abitanti, più aumenta la possibilità di incrementare le cubature fino a un massimo di 7. Risulta inoltre che nelle zone che il Piano Regolatore Generale (PRG) destina all'edilizia speciale non vengono posti specifici vincoli.

Il nuovo super-Comune avrebbe una popolazione tra gli 80 e i 90.000 abitanti e dunque potrebbe attribuire un indice di edificabilità più alto rispetto a quello attuale. Possibilità a dir poco allettante per i mai sazi costruttori locali e non.

Tra l'altro i "nostri" cementificatori non sono inclini ad aspettare gli incerti tempi burocratici occorrenti per vedere approvato un nuovo PRG e quindi rasentando la legge (sfruttano una interpretazione della legge regionale 22/97) bypassano il PRG con i Programmi Integrati di

Intervento (in teoria uno strumento di carattere urbanistico il cui scopo è rappresentato da una riqualificazione del tessuto ambientale, edilizio e urbano).

Gli esiti di dette interpretazioni avrebbero generato: a Ladispoli, lo sventramento del campo sportivo, il parco commerciale in costruzione dietro il McDonald, le due torri fronte Guardia di Finanza; a Cerveteri, l'approvazione del megacentro commerciale sviluppato su una superficie coperta di 42.000 mq. nella zona agricola fronteggiante l'accesso per Campo di Mare.

Nell'osservazione del dottor Gangitano si legge che "Tutti i Programmi Integrati di Intervento varati dal Comune di Ladispoli e da quello di Cerveteri risultano redatti ed approvati con plurime violazioni normative ed in contrasto con unanimi decisioni dei massimi Organi giurisdizionali della Nazione". Affermazione che, corredata da dettagliate argomentazioni, fa accapponare la pelle.

Con la variante 2019 alla variante del 2010, già variante al vigente PRG del 1978, l'amministrazione ha tentato:

- la cementificazione di parte del Bosco di Palo,
- la cementificazione dei terreni agricoli inedificabili di Osteria Nuova,
- la cementificazione dei terreni a mare di Torre Flavia.

I tempi lunghi ed incerti dell'approvazione di tale variante 2019 potrebbe aver indotto il manovratore a far nuovamente circolare la proposta del super-Comune magnificandone gli effetti, tra cui il dimezzamento degli importi della tassa sui rifiuti?

Mentre i "coraggiosi" politici locali subiscono passivamente gli eventi, sono stati costruiti due complessi residenziali all'interno del sito archeologico denominato Villa di Pompeo a Marina di San Nicola. Per dire a quale livello sia giunta l'abilità di convincimento generalizzato da parte di costoro, dimostratisi capaci di portare a compimento qualsiasi operazione immobiliare.

Nelle ultime uscite il sindaco Grando avrebbe espresso la sua contrarietà a questo progetto, ma sappiamo benissimo che tra il dire e il fare... Basterebbe pensare alle promesse elettorali: "Stop al consumo del territorio!"

I cittadini di Ladispoli e di Cerveteri da sempre assistono ad operazioni poco trasparenti, con atti che hanno contenuti in diversi casi discutibili dal punto di vista legale. Per questo motivo progetti come quello dell'unificazione vengono visti con molto sospetto: "A pensar male si fa peccato, ma spesso ci si azzecca".



**NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA
CARNI UMBRO VITERBESI- MACELLERIA
GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE**



SEGUICI SU **FERRI CARNI**

Via Sergio Angelucci, 5 - Cerenova - Cerveteri
paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

La casa del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

Rinnova le tue
finestre in alluminio
da 199 €/mese*

ECOBONUS

Con il Nuovo Decreto Crescita 2019
puoi acquistare la qualità
degli infissi Ponzio (porte e finestre)
a metà prezzo
semplicemente cedendo il credito Ecobonus.



~~50%~~

CON PONZIO LE FINESTRE
TI COSTANO LA METÀ

SCONTO IMMEDIATO DEL 50% IN FATTURA!

AREA Ponzio
immagina progetta realizza

INFISSI E PERSIANE
IN ALLUMINIO
ANTIEFFRAZIONE RC3



Tende da sole
Pergotende



Porte in legno



Lavorazioni in ferro



Ponzio 100
Portone in alluminio blindato



Infissi in alluminio
e alluminio-legno



ROULETTE RUSSA ALLA STAZIONE

MENTRE I BIMBI VANNO A LEZIONE DI LEGALITÀ DALLA POLIZIA FERROVIARIA, GLI ADULTI CONTINUANO AD ATTRAVERSARE I BINARI

Giovani, anziani, donne con il tacco e anche mamme e papà con il loro bebè nel passeggino (in foto). Non c'è distinzione di età e sesso nella stazione di Ladispoli. Molti passeggeri, appena scendono dai rispettivi convogli regionali, preferiscono rischiare pur di non adoperare il sottopasso. Spesso ciò accade nelle ore pomeridiane al rientro dalla Capitale. Eppure gli agenti della Polfer, appena si appostano negli scali del litorale nord continuano a rifilare multe ai pendolari nel tentativo di dissuadere gli "attraversatori" dei binari. La fl5 proprio nel tratto tra Maccarese e Cerveteri ha contato 7 vittime in 3 anni. Ma a quanto pare neanche le tragedie scuotono più di tanto le migliaia di utenti della Roma-Civitavecchia (8mila quotidianamente solo a Ladispoli) desiderosi di raggiungere quanto prima

l'uscita della stazione evitando la ressa sulle scale. Anche i turisti con le valigie e i venditori ambulanti che si trascinano pesantissimi borsoni si mettono in scia dei pendolari ladispolani e cerveterani infischiosene dell'altoparlante e della linea gialla che in teoria dovrebbe proibire l'attraversamento selvaggio delle rotaie.

Proprio per contrastare comunque questo malcostume la Polfer ha avviato da tempo delle lezioni di prevenzione negli istituti scolastici del territorio. Alunni spesso accompagnati in visita dagli agenti di Civitavecchia nella stazione di Roma Termini e nella Centrale operativa compartimentale, cuore pulsante dell'attività della polizia ferroviaria. Educazioni di legalità che a quanto pare dovrebbe essere estesa al mondo degli adulti. Adulti che non riescono proprio a dare il buon esempio.

12

Ladispoli

Infissi 2000 Di Villella Giuliano

SERRAMENTI IN PVC ED ALLUMINIO DI NOSTRA PRODUZIONE

Via della Piscina, 8 - Cerveteri (Loc. Due Casette)
Tel/Fax 06 99 02 751 - Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446
villellagiuliano@tiscali.it - www.infissi2000sas.it



SERVIZI ANAGRAFICI ACCESSIBILI SOLO DOPO PRENOTAZIONE ONLINE

Da alcuni giorni gli sportelli dell'anagrafe sono accessibili esclusivamente agli utenti che effettuano la prenotazione online sul sito del comune di Ladispoli (www.comunediladispoli.it)

La prima volta che si accede al sistema viene rilasciato un codice di accesso che, unito al codice fiscale, permette di effettuare la prenotazione.

Effettuata la prenotazione, si riceve, via mail, un promemoria con la data e l'orario dell'appuntamento, l'elenco dei documenti necessari ed alcune informazioni utili.

I cittadini che non possono eseguire tale procedura, potranno prenotarsi recandosi presso l'URP, Ufficio Relazioni con il Pubblico - Piazza G. Falcone 1- nei seguenti giorni e orari: dal lunedì al venerdì ore 9,00 - 12,30; martedì e giovedì anche ore 15,00 - 17,30

SERVIZI PRENOTABILI: Carta d'identità elettronica - sportelli 1 e 2 (con orari diversificati): Si precisa che ogni prenotazione è valida per una sola carta d'identità. Certificati sportelli 1 e 2 (con orari diversificati): Certificati anagrafici - Dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà - Autentica di copia. (n.b. I certificati non possono essere prodotti agli organi della pubblica amministrazione o ai privati gestori di pubblici servizi, art. 40 dpr 445/2000). Residenze (Iscrizioni anagrafiche, variazioni di domicilio, rettifiche dati anagrafici, aggiornamenti permessi di soggiorno)

Per prenotare: <http://89.97.181.230/web/home/prenotazioni>

E TU COSA ASPETTI A PASSARE A TIM?

C&C RIPARO **TIM**

ENTRA E SCOPRI LE NOSTRE IMPERDIBILI OFFERTE

BLACK FRIDAY



Samsung Galaxy A10

1,99€ al mese
per 30 mesi anticipo

(offerta valida fino al 25 Novembre)



Huawei Y5 2019

Samsung Galaxy S10 128gb

15 € al mese
per 30 mesi anticipo

(offerta valida fino al 25 Novembre)



TIM CONNECT
a soli **29,90 €**
al mese

Fibra Ultraveloce
per navigare da casa senza limiti alla massima velocità disponibile.

Modem TIM
il più veloce di sempre incluso.

TIM SUPREME
a soli **5,99 €**
al mese

Per i lettori de "L'Ortica" passaggio gratuito

Minuti illimitati e 50 Giga
se sei un cliente Iliad, Fastweb, Poste Mobile o altri gestori virtuali

Cerveteri, Via M. Pelagalli, 65
06 99551275 - Facebook: C&C Riparo Cerveteri



Un momento della Tombolata 2018



Il Presidente del Rotary Tommaso Arseni

LA TOMBOLATA NATALIZIA DEL ROTARY CLUB

IL RICAIVATO DELLA SERATA, CHE AVRÀ LUOGO VENERDÌ 13 DICEMBRE PRESSO IL RISTORANTE "VILLA DEI DESIDERI" A CERVETERI, SARÀ DESTINATO ALLA SCUOLA DI MARINA DI SAN NICOLA

14

Organizzata dal Rotary Club Cerveteri-Ladispoli si svolgerà venerdì 13 dicembre alle ore 20, presso il ristorante "Villa dei desideri" a Cerveteri, la consueta tombolata natalizia, anche quest'anno impreziosita da una grande e ricca lotteria.

"I fondi raccolti - spiega il Presidente del Club, Tommaso Arseni - saranno devoluti alla realizzazione di una classe 2.0 itinerante per la scuola Don Nicolino Merlo a Marina di San Nicola". La "Classe 2.0 itinerante" consiste in un laboratorio informatico portatile composto da un server, gestito dall'insegnante, e da 20 computer, da dare in uso agli alunni. Il laboratorio è definito itinerante

in quanto può spostarsi da una classe all'altra del plesso scolastico.

"Quest'anno abbiamo deciso di orientare il ricavato della tombolata verso la scuola - precisa Arseni - così da alimentare la cultura rivolta alle nuove generazioni, anche perché possano un giorno proseguire le attività benefiche promosse da associazioni e sodalizi come il Rotary".

Cinque i premi della tombolata cioè i seguenti (in ordine di estrazione): un prosciutto di Parma, un "kindle" (lettore di libri elettronici), uno "smart box weekend" per due persone, una smart tv 50 pollici e una vacanza di una settimana per due persone "all inclusive" a Sharm El Sheikh.

Il tabellone della tombolata 2018



La partecipazione è aperta a tutti prenotazioni: 333.6724680 rotaryclubcerveteriladispoli@gmail.com

PROSSIMA APERTURA

E.D.A

Elettro Distribuzione Aurelia

ILLUMINAZIONE - ILLUMINOTECNICA

martinelli luce

Vesoi
idee in luce

SIDEFORM

NUOVO PUNTO VENDITA
ILLUMINAZIONE - ILLUMINOTECNICA
VIA ANZIO, 10 - 00055 LADISPOLI (RM)

Pranzo di Natale

ENTREE*

Tortellone in brodo di gallina allevata a terra (Ruspante)

ANTIPASTO

Selezione di salumi e formaggi con marmellate e bruschettina di lardo di colonnata e miele

PRIMI

Pappardelle fatte in casa al sugo di cinghiale

Lasagna in bianco con ragù toscano e funghi porcini

SECONDI

Grigliata dello Chef salsiccia, bistecca di pollo tagliata di manzo

Costolette d'abbacchio fritte panate

CONTORNI

Patate al forno o insalatina mista o cicoria in padella

DOLCI

Tagliere di dolci di nostra produzione con panettone, torrone, pandoro e passito Amaro e caffè

MENÙ TERRA
COMPRESO 1/2 ACQUA €30
E 1/2 VINO DELLA CASA

ENTREE*

Bollicine e crudo (Spigola marinata agli agrumi con cioccolato fondente e menta)

ANTIPASTI

Soute di cozze con scorza di limone di sorrento e verdure grigliate con julienne di totano e scaglie di parmigiano

PRIMI

Spaghettoni quadrati con vongole vereci

Strozzapreti fatti a mano cozze e pecorino Romano IGP laziale

SECONDI

Frittura reale di calamari, gamberi alici e pesce di paranza

Tranci di pesce spada, salmone, tonno, spigola e gamberone Argentino marinati in salsa verde

CONTORNI

Patate al forno o insalatina mista o cicoria in padella

DOLCI

Tagliere di dolci di nostra produzione con panettone, torrone, pandoro e passito Amaro e caffè

MENÙ PESCE €35
COMPRESO 1/2 ACQUA
E 1/2 VINO DELLA CASA

MENÙ TURISTICO TERRA 15€
MENÙ TURISTICO MARE 20€
MENÙ FISSO 25€
30% DI SCONTO
SUL MENÙ ALLA CARTA


Restaurant
Gran Bar
Nazionale


*Aperto tutti i giorni a pranzo
Venerdì Sabato e Domenica anche a cena!*

PIAZZA DELLA VITTORIA, 19

INFO E PRENOTAZIONI 06.99222174
CELLULARE 392.0300515



MENÙ
adattato anche
per **CELIACI**
con prodotti
GLUTEN FREE



disponibili
MENÙ VEGANI



DEFICIT NELLA FLAVIA SERVIZI: A RISCHIO I LAVORATORI



I SINDACATI ESCONO ALLO SCOPERTO: "COSA VUOLE FARE IL COMUNE? MANCA UN PIANO DI RILANCIO DELL'AZIENDA". NEL FRATTEMPO BOTTA E RISPOSTA TRA IL CONSIGLIERE TRANI E L'ASSESSORE ARONICA

Non sarà un Natale sereno per gli oltre 90 lavoratori della Flavia Servizi, la municipalizzata che si occupa di alcuni servizi per conto del comune di Ladispoli. A causa di un deficit nelle casse rischiano di pagare le conseguenze i dipendenti. E già ne sanno qualcosa alcuni di loro inseriti nelle mansioni delle pulizie negli uffici pubblici.

Il passivo stimato si aggirerebbe sui 400mila euro che in un futuro poi non troppo lontano potrebbe portare a tagli o a riduzioni sostanziali nell'orario di lavoro tali da creare disagi al personale. Un botta e risposta al veleno tra il consigliere comunale Eugenio Trani e l'assessore al Bilancio Claudio Aronica ha infiammato gli animi durante la scorsa settimana riguardo ad un problema serio che potrebbe ripercuotersi su numerose famiglie a partire dal 2020. Tutti i servizi svolti dall'azienda che opera per conto del Comune sarebbero in pericolo. Nel frattempo si fanno sentire i sindacati. "Abbiamo avuto un incontro con il sindaco che ci ha prospettato un deficit di circa 400mila euro. Non si conosce il futuro di oltre 90 di persone. Cosa vuole fare il Comune? Non c'è un piano di rilancio. A breve si svolgeranno delle riunioni settore per settore, nessuno è al sicuro", annuncia Giovanna Catizone della Fisascat Cisl. Farmacie, servizio idrico, tributi, Urp, parcheggi a pagamento e pulizie in uffici pubblici. "Da quel che abbiamo appreso ci saranno dei tagli. Si chiederanno dei risparmi sui salari e colpi di forbice sulle ore di lavoro come accaduto a 6 impiegati di un servizio socio culturale non rinnovato", prosegue la rappresentante sindacale.

E' molto critico Giuseppe Loddo, consigliere comunale di opposizione della lista Si può Fare. "Siamo molto preoccupati per la situazione economica di Flavia, sia per le ripercussioni sui dipendenti che sulla qualità dei servizi erogati alla città. A mio avviso, il piano industriale presentato dai vertici di Flavia al Comune e ai sindacati non presenta, purtroppo, elementi di rilancio economico dell'azienda. Ne consegue che senza un aumento

della produttività di Flavia sono effettivamente a rischio servizi e posti di lavoro. L'amministrazione del Sindaco Grando e i vertici di Flavia Servizi devono fare di più. Lo devono alla città e ai dipendenti ai quali, sembrerebbe, hanno chiesto di tagliarsi gli stipendi", è quanto dichiarato da Loddo sulla vicenda.

L'opposizione entra a gamba tesa. "Cosa ha deciso il Comune di Ladispoli sulla nostra partecipata non è dato sapere. Il verbale dell'assemblea non è nelle nostre disponibilità ma ci sembra quantomeno anomalo che la riunione non sia stata verbalizzata. E' stata convocata un'assemblea in maniera urgente per le continue perdite. Si parla di una cifra vicina ai 500mila euro: la Flavia Servizi era un fiore all'occhiello del territorio. Ad oggi, dunque, il destino della nostra società pubblica appare tragicamente segnato da un forte rischio di fallimento. I lavoratori si ritrovano in uno stato di precarietà profonda, dentro ad un quadro confuso e di difficile comprensione", avevano criticato Eugenio Trani e Concetta Palermo, consiglieri comunali di Ladispoli Città. Ed era poi arrivata la replica dura di Claudio Aronica, assessore al Bilancio. "Il Movimento Cinico Ladispoli Città dovrebbe innanzitutto imparare a dosare meglio le parole, evitando di fare del terrorismo psicologico, soprattutto quando ci sono di mezzo decine di dipendenti che sicuramente non avranno gradito il solito titolo esagerato in cui viene sbandierato addirittura un fantomatico rischio di fallimento. La società non era più in grado di sopportare premi ed incentivi ad personam come quelli concessi durante le precedenti gestioni amministrative. Un modello non di una società sana ma della classica spartizione dei pani e dei pesci. Si stanno attivando, in accordo con sindacati e lavoratori, procedure con durata limitata nel tempo che aiuteranno a mettere in sicurezza i conti", era in sintesi la risposta di Aronica. Mentre comunque la politica è scesa in campo a colpi di comunicati stampa, i lavoratori attendono risposte nel più breve tempo possibile per poter passare serenamente il periodo festivo.

i
Immobiliare Ciavarella

"LA TUA NUOVA CASA"
se non "ORA" quando?

www.immobiliareciavarella.com

LADISPOLI - CENTRO



VISTA PANORAMICA
SUL MARE
70 MQ CON BALCONE
ABITABILE
A 200 METRI DALLA PIAZZA
OTTIMO INVESTIMENTO
€ 97.000,00
TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - SCUOLE
PICCOLA PALAZZINA SIGNORILE
BILOCALE DI RECENTE COSTRUZIONE
1° PIANO CON ASCENSORE
AMPIO TERRAZZO ANGOLARE
BOX AUTO
€ 119.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI
ADIACENTE STAZIONE
ATTICO RISTRUTTURATO
AMPIA METRATURA
2 GRANDI CAMERE DA LETTO
PICCOLA PALAZZINA
SENZA CONDOMINIO
€ 133.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - STAZIONE
ATTICO BILIVELLI DI 90 MQ
AL 1° ED ULTIMO PIANO
TRE CAMERE E DOPPI SERVIZI
COMODI SPAZI ESTERNI
BOX AUTO DI 34 MQ
€ 138.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G

LADISPOLI - SCUOLE



PIANO TERRA IN PICCOLA
PALAZZINA
TRILOCALE SU DUE LIVELLI
DOPPI SERVIZI
FINEMENTE
RISTRUTTURATO
BOX AUTO
€ 165.000,00
ampiamente TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - CENTRO
PIANO TERRA DI 100 MQ
TOTALMENTE RISTRUTTURATO
TRE CAMERE DA LETTO
E DOPPI SERVIZI
GIARDINO PERIMETRALE
CONTESTO SIGNORILE
CANTINA E BOX AUTO
€ 220.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - CERRETO
VILLA TOTALMENTE RISTRUTTURATA
SALA HOBBY COMPOSTA DA
APPARTAMENTO INDIPENDENTE
AMPIO GIARDINO
CON POSTO AUTO INTERNO
ADIACENTE AL CENTRO COMMERCIALE
OTTIMA ESPOSIZIONE ANGOLARE
€ 269.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G

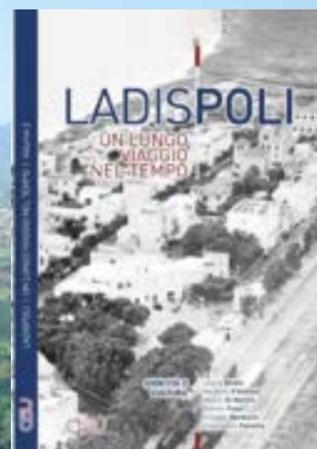


LADISPOLI
RECENTE COSTRUZIONE
SPLENDIDA VILLA
DI GRANDE METRATURA
DIVISA IN DUE UNITÀ ABITATIVE
SU TRE LIVELLI
GIARDINO DI OLTRE 200 MQ CON PISCINA
CONTESTO SIGNORILE E CURATISSIMO
PERFETTA PER DUE FAMIGLIE
€ 320.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G

CONTATTACI PER LA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)
TEL: 06 99 13 797 - 349 66 33 199 - immobiliareciavarella@alice.it

DOMENICA 15 DICEMBRE 2019, PRESENTAZIONE DEL II VOLUME DEL LIBRO "LADISPOLI – UN LUNGO VIAGGIO NEL TEMPO"



Il lungo viaggio nel tempo della storia di Ladispoli riprende il suo cammino. Domenica 15 dicembre 2019, alle ore 17.00, infatti, presso lo storico Stabilimento Columbia, situato in Lungomare Regina Elena n.27, sarà presentato il libro LADISPOLI – UN LUNGO VIAGGIO NEL TEMPO – Volume 2 – IDENTITA' E CULTURA, della Casa Editrice CISU diretta dal Professor Enzo Colamartini.

Con questa nuova pubblicazione, che completa il lavoro di redazione dell'Opera iniziato lo scorso 14 dicembre 2017 con la pubblicazione del Volume 1, sono state evidenziate le caratteristiche fondamentali del territorio che hanno reso possibile il costituirsi dell'attuale città, come la collocazione geografica, le vie di comunicazione e i trasporti, gli avvenimenti che hanno fatto storia, la comunità degli Abruzzesi, gli eventi turistici, folcloristici e culturali, i siti di importanza ambientale, storica e artistica.

Il libro è composto da sei capitoli e dalle conclusioni ed analizza, sotto diversi aspetti, gli argomenti di fondamentale importanza che hanno contribuito in maniera tangibile allo sviluppo socio-economico e alla crescita demografica della città. La sua identità è nell'insieme complesso di eventi presenti e trascorsi, in grado di produrre il senso di appartenenza dei suoi cittadini e la cultura della memoria collettiva e condivisa ancorata alla narrazione orale e scritta della vita quotidiana.

Gli Autori e i Curatori del Volume sono Luana Bedin, Nardino D'Alessio, Marco Di Marzio, Sabino Fiore, Amico Gandini, Claudio Nardocci e Crescenzo Paliotta, tutti autori che hanno saputo ben descrivere Ladispoli, non solo negli argomenti esposti e presenti in questi capitoli, ma anche in molte altre pubblicazioni già edite.

Il lavoro di ricerca effettuato con grande impegno permette al lettore, scorrendo le pagine di questo libro, di rivivere le trasformazioni legate a quei momenti e riflettere su quanto di quei cambiamenti è ancora presente. La ricostruzione storica e ambientale dedicata dagli Autori alla città di Ladispoli è stata supportata dalle fonti documentarie originali, molte delle quali recuperate dai vari Archivi storici che sono

stati consultati e dalla ricostruzione biografica dei protagonisti sia essi imprenditoriali che istituzionali.

L'Opera ha ricevuto e riporterà al proprio interno un'introduzione scritta dall'Onorevole Ministro dei beni culturali Dario Franceschini, che così chiude il suo intervento: "Questo volume, come dopo una lunga immersione, ha il pregio di riportare in superficie, visibile a tutti noi, una trama della città di Ladispoli che affascinerà il lettore man mano che andrà avanti nello sfogliare le sue pagine".

Il capitolo del volume denominato "La Ferrovia Roma-Civitavecchia" sarà aperto con uno scritto redatto dal Direttore Generale della Fondazione FS Italiane, l'Ingegnere Luigi Francesco Cantamessa, che così apre il proprio contributo: "La Ferrovia Roma-Civitavecchia fu un potente volano per lo sviluppo economico e sociale dei territori compresi nella fascia tirrenica a nord di Roma. Terre che per secoli erano rimaste isolate in una ristretta economia agropastorale, segnate dalla povertà e dalla malaria". L'evento di Presentazione dell'Opera, di domenica 15 dicembre 2019, sarà condotto dall'Editore CISU Enzo Colamartini, e sarà patrocinato dal Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo, dalla Fondazione FS Italiane, dal Consiglio Regionale del Lazio e dal Comune di Ladispoli.

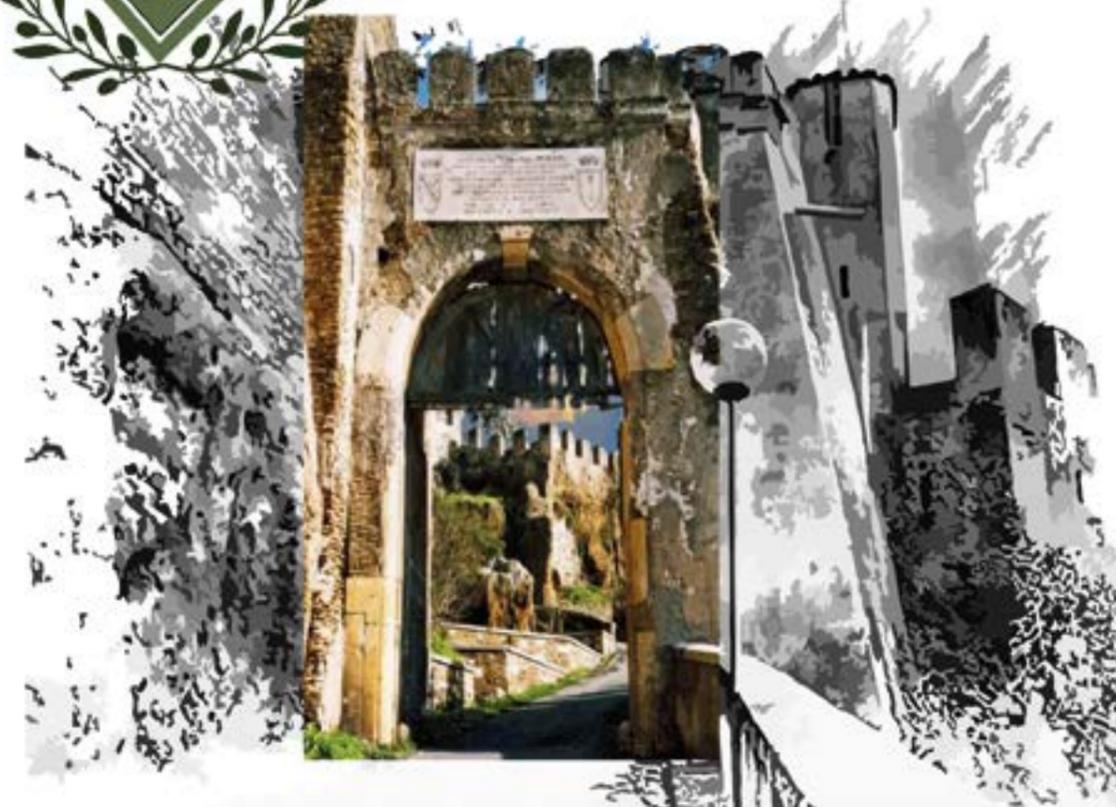
La manifestazione si svolgerà anche attraverso la collaborazione dello stesso Stabilimento Columbia, della Pro Loco di Ladispoli, dell'Unione Sportiva Ladispoli, di Centro Mare Radio, di Baraondanews e dell'Associazione Culturale Progetti.

In occasione delle celebrazioni per i Settant'anni della Pro Loco cittadina, nata proprio il 18 dicembre del 1949 da una riunione svoltasi al Columbia, durante l'avvenimento saranno ricordati coloro che hanno diretto la Pro Loco nel corso degli anni e verranno conferiti alcuni riconoscimenti di merito.

La location dell'evento di presentazione è stata decisa con l'obiettivo di ricordare dove Ladispoli e il suo turismo balneare sono nati e cresciuti, prima come Stabilimento Dispari dal 1888 al 1943 e poi come Stabilimento Columbia dal 1947 ad oggi, quest'ultimo diretto dalla famiglia Castellano-Carnevalini.



FRANTOIO PAOLONI & FIGLI



Estrazione a Ciclo Continuo a 27°C

Vendita diretta di Olio Extra Vergine di Oliva
delle nostre campagne



Riapriremo il 20 settembre,
per effettuare prenotazioni non esitate a contattarci.

DAL 15 OTTOBRE RIPARTIRÀ LA VENDITA DI OLIO NOVELLO 2019

frantoioipaoloni@email.it

Via di Ceri, 139 Tel. 06.99.20.70.50 Cell. 328 0964297

frantoioipaolonifrancodiceri.com

P.IVA 1195441009



NATALE NOIR: DANIELA ALIBRANDI A SALA RUSPOLI



**I MISTERI DEL VASO ETRUSCO:
UNA STORIA COINVOLGENTE E APPASSIONANTE.
IL ROMANZO SARÀ PRESENTATO SABATO 14 DICEMBRE, ORE 17.00**

Sabato 14 dicembre a Sala Ruspoli, dalle 17 alle ore 18, Daniela Alibrandi, nota scrittrice del territorio, fine autrice di thriller, romanzi e racconti molto apprezzati dalla critica e dal pubblico dei lettori, presenterà la sua ultima fatica letteraria, il romanzo "I Misteri del Vaso Etrusco". Con lei Giorgia Gioacchini e Alessandra de Antoniis ci guideranno alla scoperta di un'opera narrativa appassionante, capace di sorprenderci grazie ad un sapiente utilizzo delle tecniche narrative. Ad arricchire l'evento, la voce dell'attore Avio Focolari che reciterà parti del romanzo. "Un borgo antico ricco di reperti archeologici dell'epoca etrusca, che trasuda storia in ogni suo vicolo. Un luogo dove oggi sono rimaste non più di un migliaio di anime, che soffrono la crisi economica e guardano impotenti i pochi giovani andare lontano alla ricerca di un lavoro. Tra loro nonna Adele, che per una serie di circostanze si è trovata a dover crescere i suoi nipoti e non si

arrende a vederli andare via da quella terra. Farà del tutto per opporsi al destino, fino a decidere di vendere la cosa più preziosa che possiede e che, lei crede, con il suo valore risolleverà le sorti della famiglia". 'I Misteri del Vaso Etrusco', edito da Universo Editoriale, racchiude una storia semplice e profonda, in alcuni tratti ai confini del noir. Attraverso una narrazione limpida e senza artifici la trama porta a riscoprire, anche con divertenti e sottili spunti satirici, le dinamiche interpersonali tuttora esistenti di un piccolo borgo. I pettegolezzi, le invidie e le faide famigliari hanno però la capacità di fondersi in una comprensione inaspettata e nel vicendevole aiuto, dando origine a quell'unione che rimarrà l'unica via di sopravvivenza.

Daniela Alibrandi romana, dopo aver vissuto negli Stati Uniti, oggi vive nel territorio con la famiglia. Al suo attivo, otto romanzi e un'antologia.

PROFESSION DANCE

AGORA
SPAZIO PERFORMATIVO MULTIDISCIPLINARE
100% Professionalità per 100% ARTS

150 mq - 99 posti

express yourself! SCEGLI SPAZIO AGORA PER I TUOI EVENTI! yourself! express

18 Canali Dimmer | Schermo Cinema | Videoproiettore | Amplificazione

Via Nevada, 5 - Zona Miami - Ladispoli (Rm) - Ph/Fax: 06 9912500
spazioagora@professiondance.it - www.professiondance.com

GRANDI MAGAZZINI ITALIANI DAL 1982

MAGAZZINI MAURY'S
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

Finalmente Natale

GENERAL
19 lavaggi ass.

1.29

LISTERINE
collutorio ass. ml 500 al L. 3,98

1.99

PEDRINI
My Moka ass.

1 TAZZA **5.50**
3 TAZZE **7.50**

INGRID
BATTERIA 6 pezzi
2 casseruole cm 20/24
1 tegame cm 18
43 coperchi

9.90

SET
ASCIUGACAPELLI 2000W
+ Piastra 32W nero

9.90

PUMA
aspirapolvere 660W
grigio-rosso
grigio-blu

26.99

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
salvo esaurimento scorte

È arrivato il Natale

SUPER OFFE RTE Natalizie

È arrivato il Natale

ALBERO ORTISEI

SCONTO **33%**

10.04 14.00 con 150
16.07 23.00 con 180
24.78 36.00 con 210

BASE IN METALLO

ALBERO ROCCARASO

SCONTO **33%**

9.37 13.99 con 120
16.68 24.90 con 150
23.44 34.99 con 180
32.70 48.00 con 210
46.83 68.00 con 240

BASE IN METALLO

ALBERO MONTEMAURO

SCONTO **33%**

26.73 39.90 con 150
40.13 59.90 con 180
58.96 88.00 con 210
79.73 118.00 con 240

BASE IN METALLO

ALBERO SLIM

SCONTO **33%**

16.74 24.90 con 150
26.73 39.90 con 180
40.13 59.90 con 210
53.53 79.00 con 240

BASE IN METALLO

ALBERO MONTEROSA

SCONTO **33%**

79.73 118.00 con 180
106.53 159.00 con 210

BASE IN METALLO

16.90

PROIETTORE LUMINOSO DA ESTERNO
 7 PIANI - 2 PUNTI - BASE PLEGHEVOLE

9.90

PROIETTORE
 60 USC ESTERNO - 6 SCHEMI

8 CM

5.50

MAURYS
 24 sfere con 8

6 CM

4.90

MAURYS
 40 sfere con 6

3.99

MAURYS
 sfere natalizie decor e misure assortite

6.99

TRENI
 del balocchi

LUCI TENDA DA ESTERNO

100 LED **3.90**

MAURYS
 Fila 100 led per esterni

300 LED **6.90**

MAURYS
 Fila 300 led per esterni

120 LED **5.90**

MAURYS
 Tenda 120 led uno esterno

300 LED **11.90**

MAURYS
 Tenda 300 led uno esterno

10 METRI

6.90

TUBO
 10 metri 8 funzioni

2.99

MAURYS
 Inter meccanico

6.90

AVVOLGICAVO
 manuale 4 prese schuko Serie 16A

2.99

3.50

MAURYS
 prolunga 10/15 m

2.99

3.99

MAURYS
 multipresa con interruttore



SUPER OFFERTE Natalizie

CAPANNA vuota 6.90

CAPANNA con scala e mangiatoia cm 32x18x26 6.90

CAPANNA con mucchio e mangiatoia cm 50x26x30,5 12.90

MULINO ad acqua 6.90

PIZZAIOLO SARTA BOSCAIOLLO PESCIVENDOLO 5.90

SCENARIO Fontana ant. 3.90

SET NATIVITÀ cm 10 conf. 11 pz 6.99

SET NATIVITÀ cm 16 conf. 11 pz 14.90

SET NATIVITÀ cm 16 2.90

NATIVITÀ cm 30 12.90

PAESAGGIO con luci, movimento e musica 15.90

SCENARIO natalizio ruscello, pira di ghiaccio e pupazzo di neve, luci e musica 13.90

AMBIENTAZIONE natalizia con luci movimento e musica 13.99

TRENO con luci, movimento e musica 24.90

TRENO natalizio con albero, luci, movimento e musica 12.90

RUCIA con luci, movimento e musica 24.90

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
 Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
 salvo esaurimento scorte



I FURBETTI DEL COMUNE UNICO... MA C'È CHI DICE NO

“LA COSA PIÙ INTERESSANTE DELL'ITALIA È LA SUA DISUNITÀ”

Da quando il quartetto dei costruttori delle terre di Ladislao ha fatto del suolo sua riserva e risorsa esclusiva, da quando i mercanti hanno invaso il tempio del Granarone per far commercio di parole, le fesserie sul mozzico di futuro di questo territorio sono fitte quanto i moscerini nella grotta di Antonio la volpe.

Tra gli accidiosi, stanziali tra il Sanguinara ed il Vaccino, tiene banco, da alcuni giorni e per pochi altri ancora, quella sull'indispensabilità del **ri-accoppiamento** tra Cerveteri e Ladispoli.

I più irrequieti e sfrontati tra loro trovano alleati in una certa “sinistra”, ed anche questo rientra a buon diritto nella storia italiana.

Il tutto condito, come alchermes nella zuppa inglese, da certezze economiche derivanti da un auspicato e prodigioso aumento del drenaggio di soldi pubblici, ampliando la teoria del “più semo, mejo stamo” col “più semo, più pjamo”.

L'odierno *homo oeconomicus* e *politicus* sembra afflitto dalla sindrome del cuculo “distruggere i mondi quando sono in vita per poi piangerli e rimpiangerli quando sono ormai defunti o moribondi”.

Preso dall'accidia, ho effettuato anche io un sondaggio, definiamolo *casereccio*, utilizzando

Pagine Bianche e dei dadi, ed ho telefonato all'abbonato corrispondente al numero uscito.

Venticinque le risposte ricevute. Molte le risposte del tipo: “Ma sempre a rompere le scatole con ste' fesserie...Ma con tanti cacchi che tenemo!? Ma nun ci hai gniente de mejo da fa, fjarello mio!?”

I due terzi, entrati nel merito, hanno risposto: “Ma che so matti!?!...Ma per carità divina!...Ma nun se ne parla proprio!...Adesso che hanno finito de costrui vonno veni da noi!...Ma annassero a... Ma che gniente gniente vonno fa er Benelux!?”. Solo due hanno detto: “Visto quello che i cervetrani hanno saputo fa, sta a vede che è mejo che vengono i ladispolani!...Dipende: chi sta sopra e chi sta sotto!?!...Ma, forse si può risparmiare qualcosa!”.

Risultato di un passato recente, di rapporti da sempre increspati tra le due comunità assolutamente non digeriti? Può starci.

Due esempi.

Quando, dopo insistenti e ripetute richieste anche a mezzo di pubblica sottoscrizione della Popolazione di Palo-Ladispoli, circa 1.000 abitanti, l'Amministrazione cervetrana, il ventotto di dicembre del '46 all'unanimità (eccetto quattro assenti dei 15 consiglieri) ne accettò **l'assorbimento**, il territorio della Frazione

New Cafe Millennium

Tabaccheria CATALDI

BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)
Tel. 06 99 02 887

Sisal, TIM, Wind, Sky, and other logos.

comprendeva le zone di Palo-Ladispoli-Monteroni, con un'estensione complessiva di Ha. 1517.

Ladispoli (fogli mappali 58-61-62-63)	Ha. 191
Palo (fogli mappali 59-66-67-68)	Ha. 375
Monteroni (fogli mappali 60-64-65)	Ha. 951
Totale complessivo	Ha. 1.517

Nel momento dell'abbandono del tetto coniugale di un matrimonio coatto che non ebbe manco la possibilità di festeggiare le nozze d'argento al Cavallino Bianco e/o al Cielo e mare, Ladispoli se ne trovò **2.590 di ettari**. E pensare che nella delibera **dell'assorbimento** il Sindaco concludeva con enfasi: "Sicuro di interpretare il sentimento di tutto il Popolo di Cerveteri, dichiaro che la nuova delegazione di Ladispoli verrà a formare in nucleo Marino-Balneare di Cerveteri ed avrà il trattamento e sarà considerata come vera e propria terra Cerveterana".

Altro esempio: grazie ad una politica furba, a volte spregiudicata, molte delle funzioni pubbliche e private (caserme, scuole superiori, stazioni efficienti, centri commerciali, centri per la salute pubblica e privata, piscine e centri sportivi come Cristo comanda, funzioni fondamentali delle Poste) si sono insediate o *traslocate* a mare.

Se gli strilloni della riunificazione desiderano fare qualcosa per le due Comunità potrebbero adoperarsi per affidare ad una unica società la raccolta della monnezza, potrebbero decidere di non sprecare

altro suolo, di lottare per il riuso dell'esistente, già sovrabbondante, decidere di sospendere la carneficina dei piccoli esercenti causata dai centri commerciali, di trovare una programmazione condivisa per l'utilizzo del dispendioso Silos culturale ladispolano invece di spendere circa un milione di euro per la volgare cabina dell'Enel alla Bocchetta, ed altro ancora. La foto che apre questo articolo è stata scattata da un domenicano irlandese P.P. Mackey alla fine dell'ottocento ed appartiene all'Archivio della BSR. Mostra un paese arroccato, che a prima vista sembra respingerti tanta è la suggestione che impone, ma che poi, penetrato, ti avvolge, ti racchiude tra i vicoli che corrono sopra strisciate di rosso tufo. Un paese che si lascia anche velocemente abbandonare, scendendo giù per le stradine di terra calpestate dagli esseri del creato, bianche, tra il verde dei campi, accompagnate da sinuose staccionate. "Il paese allora e per molti decenni ancora, cominciava e finiva in un modo preciso, non aveva sfrangiature, era sempre una bella forma, tutto era connesso ed intrecciato. C'era un umore comune che era di quel luogo e non di un altro". "I luoghi continuano a vivere fino a quando ci sono persone ad essi legate, da essi provenienti, fino a quando qualcuno, magari discendente delle persone nate nei luoghi, ne avrà ricordo" scrive l'antropologo Vito Teti.

Retorica, nostalgia!? Per dirla con Pasolini può esserci anche una "nostalgia sovversiva".

CAMPO DI MARE, APPROVVIGIONAMENTO IDRICO: LUNEDÌ 16 INCONTRO PUBBLICO AL BAR DA FRANCO

A CAMPO DI MARE SI PARLERÀ DELL'APPROVVIGIONAMENTO IDRICO ED ALTRI PROGETTI. IL SINDACO DI CERVETERI ALESSIO PASCUCCI INCONTRERÀ LA CITTADINANZA LUNEDÌ 16 DICEMBRE ALLE ORE 18:00 PRESSO IL BAR DA FRANCO IN UNA INIZIATIVA PUBBLICA APERTA A TUTTI

"Con l'occasione – ha dichiarato il Sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci – come promesso, spiegheremo l'iter che stiamo portando avanti con ACEA ATO2, RFI e Ostilia finalizzato al passaggio delle reti nelle mani del gestore idrico. La risoluzione delle annose problematiche di Campo di Mare è uno dei pilastri della nostra azione amministrativa una Frazione per troppi anni rimasta nell'abbandono più totale e sulla quale stiamo lavorando da sette anni per farla diventare il punto di riferimento di tutto il Litorale.

Alcuni giorni fa, abbiamo inaugurato il quinto ed ultimo lotto di illuminazione della Frazione. Un lavoro che ci ha permesso, per la prima volta nella storia, di vedere tutte le strade di Campo di Mare illuminate. Allo stesso modo – prosegue il sindaco - nonostante i goffi e biechi tentativi di sabotaggio di alcuni esponenti di opposizione, il percorso che ci porterà al restyling di Lungomare dei Navigatori Etruschi. Nel corso dell'incontro, illustreremo alla cittadinanza tutte le iniziative in atto".

Via Aurelia Km. 42,700 - Cerveteri (RM) | Tel. +39 06 99 44 42 20 | www.cantinacerveteri.it - info@cantinacerveteri.it

SYBERIA, UNA BAND TUTT'ALTRO CHE GLACIALE



MUSICA DARKWEVE, NEW ROMANTIC E ROCK, MADE IN CERVETERI: ALLA SCOPERTA DI UN'ECELLENZA DEL TERRITORIO

Abbiamo incontrato Jan Filipovic, un baritono estroverso e teatrale, ma soprattutto sofferente. Una vera rock star, dal carattere deciso. Capriccioso quanto basta, Jan è un appassionato di musica dark, fanatico degli anni '80. Abbiamo approfittato per farci una chiacchierata con lui, scoprire il suo mondo e soprattutto i Syberia, la sua band.

Cominciamo con una domanda tradizionale: Com'è nata la band e da chi è composta? Avevo 11 anni e seguivo i video musicali in televisione come MagicTV: "anche io lo voglio fare", pensavo registrando canzoni scritte da me. Bisogna nascere con certe doti anche se durante l'infanzia si è come delle spugne, il corpo si modella in base a ciò che pratici. È una casualità o ci si modella su cosa si vuole essere? Minuzioso come sono se avessi avuto un altro timbro, avrei fatto un'altra musica, sono felice che i miei gusti corrispondano alle mie doti. Siamo un trio: Tommy Rock, tastiere e sintetizzatori, Jan Filipović voce e basso, Alex Lucars, batteria e percussioni.

In un gruppo c'è sempre chi dirige, muove i fili, chi è di voi? Ognuno ha un ruolo, nella vita come nella foresta, io sono il re del gruppo. Tommy, mio miglior amico, segno zodiacale acquario, lo specifico in quanto, amante dell'astrologia da buon leone ascendente leone, so che il mio opposto è l'acquario, gli opposti si amano e quindi noi ci amiamo, ci compensiamo. Ha sempre suonato come me, nel 2017 abbiamo deciso di collaborare. Alex, di Manziana lo abbiamo conosciuto in seguito, anche lui del '92, si è incanalato bene con noi dal 2018. La band esisteva già dal 2015.

Com'è nato l'amore per l'astrologia? Ho fatto il liceo classico, era inevitabile che mi appassionassi di più alle materie umanistiche che matematiche, per me la matematica è qualcosa che esiste per dare modo al mondo di andare avanti.

In genere il nome è legato ad un significato importante della vita, ad un idolo o ad un personaggio a cui ci si ispira: Syberia come

nasce? Volevo trovare qualcosa che rappresentasse tutto quello che dono alle persone, questa band è estremamente malinconica e romantica, lo specchio del mio animo. Lo ammetto, non sono molto allegro, lo sono ad onde, come un elettrocardiogramma: tanti alti ma anche tanti bassi. Ci voleva un nome che in una sola parola esprimesse romanticismo ma anche freddo, di colore blu, il mio colore preferito. La mente è andata alla Siberia, arcigna e stupenda, impenetrabile.

Impenetrabile. Quindi libera interpretazione di chi ti ascolta, non un messaggio diretto. Cosa vuoi esprimere con la tua voce? Messaggi non ne voglio dare, ne abbiamo già troppi nella società. La musica, soprattutto la mia vorrei che fosse una valvola di sfogo, di stop dalla quotidianità. Non mi piace molto l'idea dell'ascolto fugace. Mi piacerebbe che si sedessero su una comoda poltrona, partisse il disco e staccassero la spina per l'intera durata. Impenetrabile per chi non si concede il tempo: l'alpinista non lo può fare chiunque, però chi ama quel mondo, non ha parole per descrivere l'emozione.

Dietro a un pezzo c'è tanto lavoro, attenzione ai particolari, fatica. Per questo ti domando: quale pezzo ti ha procurato più affanno nel realizzarlo? Scrivo i pezzi con la chitarra elettrica o acustica, a seconda del caso. Arriva prima la musica, poi lei mi ispira le parole, legate all'emozionalità del momento. Poi subentra Tommy, che arrangia il tutto, si crea una complicità nelle nostre anime. Tommy è inglese, Alex olandese... io sono molto patriottico. Non è un caso, soffia il vento del nord in noi tutti. Il primo pezzo è stato Love Like Death, nell'ottobre 2015, quando, con le prime delusioni, iniziavo a pensare di lasciar stare la musica. In una classica sera autunnale mi sono venuti degli accordi, con un tono così sentito da ispirare subito il testo. Sono legato molto, per questo motivo, a questo brano. Gattonavo, con lui ho iniziato a camminare.

Per finire. Siete giovani, belli e talentuosi, progetti futuri? Partecipare ad un *talent show* per presentarci al mondo.

RIAL
Show Room Porte e Finestre



-50%

**Da Rial Porte e Finestre
gli infissi ti costano **la metà!****

Con lo sconto in fattura

via Settevene Palo, 91/93 - CERVETERI (RM) - Tel. 06.83088606 - Cell. 324.6049163
rialportee finestre@gmail.com - www.rialportee finestre.com



“NON CONSENTIREMO CHE BRACCIANO DIVENTI LA DISCARICA DI ROMA”

IL SINDACO TONDINELLI INSORGE CONTRO L'IPOTESI CHE LA RAGGI USI IL COMUNE LACUSTRE COME PATTUMIERA DELLA CAPITALE

Bracciano in allarme per l'ipotesi di un ritorno di rifiuti stante la cronica emergenza dei rifiuti di Roma dove l'immondizia pro capite aumenta, secondo l'ultimo rapporto Ispra, anziché diminuire. Il Ministero della Difesa tra i siti militari indicati quale possibile sede per centri di trasferta dei rifiuti a Roma ha, secondo notizie stampa, indicato la ex polveriera San Savino, sito che andrebbe bonificato da presenze di amianto. Bracciano che ancora vive sulla propria pelle la vicenda della discarica di Cupinoro, le cui operazioni di capping sono state programmate dalla Regione Lazio e dal commissario ad acta nominato Giuseppe Palumbo, insorge. In una nota l'amministrazione comunale ha annunciato che si batterà contro questa ipotesi. Sotto accusa da parte dell'amministrazione locale sia la sindaca di Roma Virginia Raggi che il governatore del Lazio Nicola Zingaretti. “Non permetteremo che la colpa dell'inettitudine di Raggi e di Zingaretti – si legge nella nota - ricada sul nostro territorio: non consentiremo che Bracciano diventi la discarica delle loro beghe, delle loro furbizie e della spazzatura della Capitale, precipitata nella più grave emergenza rifiuti di sempre a causa della loro sconsiderata irresponsabilità e dei loro contrasti”. Sulla ipotesi è intervenuta anche l'Università Agraria di Bracciano che si è opposta

ad ogni tipo di strumentalizzazione precisando che non è in alcun modo né coinvolta, né tantomeno interessata dalla procedure attivate per l'emergenza rifiuti della Città Metropolitana di Roma”. L'Università Agraria Bracciano ha poi ribadito che “l'unico obiettivo è e resta quello della completa messa in sicurezza e bonifica dell'intera area di Cupinoro, cosa ribadita alla commissione ambiente e rifiuti sia in audizione presso la Regione Lazio che dal sopralluogo fatto dalla stessa commissione voluto da questa amministrazione e come concordato con il commissario ad acta”. Nel pasticciaccio brutto dell'emergenza capitolina ci sono da registrare le bocciature della capitale da parte di rapporto Ispra dove si registra un aumento della produzione dei rifiuti del 2,5 per cento per 60 chili annui pro capite. Scende poi la raccolta differenziata al 42,9 per cento. Per non parlare delle 12 mila tonnellate mandate in Germania. Tra i siti di cui si parla anche Cesano, luogo all'estrema periferia del Comune di Roma a più riprese chiamato in causa per sopperire alle problematiche più spinose della capitale e già pesantemente gravato dalla presenza di Radio Vaticana e del centro di ricerche Enea Casaccia dove si trovano tre reattori nucleari e un sito di stoccaggio “provvisorio” di rifiuti radioattivi.



Farmacia
Cavallini Maria Teresa

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria

da noi puoi trovare

Tante idee
per i tuoi
regali di
Natale!



Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - Tel./Fax 06.99206361
email: farmacavallini@gmail.com Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa
Orari d'apertura dal lunedì al sabato 8:30/13:00 - 16:00/19:30 - Aperta tutte le domeniche dalle 9:00 alle 13:00





Farmacia Dott. LUIGI DE MICHELIS



PILLOLE DI **SALUTE**

A cura della Dott.ssa **Donatella Dante**

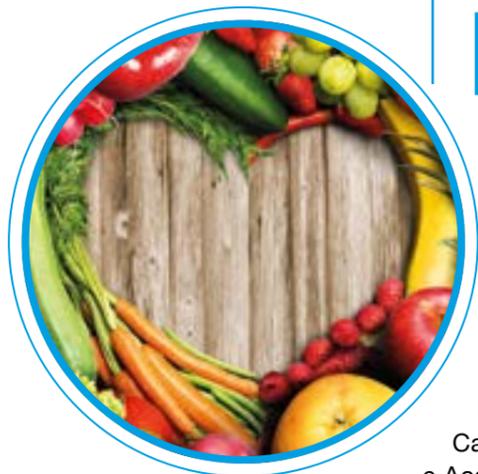
Principi base della nutrizione Il Parte

Partendo dall'assunto che l'uomo è ciò che mangia (L. Feuerbach), si comprende quanto sia importante conoscere almeno le nozioni fondamentali di una corretta alimentazione che permetterà di conservare, insieme alla dovuta attenzione agli altri fattori di rischio elencati dall'OMS, uno stato di salute ottimale.

Innanzitutto è opportuno sottolineare che per Dieta non si intende un particolare regime alimentare che si deve seguire nel caso in cui si sia affetti da patologie come ad esempio il diabete o l'insufficienza renale, ma l'insieme dei pasti che ogni giorno dobbiamo introdurre nel nostro organismo.

Gli alimenti che assumiamo sono, generalmente, miscele contenenti più Principi Nutritivi o Nutrienti.

I Nutrienti, in accordo con la Comunità Scientifica, sono rappresentati da: Carboidrati o Glucidi, Proteine o Protidi, Grassi o Lipidi, Vitamine, Sali Minerali e Acqua.



Grassi

Sono contenuti in alimenti sia di origine animale (carne, affettati, uova, formaggi) che vegetale (oli). Si consiglia di privilegiare l'introduzione di Grassi vegetali soprattutto l'olio extravergine di oliva, ricco di acidi grassi della serie omega 3 che si ritiene siano in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e di proteggere le membrane cellulari; nei grassi animali è contenuto il colesterolo che è considerato uno dei fattori di rischio per l'insorgenza delle patologie cardiovascolari.



Vitamine

Sono micronutrienti fondamentali per l'attività funzionale delle cellule che il nostro organismo non può formare, pertanto, devono essere assunte ogni giorno con la Dieta. Sono contenute nei vegetali ed anche in alimenti di origine animale; la dose giornaliera è dell'ordine dei milligrammi o microgrammi.



Sali minerali

Sono anch'essi fondamentali nell'economia generale del nostro organismo; devono essere sempre presenti nella nostra Dieta anche se sono necessari a piccole dosi.

APERTI TUTTI I GIORNI



FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



Con te dal 1934 ogni volta che vuoi noi ci siamo!



La farmacia del dott. Demichelis è rinomata per la continua innovazione dei prodotti e dei servizi.

Prodotti per la prima infanzia, omeopatici, dietetici, fitoterapici, dermocosmetici, integratori alimentari, laboratorio galenico, medicinali e articoli veterinari.



Via Ancona, 76 - Ladispoli

tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com



LAURA VANNI

Operatore tuina, istruttore di taijiquan e qi gong

L'AZIONE DELLA CURCUMA SECONDO LA MEDICINA CINESE

Secundo la medicina cinese la curcuma ha un'energica azione nel muovere il Sangue, rompendone le eventuali stasi.

Questa sua azione energetica la rende particolarmente indicata in presenza di dolori nel corpo o di raffreddamento. Questo non la rende però, necessariamente, una panacea; una spezia da utilizzare sempre in abbondanza ogni giorno. Proprio per la sua azione energetica vigorosa, infatti, la curcuma potrebbe essere controindicata in alcune condizioni, nonostante si possano elencare numerosi benefici indicati dalla tradizione occidentale. Anche dal punto di vista occidentale, come vedremo, la curcuma ha alcune controindicazioni nel suo utilizzo.

Effetti benefici della curcuma secondo la tradizione occidentale

E' sufficiente cercare su google per leggere notizie sulle numerose virtù della curcuma. Vengono, infatti, comunemente riconosciute alla curcuma proprietà:

- antiossidanti
- disintossicanti
- antiinfiammatorie

La curcuma viene, inoltre, citata come rimedio in caso di disturbi intestinali, malattie cardiovascolari, colesterolo alto, problemi mestruali e - addirittura - in caso di depressione.

Effetti benefici della curcuma secondo la tradizione cinese

Dal punto di vista della dietetica cinese la curcuma ha le seguenti proprietà:

- muove il sangue e rompere eventuali stasi (azione sul dolore)
- disperde il vento-umidità (utile, quindi, in caso di raffreddamento o tensioni muscolari da penetrazione di patogeno esterno)

Vediamo di seguito entrambe queste due proprietà più nel dettaglio.

La curcuma muove il Sangue e rompe le eventuali stasi

In medicina cinese si dice che:

"Se (il qi) non circola c'è dolore, se c'è dolore allora

(il qi) non circola" (*bú tōng zé tòng, tòng zé bú tōng*) Secondo la medicina cinese, nel nostro organismo il qi (energia) scorre in modo fluido e armonico.

Nel momento in cui questo movimento fluido si interrompe per un qualsiasi ostacolo (contratture e rigidità muscolari, traumi, catarri, freddo che blocca in superficie...), subentra una sensazione di dolore.

Il dolore, quindi, è il segno che c'è una stasi di qi.

Quando la stasi si riduce e il qi torna a circolare, il dolore si riduce. Il dolore può avere diversi gradi di intensità a seconda della gravità della stasi. Inoltre, il qi è il "motore del sangue". Per questo, una stasi di qi grave può condurre facilmente alla stasi di sangue, riconoscibile per il dolore intenso e trafittivo.

L'azione di mobilizzazione della curcuma spiega perché essa venga indicata spesso per il trattamento dei dolori articolari e muscolari (stasi di qi e sangue). Questa stessa proprietà energetica rende, inoltre, la curcuma indicata anche in presenza di mestruazioni dolorose. Muovendo il sangue, infatti, la curcuma disperde le stasi anche a livello uterino e favorisce il flusso, muove il qi e lo diffonde in modo armonico dirigendolo verso il basso.

La curcuma disperde il Vento-Umidità

Un ulteriore aspetto energetico utile da conoscere su questa preziosa spezia è la sua azione nel disperdere il Vento-Umidità.

Questo ne fa un utile alleato anche in caso di tensioni muscolari da patogeno esterno o nei primi sintomi di raffreddamento, in quanto aiuta a disostruire i canali. Quest'ultima azione è comune anche allo zenzero.

Attenzione alle controindicazioni della curcuma

Si ritiene che la quantità adeguata di curcuma equivalga a circa 2 cucchiaini al giorno.

La curcuma può essere impiegata nei cibi, aggiunta a fine cottura, quotidianamente. Se. Però, viene consumata in eccesso, può provocare nausea e disturbi intestinali. Il consumo in eccesso di curcuma può, inoltre, interferire con i farmaci anticoagulanti aumentandone l'effetto. L'utilizzo della curcuma è, infine, controindicato in presenza di calcoli biliari.

Puoi trovare diversi articoli sul tema della valutazione della lingua sul mio sito www.lauravannimedecinacinese.it e sul sito www.medicinacinesenews.it

Per tutti i lettori dell'Ortica valutazione energetica gratuita.



CENTRI DI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI A BASSA DOSE DI RADIAZIONI

CONE BEAM 3D DENTAL SCAN

RISONANZA MAGNETICA OSTEOARTICOLARE APERTA

ESAMI A PARTIRE DA

€100,00

NUOVA TAC MULTISTRATO

SALUS MEDICAL CENTER

VIA ANCONA 94
LADISPOLI
segreteria@grupposalus.net
TEL 069949944

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO

PIAZZA I. ODESCALCHI 4
LADISPOLI
irmed@grupposalus.net
TEL 069946265

GIFA - POLIAMBULATORIO

VIA E. SALOMONE 18/24
CERVETERI
gifa@grupposalus.net
TEL 0699552602

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ 06.9949944 ☎ segreteria@grupposalus.net ☎ www.grupposalus.net



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

FOCUS SUL MORBO DI CROHN

UNA MALATTIA CHE INTERESSA TUTTO L'APPARATO DIGERENTE, DALLA BOCCA ALL'ANO, CON NUMEROSE COMPLICANZE DOVUTE A DEFICIT NUTRIZIONALI

Il morbo di Crohn è una malattia infiammatoria cronica dell'intestino ad eziologia sconosciuta. L'incidenza maggiore si osserva tra i 15 e i 30 anni e tra i 60 e 80 anni, anche se la malattia può esordire a qualunque età. Probabilmente la patogenesi è su base autoimmunitaria dovuta ad un agente sconosciuto (microrganismi, componenti dietetici, batteri o autoantigeni). A differenza della colite ulcerosa, che colpisce solo l'intestino crasso, il morbo di Crohn può interessare tutto l'apparato digerente: dalla bocca all'ano. L'infiammazione riguarda tutta la parete dell'intestino (transmurale) con relativo ispessimento, ulcerazioni lineari e aumento di spessore specie della sottomucosa che conferisce l'aspetto "a ciottolato". L'interessamento è poi discontinuo con aree malate che si alternano con altre sane. Tutto ciò si può vedere solo con la rettoscopia/colonscopia, meno bene con il clisma opaco. Altri aspetti istologici (oltre all'infiammazione transmurale) sono granulomi (spesso assenti), fissurazione e fistole. Come la colite ulcerosa la malattia presenta fasi di remissione (senza sintomi) e di esacerbazione (con sintomi). **Qual'è il quadro clinico del morbo di Crohn?**

Nel 30% dei casi esordisce improvvisamente con dolore acuto tipo appendicite o occlusione intestinale. Vi è febbre, malessere, perdita di peso, amenorrea. Nei soggetti più giovani anche ritardo di crescita. Quando interessa la parete terminale dell'ileo vi è anche diarrea, dolorabilità, malassorbimento, presenza talora di una massa nella fossa iliaca destra, oppure segni di ostruzione del tenue (piccolo intestino). Quando invece interessa soprattutto il colon (grosso intestino) oltre al dolore addominale vi è diarrea, sangue e muco dal retto, sensazione di non svuotare completamente l'alvo, tensione addominale. Da non trascurare poi le lesioni relative all'ano: fistole, ascessi cutanei, incontinenza fecale, fistola tra canale anale e cute. A carico della bocca la mucosa orale si presenta anche essa "a ciottolato". Ci possono poi essere ulcere con afte, glossiti (lingua rossa e ingrossata), stomatiti. Quello che personalmente ho riscontrato più volte nei soggetti affetti da questa patologia sono le complicanze dovute a deficit nutrizionali. Anemia, ipocalcemia con tetania, deficit di vitamina A, E, K, deficit di vitamine idrosolubili, soprattutto deficit di ioni (potassio, magnesio, zinco), talora anche

pedi gonfi da mancanza di proteine plasmatiche. Raramente mi è capitato di vedere fistole entero-enteriche. Il paziente urina più spesso o ha difficoltà ad urinare, talora vi è sangue nell'urina oppure feci dalla vagina e dall'uretra. **L'esordio delle malattie è molto più spesso subclinico (70% dei casi)?** Vi è un'infiammazione della mucosa con alterazione dell'assorbimento di acqua, elettroliti (Na, Ca, K, Mg, Cl), sostanze proteiche, vitamine, oligoelementi e sali minerali. Come nella colite ulcerosa anche il morbo di Crohn può avere delle manifestazioni extraintestinali. A carico delle articolazioni vi può essere un'artrite periferica con un andamento parallelo all'attività della malattia intestinale. Nella sacroileite e nella spondilite anchilosante l'attività è indipendente invece dalla malattia gastroenterica. Anche la cute (eritema nodoso, ulcera aftosa, Crohn cutaneo), l'occhio (episclerite, uveite, irite), il fegato (steatosi, colangite sclerosante intraepatica) e altre ancora (anemia emolitica autoimmune, tireopatia autoimmune ect). **Con quali altre malattie deve essere differenziato il morbo di Crohn?** Direi soprattutto dall'enterocolite infettiva (Shigella, Salmonella, Yersinia, Pseudomonas etc) ma anche dalla colite ulcerosa (altra malattia infiammatoria dell'intestino in cui il retto è sempre interessato con estensione continua della flogosi, senza aree indenni, diffusa in senso prossimale fino ad un livello variabile) ed il colon irritabile. Non trascurerei però la diverticolosi, altra patologia molto frequente (flogosi dei diverticoli nel colon). Più rare le malattie ischemiche dell'intestino (cardiopatici), la TBC, i linfomi, le neoplasie e la sindrome carcinomale. Nella neoplasia c'è generalmente sanguinamento cosa che non avviene invece nel colon irritabile o nella colite linfocitica o collagenosica in cui vi è una diarrea acquosa cronica. **Qual è il primo approccio al paziente con morbo di Crohn?** Come al solito l'interrogatorio anamnestico e la visita medica sono i primi "atti da compiere". Poi solo l'endoscopia digestiva con esame biptico è in grado di farci fare diagnosi. Talora è necessaria la radiografia con clisma del tenue. Gli aspetti nodulari, la rigidità della parete intestinale, ulcere profonde o longitudinali, soprattutto l'aspetto "a ciottolato", l'interessamento segmentario con aree indenni, le stenosi e le fistole sono tutti questi degli elementi che ci portano a fare diagnosi di morbo di Crohn. **E per questo riguardo la terapia?** Direi in modo succinto che ci si avvale di una **terapia di supporto** (antidiarroici, reidratazione endovenosa, nutrizione parenterale etc), della **sulfasalazina e aminosalicilati**, dei **cortisonici** (specie nelle forme gravi o morbo di Crohn ileale o ileo colico), talora anche di **farmaci immunosoppressori**. Ho trovato molto efficace nel Crohn del colon il **metronidazolo** (flagyl) alla dose 500 mg per bocca due volte al giorno. Anche nelle forme perianali refrattarie è altrettanto utile. Quando vi è febbre faccio ricorso agli antibiotici (soprattutto chinolonici). In ogni caso chiedo sempre una consulenza specialistica gastroenterologica.

La tua salute è il dono più prezioso. A Natale regalati la prevenzione!



LIFEBRAIN CONSIGLIA DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI EFFETTUARE ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI

Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

06 837 80971
www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata

STRESS E STANCHEZZA: CAMBIA ABITUDINI!



IV E ULTIMA PARTE - PIANTE ADATTOGENE, ESSENZE E FITOTERAPICI CONTRO LA STANCHEZZA CRONICA

Per scollarci di dosso quel senso di fatica cronica che accompagna l'esistenza di molti di noi e ritrovare la vitalità e la passione dobbiamo innanzitutto avere il coraggio di modificare le nostre abitudini ed il nostro stile di vita. Si tratta di una scelta necessaria e imprescindibile se vogliamo tornare a stare bene. In questo difficile percorso di cambiamento, i rimedi naturali che la millenaria tradizione naturopatica ci mette a disposizione rappresentano i nostri alleati preziosi purché siano utilizzati con cognizione di causa. "Quando il cortisolo è carente, compaiono i sintomi classici dello stress ed è utile ricorrere alle piante adattogene. Si definisce "adattogena" qualsiasi sostanza, farmaco o rimedio naturale in grado di aumentare in maniera aspecifica la resistenza dell'organismo. La loro assunzione ritarda lo stadio di esaurimento, per cui possono essere usate sia nella stanchezza acuta che cronica, anche da iposurrenalismo" spiega la naturopata **Monica Bertolletti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox* e coautrice di *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

PIANTE ADATTOGENE

ELEUTEROCOCCO: Incrementa le energie fisiche psicologiche che permettono all'organismo di gestire lo stress, riducendo l'ansia, l'indebolimento immunitario e gli scompensi metabolici (sbalzi glicemici). Agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surreni, riducendo la fatica. **WITHANIA:** Aumenta l'apprendimento e la capacità mnemonica, oltre che avere una potente azione antiossidante. Contiene sostanze steroidee con attività simili al cortisolo. Ottimizza la memoria, in tutti. Molto indicata in caso di insonnia, ansia, fobie, crampi e algie muscolari. Contrasta inoltre l'impotenza e l'eiaculazione precoce.

LIQUIRIZIA: Nelle carenze lievi di cortisolo, è ottima e anche nei periodi di forte stress. Nelle affezioni del tratto digerente è lenitiva, dallo stomaco all'intestino spastico. Aumenta la secrezione della bile e diminuisce il colesterolo. Usatela tranquillamente a cicli, per brevi periodi, quando avete necessità di un sostegno, anche in tisana. Servono ben 50 grammi di liquirizia al giorno, per almeno 2/4 settimane, per avere un effetto ipertensivo. Assumendo i normali preparati

che contengono dai 300 ai 500 mg di estratto, non si corre alcun rischio! E comunque gli ipocortisolemici non hanno questo problema, di solito.

SANTOREGGIA OE: utile per stimolare l'attività fisica sia a livello cerebrale che cortico-surrenale. E' positivamente, eccellente per l'affaticamento nervoso e fisico, contro l'astenia e l'astenia sessuale. Ha anche un elevato potere antisettico e serve per la candidosi e altre patologie funghi. Incoraggia all'azione e aumenta la precisione. Ci aiuta a lavorare in modo energico ma senza bruciare la nostra energia in modo eccessivo. Mettere su un fazzoletto e annusare o diffondere 7 -10 gtt nel brucia essenze nell'arco della giornata. Aiuta a recuperare energie.

PICEA MARIANA OE: dà una vera e propria ricarica energetica, tonico generale, tonico endocrino, effetto simile al cortisone: spalmare poche gocce su plesso solare e zona surrenale (zona dei reni, sotto le costole). E' indicato sia nell'iper tiroidismo che nell'ipotiroidismo, dà forza, energia profonda e ricarica le pile. In caso di ipertiroidismo calma la tiroide. Si possono massaggiare direttamente i surreni la mattina con l'olio puro, bastano 2-3 gtt, oppure diluire in 100 ml di olio vegetale a scelta, 50 gtt di oe, per massaggiare tutto il corpo. E' possibile usarlo anche nell'acqua del bagno: 10/15 gtt in una vasca, diluito in miele o latte vegetale o bagnoschiuma neutro. In caso di rassegnazione e mancanza di spirito di iniziativa si possono inalare 2 gtt direttamente da un fazzoletto al bisogno. Alle dosi qui riportate non ha nessun effetto collaterale, fatto salvo intolleranze personali di cui non possiamo essere a conoscenza.

GEMMOTERAPICI

QUERCUS PEDUNCOLATA M.G: presenta un'attività cortisone-like, esercitando un'azione a livello della corteccia surrenale un aumento della secrezione dei 17-chetosteroidi. E' un utile tonico e stimolante generale negli stati di convalescenza prolungata, nel surmenage, nell'astenia, nell'ipotensione arteriosa.

RIBES NIGRUM M.G: Rimedio versatile dalle molte proprietà, indicato nelle manifestazioni cliniche in cui è necessario stimolare la corteccia surrenale (come nelle manifestazioni allergiche), in quelle di natura infiammatoria, generali e locali, in particolare a carico dell'apparto locomotore, ma anche respiratorio,

digestivo e urinario. Aumenta il tono generale per stimolazione diretta sulla corteccia surrenale che aumenta la concentrazione di cortisolo ematico. Non possiede gli effetti collaterali iatrogeni dei corticoidi. Inoltre assicura il drenaggio generale dal corpo di tutte le sue tossine. Aumenta la resistenza alla fatica, al freddo. Potenzia la risposta della vitamina C attraverso un delicatissimo meccanismo di regolazione sulla permeabilità delle biomembrane, con migliore attivazione della risposta immunitaria e dei globuli bianchi.

Uno schema terapeutico di base nella insufficienza surrenalica:

50 gtt di Ribes nigrum prima di colazione, in poca acqua.

50 gtt di Quercus Pedunculata prima di cena, in poca acqua.

Per 20 giorni al mese per due mesi. Ripetibili dopo una pausa.

PROTEGGERE I MITOCONDRI

Una raccomandazione: proteggere i mitocondri moderando l'insulina è un'altra strategia winwin. L'equilibrio degli zuccheri è fondamentale, per molte ragioni. Tutto ciò che aiuta i mitocondri, aiuta il cervello e tutto ciò che migliora il controllo del livello di zuccheri nel sangue, migliora la resistenza all'insulina e aiuta anche il nostro cervello. Alcuni fra i migliori nutrienti per i mitocondri sono i grassi **omega-3** che costruiscono le membrane dei mitocondri e alcune vitamine del **gruppo B** necessarie per aiutare gli enzimi coinvolti nella trasformazione del cibo in energia, all'interno dei mitocondri. Normalmente li assumiamo dalla dieta, o vengono prodotti dal nostro organismo, ma invecchiando o in caso di esposizione a ogni tipo di stress fisico, tossico o emozionale, abbiamo bisogno di supplire alla mancanza di questi nutrienti. Si tratta di due integratori che debbono avere certi requisiti di qualità e biodisponibilità: non sono tutti uguali. Chiedete al vostro terapeuta di fiducia.

LA PILLOLA MAGICA NON C'E'

"Per quanto io sostenga l'utilizzo degli integratori e sia consapevole dell'importanza dei fitonutrienti, tutta l'euforia riguardante la capacità curativa di certe sostanze dovrebbe essere ridimensionata.

E' molto importante per star bene avere una visione di insieme più ampia, non basta semplicemente prendere la pillola magica, che difficilmente sarà in grado di ovviare a quella serie di cattivi comportamenti a cui andiamo incontro nella vita di tutti i giorni, come dieta impoverita, stress, tossine ambientali e stile di vita sedentario. Questo ci riporta all'alimentazione - conclude la naturopata - una delle chiavi per la salute prevede il riequilibrio della nostra dieta attraverso l'assunzione di cibo realmente sano, al posto di alimenti processati a livello industriale, ipercalorici e ad alto contenuto di pericolosi grassi come quelli trans, che causano squilibri al nostro livello di zuccheri e producono effetti disastrosi sui mitocondri".



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

SISTEMI PER USO DOMESTICO
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE
A TEMPERATURA AMBIENTE

MADE IN ITALY
Qualità Garantita

SISTEMI PROFESSIONALI
SOLUZIONI SU MISURA PER LA TUA ATTIVITÀ
RISTORANTI, BAR, UFFICI
SODASTREAM RICARICABILE

SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

Bombola:

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

Riparazioni in sede su impianti di tutte le marche, si eseguono sopralluoghi e preventivi senza impegno e/o obbligo d'acquisto.

LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D
www.globalwatersolution.it

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



N.B: per qualsiasi problema di salute e prima di assumere qualsivoglia rimedio, bisogna consultare il proprio medico.

CARNE BIO E CARNE CONVENZIONALE A CONFRONTO

RECENTI STUDI DIMOSTRANO IMPORTANTI DIFFERENZE
DI VALORE NUTRIZIONALE. ED IL BIOLOGICO VINCE

Esistono delle differenze fra la carne bio e quella convenzionale, oppure è solo una speculazione commerciale? Chi fa quotidianamente la spesa si chiede se davvero vale la pena spendere qualche euro in più per mangiare cibo biologico e se da questa scelta possa trarre dei vantaggi.

Molti consumatori ritengono anche che i prodotti animali biologici abbiano un valore nutrizionale più elevato e che quindi contribuiscano a seguire una dieta equilibrata e più sana. I dati scientifici a riscontro di un maggiore valore nutrizionale degli alimenti biologici ed in particolare di quelli di origine animale, sono stati controversi e frammentati fino ad alcuni anni fa. Ma un'autorevole pubblicazione scientifica del 2017 ha dimostrato che esistono notevoli differenze di valore nutrizionale tra prodotti convenzionali e prodotti biologici. In particolare, gli Autori hanno potuto effettuare una robusta analisi statistica relativa al contenuto di grassi nelle due tipologie di carni.

Nell'insieme, la **carne biologica ha dimostrato di avere un maggiore contenuto di grassi polinsaturi, i così detti grassi buoni**, rispetto alla carne tradizionale.

Tali differenze compositive sono decisamente importanti da un punto di vista nutrizionale.

Infatti, tra le raccomandazioni fatte dall'OMS alla popolazione al fine di condurre un'alimentazione sana e corretta, quelle di ridurre il consumo di grassi saturi ed aumentare quello di grassi polinsaturi risultano fondamentali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo occidentale.

Lo studio ha calcolato che, sulla base del consumo medio di carne in Europa, la sostituzione della carne convenzionale con carne biologica potrebbe determinare **un aumento del 17% dell'introduzione di acidi grassi polinsaturi.**

Ancora più evidente sarebbe il vantaggio se si considera una particolare categoria di grassi polinsaturi, gli **omega-3**, acidi grassi essenziali che hanno una funzione preventiva verso diverse malattie e sono indispensabili per la salute generale del nostro organismo e in particolare del cervello e di tutto il sistema circolatorio. Purtroppo la loro introduzione attraverso il cibo convenzionale è piuttosto bassa. Ciò è legato al fatto che la principale fonte alimentare di omega-3 sono i prodotti ittici, il cui consumo è, in media, scarso. **La sostituzione della carne convenzionale con carne biologica potrebbe determinare un aumento del 22% dell'introduzione di polinsaturi omega-3.**

Nello studio è stata verificata anche la tendenza

ad un maggiore contenuto di **minerali** nella carne biologica. Attualmente si stanno svolgendo ricerche per stabilire le differenze tra carne convenzionale e biologica anche inerente ad alcune sostanze, definite "bioattive", che pur non essendo nutrienti hanno effetti positivi sulla salute dell'uomo. Tra esse, ad esempio, l'acido linoleico coniugato, la carnitina e la carnosina.

La causa di tali differenze nutrizionali tra carne bio e convenzionale risiedono nel diverso mangime e nel diverso modo con cui gli animali vengono allevati. Il fatto di essere alimentati con mangimi biologici e comunque di pascolare all'aperto e senza un allevamento intensivo, permette agli animali di godere di un maggior stato di benessere e alle loro carni di essere più nutritive per chi le consuma. Poiché, pur nell'ambito del disciplinare biologico, esistono differenze sia nel tipo di alimentazione che nello stile di vita degli animali (es: numero di ore passate all'aperto), le differenze tra i diversi tipi di carne ed i diversi produttori sono apparse piuttosto ampie.

In conclusione, se si vuole consumare carne con valore nutritivo più elevato, il biologico è una scelta giusta: ma attenzione, c'è bio e bio come evidenziato già altre volte. Ed è bene affidarsi solo a produttori certificati e a carni di sicura provenienza.



AGRITURISMO
Casale del Castellaccio

PRESSO L'AGRITURISMO
Potrete gustare piatti tipici della tradizione, realizzati con Prodotti Aziendali Biologici

I NOSTRI PRODOTTI
Carni Bovine e Ovine Biologiche, Olio e Verdure Bio, Birre Artigianali Agricole

VENDITA DIRETTA
Potrete acquistare i nostri prodotti con Grandi Offerte e Pacchi Famiglia

NEW PUNTO VENDITA
C/O MERCATO DI CAMPAGNA AMICA IN VIA SAN TEODORO, 74
ROMA (ZONA CIRCO MASSIMO)

AGRITURISMO
GIOVEDÌ: PRANZO - VENERDÌ E SABATO: PRANZO E CENA
DOMENICA: PRANZO - LUNEDÌ, MARTEDÌ E MERCOLEDÌ CHIUSO

PUNTO VENDITA
VENERDÌ, SABATO, DOMENICA E FESTIVI DALLE 9.00 ALLE 17.00

Loc. Palidoro (Fiumicino) - via di Castel Campanile, 581
Telefono 06.61.69.76.54 - Mobile 334.64.822.58
email: casaledelcastellaccio@gmail.com
www.casaledelcastellaccio.com





Dottorssa ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta

AUTOINGANNO O BUGIA?

Penso che ognuno di noi abbia detto almeno una volta nella vita una bugia. Quanti di noi, invece, hanno usato l'autoinganno? Spieghiamo quali sono le somiglianze e le differenze. Bugia ed autoinganno sono delle distorsioni della realtà. Entrambe sono delle difese. Pensiamo ad un adolescente che racconta una bugia ai propri genitori: sa di mentire, costruisce una storia alternativa da raccontare ai genitori al fine di evitare una possibile punizione o rimprovero (difesa). Quindi, nella bugia il soggetto è cosciente di alterare la realtà. Anche nella "bugia patologica" la persona mente e sa di mentire; è solo un comportamento reiterato e necessario per mantenere la struttura che si fonda su una concatenazione di bugie. Cosa succede, invece, nell'autoinganno? La persona altera la realtà come quando dice una bugia ma, a differenza di questa, non ne è cosciente e mente a se stesso. Pensiamo, ad esempio, ad una coppia in cui un elemento picchia l'altro: spesso succede che la vittima giustifica il partner "aggressore" dicendo che "ha dei problemi al lavoro", "ha avuto una storia familiare pesante", che "in fondo in fondo è un po' anche colpa mia", ecc. Questo è il classico autoinganno. La persona per difendere un proprio schema mentale tende a giustificare e a dare spiegazioni alternative e distorte della realtà che sta vivendo, convincendosi. Solitamente l'autoinganno serve perché la persona necessita di mantenere in piedi un equilibrio di vita fragile; senza l'autoinganno la persona, per esempio, dovrebbe affrontare delle problematiche della realtà che probabilmente non riuscirebbe a sostenere. In questo modo, la vittima della coppia descritta in precedenza, dà delle spiegazioni del comportamento

aggressivo del partner per evitare e difendersi da una possibile delusione relativamente al progetto di vita, dalle difficoltà di riprendere in mano la propria esistenza oppure riguardo il mettersi in discussione. Un altro esempio dell'autoinganno è il continuare a fumare, sapendo che "nuoce gravemente alla salute", dicendo "tanto fumano tutti, anche il mio medico". Diciamo che l'autoinganno è un po' raccontarsela. L'autoinganno a breve termine può servire, se permane come soluzione primaria nasconde un problema. Se la mente si può autoingannare in senso negativo, può anche farlo in senso positivo. Ecco qui l'autoinganno terapeutico. Preciso: non è il "penso positivo". È un vero e proprio esercizio mentale: con questa tecnica terapeutica si allena la mente a vedere e a far fare cose diverse dalle solite e concretizzarle quotidianamente. Per esempio. Viene una persona con una grande disistima; dopo una serie di incontri si introduce una manovra terapeutica: "ogni giorno, quando si sveglia, dopo aver fatto colazione, pensi ad un piccolo regalo che si può fare; un piccolo, piccolissimo regalino che si può fare. Il regalino deve essere diverso ogni giorno". È importante che la persona pensi al compito, anche se non lo fa. La mente attraverso anni di autoinganno funziona come il telegiornale: vede solo la realtà in un senso (spesso negativo) non dando spazio ad altre alternative. Questo succede perché, andando al risparmio, la mente tende a catalogare la realtà secondo un suo catalogo. Con l' "autoinganno terapeutico" si allena la mente a vedere e a provare o riscoprire nuovi comportamenti, nuove sensazioni, nuovi atteggiamenti, comunicazioni e a farli prendere peso.

Dottorssa Anna Maria Rita Masin
Psicologa - Psicoterapeuta

Cell. 338/3440405

Cerveteri - via Prato del Cavaliere, 5
Ladispoli - via Ladislao Odescalchi, 27
Roma - via dei Camillis, 8 (metro Cornelia)

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518

Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
gioacchino.garofalo@uniroma1.it

VISITA OCULISTICA COMPLETA

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI**

TERAPIA LASER DELLA RETINA

**CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA**

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)
Via Soprani Fratelli, 50
Tel./Fax 06 99 43 155 - Cell. 360 24 00 02

DOM DENTES
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

**Realizzazione di manufatti protesici,
miglioramento di protesi preesistenti
e servizi di riparazione.**

*Forniamo prestazioni odontoiatriche,
di igiene e protesiche a tutti quei pazienti che
NON possono recarsi in maniera autonoma e
semplice presso uno studio dentistico.*

Cell. 339 4064285
E-mail: domodentes@gmail.com
www.domodentes.com

La TRIACA ERBORISTERIA

FITOCOSMETICA

FIORI DI BACH

CARAMELLE SENZA ZUCCHERO

ALIMENTAZIONE NATURALE

LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE

PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI:

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



 DERMOCOSMESI

 OMEOPATIA E FITOTERAPIA

 CELIACHIA E ALIMENTI BIO

 GALENICA

 VETERINARIA

 SPORT



AUTOANALISI

- > EMOCROMO
- > EMOGLOBINA GLICOSILATA
- > INR
- > COLESTEROLO TOT
- > HDL/LDL/TRIGLICERIDI/GLICEMIA
- > AST/GOT/ALT/GPT/GGT
- > CREATININA
- > URINE

SERVIZI

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE **BIOMAPLAN**
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEROSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA-NEONATI-STAMPELLE

ORARIO CONTINUATO

LUN/SAB DOMENICA APERTI
8:30/20:00 9:00/13:00

VIA PELAGALLI 81 - CERVETERI (RM) TEL: 06 99551302 - FAX: 06 99551302

farma.pratocavalieri@tiscali.it - www.farmaciapratocavalieri.it

 Farmacia Prato Cavalieri Dr.ssa T. Morabito

Monteil
-15%

Darphin
-15%

Terac
linea viso e cofanetti
-10€

Isadora
dal -15% al -25%





OTTICAGRILLI **Dal 1977**

Vi augura Buone Feste

**E PER I TUOI REGALI
CI SONO LE GIFT CARD**



LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740