



L'ortica ^SETTIMANALE[®]

Anno XXVII n°01 - 2024 | D E L V E N E R D Ì | *Punge ma non fa male*

MAI PIÙ COME PER LISA

**IL MARTIRIO DI ELISABETTA FEDERICO
UNA GIOVANE VITA STRONCATA
DALLA MALASANITÀ**

**SABATO 13 GENNAIO ALLE 17
AL GRANARONE A CERVETERI
VERRÀ PRESENTATO IL LIBRO
*LE TRE VITE DI LISA***

ELETTROSMOG

**IL DECRETO CHE APRE LE PORTE
AL FARWEST DELLE ANTENNE**

LITORALE

**NELLA MORSA DEI LADRI,
FURTI, BORSEGGI E VANDALISMI**



L'intervista

**LUCA MANFREDI
DIRIGE LO SPETTACOLO
GENTE DI FACILI COSTUMI**

**TERRANOVA
BRACCIANO**





MONDADORI **BOOKSTORE**

LADISPOLI

VIALE ITALIA, 124

06 83082767

CERVETERI

LARGO ALMUNECAR, 4

06 87081325

CIVITAVECCHIA

VIALE GARIBALDI, 30

0766 35594

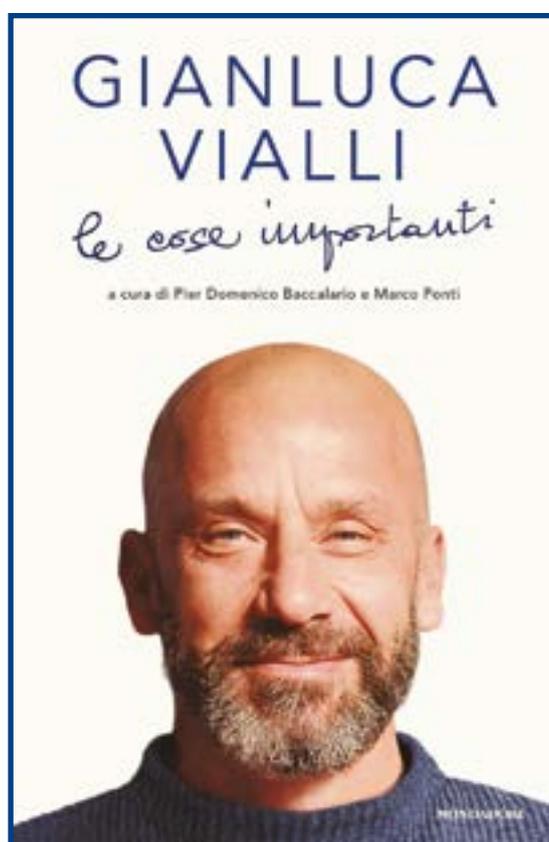
Le cose importanti

GIANLUCA VIALLI

CI SONO UN PO' DI COSE IN PIÙ CHE VORREI RACCONTARVI. COSE IMPORTANTI, PER ME, CHE VOGLIO CHE VOI ASCOLTIATE E CHE RESTINO. CI TENGO MOLTO.

Le cose importanti che Gianluca Vialli ha voluto dire durante la registrazione del docufilm *La bella stagione* sono racchiuse tutte in questo libro. E sono importanti perché sono proprio le sue e sprigionano la magica energia delle parole definitive. Dopo la clamorosa e vincente carriera da calciatore professionista, Gianluca Vialli si è reinventato molte volte: prima come commentatore televisivo, poi public speaker, quindi capodelegazione della Nazionale italiana di calcio, quella che sollevò il trofeo nel 2021. L'ultima reinvenzione è stata quella di condivisione pubblica della sua personalissima esperienza di resilienza di fronte alla malattia incurabile. In questo libro Vialli parla di sé, delle persone che ha incontrato, delle esperienze che lo hanno migliorato, dei valori che ha incarnato, della consapevolezza della propria fragilità, della forza delle relazioni vere, del rigore nel fare le cose ben fatte, della serietà e dell'impegno con cui ci si deve offrire al mondo. Un patrimonio di riflessioni che è stato raccolto e messo nero su bianco dai curatori Pier Domenico Baccalario e Marco Ponti, e che ora potrà essere letto e tramandato nei tempi a venire.

I grandi campioni, i grandi esseri umani sono tali perché hanno il potere di rimanere per sempre. Soprattutto le loro idee restano e continuano a germogliare. Questo si può sicuramente dire di Gianluca Vialli, che continua ad avere ancora tanto da offrirci, pensieri su cui riflettere. E proprio questo è il senso del suo nuovo libro, *Le cose importanti*, uscito il 9 gennaio 2024, a un anno dalla sua scomparsa.



I proventi del libro vanno a sostenere la Fondazione Vialli e Mauro per la ricerca e lo sport Onlus per un progetto specifico: il progetto "MOMALS: monitoraggio e analisi multi-omica della SLA", dei Centri Clinici NeMO di Milano e Arenzano (GE).

Gianluca Vialli

(Cremona, 1964 – Londra, 2023), calciatore, allenatore, dirigente e commentatore sportivo. Marito di Cathryn, papà di Olivia e Sofia. È stato Presidente della Fondazione Vialli e Mauro. Con Mondadori ha pubblicato: *The Italian Job*, *Goals* e *La bella stagione*.



IL LAVORO AL TEMPO DELLA QUARTA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE

“Supermercati senza casse, in Italia aperture in serie: i piani di Esselunga, Pam e Conad” ha annunciato il Corriere delle Sera alcuni giorni fa. In verità non sono propriamente supermercati “senza casse” perché il conto si paga comunque, bensì sono “SENZA CASSIERI/E”, locuzione accuratamente evitata dai media forse perché solleciterebbe nella mente del lettore la ovvia deduzione che siamo in presenza di una drammatica cancellazione di un cospicuo numero di posti di lavoro nel mondo della grande distribuzione.

La definizione corretta, dunque, dovrebbe essere ben altra: **“Supermercati in via di disumanizzazione del lavoro”**. Inizialmente, come sempre, sarà un esperimento, per poi imporsi ovunque. La soluzione in realtà è dietro l'angolo: **non partecipare all'esperimento**. Questa è l'arma di resistenza a nostra disposizione. Ma un popolo che non è stato capace di opporsi all'inoculazione di un farmaco sperimentale, è in grado di comprendere i pericoli insiti nei supermercati “fluidi”, senza cassieri, con carrelli smart e zeppi di telecamere che controllano ogni nostro movimento? *“I supermercati senza casse si basano su*

*un'esperienza fluida e senza ostacoli definita con il termine frictionless. Il cliente entra nel supermercato, fa la spesa senza la necessità di far passare i prodotti in cassa o su uno scanner. A rilevare quanto acquistato ci pensa un sistema di telecamere smart, bilance, sensori speciali e carrelli virtuali, che traccia ciò che si preleva dallo scaffale o sulla bilancia, se si tratta del fresco. Lo scontrino compare direttamente sullo smartphone e il pagamento è 100% digitale, gestito in automatico da una app.”**

Il problema però non riguarda solo i cassieri. Lo scorso dicembre **Alex Springer, colosso tedesco dell'editoria digitale, ha iniziato a licenziare i giornalisti** che si occupano dell'app Upday – app e sito internazionale di notizie con 25 milioni di utenti – per sostituirli con l'Intelligenza Artificiale. Non serve la sfera di cristallo per capire che non c'è professione al sicuro.

E chi, seguendo le sirene mediatiche che promettono un futuro radioso di sviluppo e ricchezza grazie all'AI, si illude che le nuove tecnologie creeranno più posti di lavoro di quelli perduti, sarà costretto a ricredersi, dal momento che questa non è la **Terza rivoluzione industriale** – rivoluzione fondata sul capitalismo

SETTIMANALE

L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

Punge ma non fa male

Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia
n° 09/97 del 18/06/97

ISSN 2704-6664

Marchio registrato di proprietà esclusiva.
Vietata ogni riproduzione totale o parziale.

Direttore Editoriale: Cristiano Cimarelli
Direttore Responsabile: Graziarosa Villani
Editor: Miriam Alborghetti

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

Responsabile scientifico: Aldo Ercoli
Rubrica Salute e benessere:
Roberto Frazzetta, Carola Cimarelli,
Elena Botti, Rita Masin, Riccardo Coco,
Giuseppe La Pera, Marco Tortorici.

Collaboratori editoriali:
Flavio Enei, Barbara Civinini, Antonio
Calicchio, Lorenzo Mezzadri,
Flavia De Michetti, Mara Fux, Sara Sansone,
Maurizio Martucci, Luca Marini Archenza,
Pietro Cozzolino, Demetrio Logiudice.

delle merci e dei consumi e che fu essa stessa causa della creazione di un ceto medio allargato in grado di acquistare e consumare grandi quantità di prodotti - ma la Quarta Rivoluzione Industriale di ispirazione transumanista, concepita ad esclusivo vantaggio di una élite finanziaria in grado di creare ricchezza dal nulla, dalle crisi, dalla povertà e che, per prosperare, non ha più bisogno dell'economia reale né tanto meno di una massa di lavoratori-consumatori benestanti. **L'avvento di AI, oltre a colpire lavori a bassa qualifica, colpisce in generale i ceti medi mandando al macero anche professioni che richiedono competenze e anni di studi** come, quella di architetto, avvocato, giornalista, magistrato, medico, pilota d'aereo, attore e cantante. Serie Tv e sceneggiati creati da Ai sono già realizzabili. *“Il recente sciopero di attori e sceneggiatori di Hollywood, risoltosi con una parziale vittoria di questi ultimi, inclusa una certa garanzia di tutela contro le Ai, non ha determinato un'inversione di paradigma, ma solo una posticipazione del processo. E che dire della musica? I Beatles [...] si sono già trasformati in ologrammi. I Rolling Stones [...] stanno avviando la medesima trasformazione, mentre i Kiss hanno recentemente dichiarato che da ora in poi la band proseguirà l'attività completamente in forma di avatar virtuale”* (cit. Riccardo Paccosi).

Secondo uno studio condotto da Goldman Sachs la scorsa primavera sarebbero **300 milioni i posti di lavoro a rischio a causa della diffusione dell'Intelligenza Artificiale**. La ricerca ha anche sottolineato che l'adozione dell'AI potrebbe portare a una crescita del PIL globale del 7% nei prossimi 10 anni. Ma il Pil non è indicatore di benessere né tanto meno di distribuzione della ricchezza. Di fatto non sarà possibile ricollocare tanti lavoratori e ricreare tanti posti perduti, a meno che non si pensi ad una rapida **depopolazione** oltre alla **trasformazione del ceto medio in una massa ricattabile di semi-indigenti che sopravvive con i sussidi in CBDC**, (valuta digitale emessa dalla

banca centrale, condizionabile, programmabile e a scadenza) dopo essere stata schedata con l'ID, indispensabile per accedere ai sussidi. E in effetti le oligarchie finanziarie lo dicono senza mezzi termini che troppi umani sarebbero dannosi per la salute del Pianeta: il loro Pianeta.

Non è un caso che la transizione digitale sia strettamente legata alla transizione ecologica (un ossimoro visto che non c'è nulla di meno ecologico del digitale) necessaria per ingrassare gli speculatori che hanno puntato sul green e sulla demolizione di interi settori economici che hanno rappresentato l'asse portante del benessere degli europei. Come l'industria automobilistica del motore a scoppio, letteralmente massacrata a tutto vantaggio di quella cinese del motore elettrico, e come l'agricoltura. Le misure depressive prese dall'Europa contro l'agricoltura - come l'obbligo che sia messo a riposo il 10% della superficie agricola in quanto l'agricoltura sarebbe responsabile de 10% delle emissioni europee nonché l'obbligo di rotazione annuale di tutte le coltivazioni cerealicole, misura che ha come effetto quello di dimezzare la produzione del grano - mettono in ginocchio centinaia di imprese. Un dossier, messo a punto da uno dei centri studi agricoli più importanti d'Europa, stima una riduzione della produzione agricola tra il 10% e il 20% e un incremento delle importazioni da capogiro - più 39% per i cereali, più il 93% per gli agrumi, più 209% per il mais - e aumenti dei prezzi: più 24% per i bovini più 43% per il maiale, più 42% per l'olio e vino e crollo dell'export di 20 punti. **

Nel nord Europa contadini e allevatori sono in rivolta, mentre in Italia Stefano Bonaccini, presidente della Regione Emilia-Romagna, ha pensato bene di sovvenzionare con 1.500 euro a ettaro per vent'anni chi smette di coltivare. In poche parole Bonaccini intende spendere soldi pubblici per deprimere l'agricoltura italiana e favorire le produzioni estere. Se questi non sono progetti di demolizione dell'economia europea e conseguentemente di cancellazione del lavoro, ditemi voi cosa altro sono.

*<https://www.ildigitale.it/boom-aperture-supermercati-senza-casse-nel-2024/>.

** Carlo Combi, La Verità

L'Oroscopo de L'Ortica

Speciale Cinema: Michele Castiello
Videorticando: Toni Moretti

Commerciale: Carlo Leonori

Fotografi e collaboratori:

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,
Massimiliano Magro, Marco Tanfi

Grafica: Isabel Maccari

Stampa: Gep

*Il nostro settimanale autonomo,
senza sovvenzioni, diffuso gratuitamente,
dà la possibilità a tutte le penne libere
ed indipendenti di poter contribuire,
in forma alternativa al dovere di informare
nel modo più trasparente,
critico e costruttivo possibile;
senza pressioni politiche ed economiche.
Molti di noi svolgono una professione
che permette di scrivere, a titolo
di volontariato gratuito, per libera scelta
e di offrire un'informazione diversa e,
a volte, graffiante, tesa a stimolare
lo spirito critico dei lettori.*

Redazione

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

Tel. 06 99 41 736

Cell.339 2864552

info@orticaweb.it
redazione@orticaweb.it
www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 10/01/2024

ELETTROSMOG, L'ASSALTO FINALE ALLA DILIGENZA DI UN PAESE SVENDUTO

IL GOVERNO MELONI PUNTA ALL'ABBATTIMENTO DEI CONTROLLI DELLE ARPA REGIONALI, REGOLAMENTI MUNICIPALI E VINCOLI AMBIENTALI PER VELOCIZZARE SENZA FRENI L'INSTALLAZIONE DI ANTENNE 5G

Non è bastato il pericolosissimo, contestato e controverso **aumento dei limiti soglia d'inquinamento** elettromagnetico **diventato legge il 31 Dicembre 2023**. Con un nuovo decreto legislativo sul Codice delle Comunicazioni elettroniche, già approvato in via preliminare a Palazzo Chigi nel Consiglio dei Ministri, adesso Giorgia Meloni, Adolfo Urso e Raffaele Fitto **vogliono pure passare all'incontrollata predazione dei territori per velocizzare senza più freni l'installazione di antenne 5G in tutti i Comuni d'Italia**. La scusa è quella di velocizzare i tempi nell'agevolazione burocratica della posa di nuove stazioni radio base che, col wireless, irradiano agenti possibili cancerogeni nell'aria. **Niente più vincoli, deroghe al controllo delle Arpa regionali, addio ai regolamenti municipali, addio ai Piani per la localizzazione delle antenne** (quelli che individuano siti sensibili come scuole, ospedali, case di cura). **Insomma, ipersemplicificazione massima delle procedure come una vera e propria deregolamentazione legalizzata, l'assalto finale alla diligenza di un Paese svenduto nell'aria pubblica e nel proprio suolo**: dopo aver aumentato i livelli di esposizione per la popolazione, ora si aumentano le antenne e ripetitori, ovunque, mentre **con Starlink Elon Musk** – in trattativa con Open Fiber e Governo – **sta pianificando l'assalto dal cielo per inondarci di radiofrequenze 5G sopra le nostre teste**. Una manovra particolarmente insidiosa, quella

dell'ennesimo decreto legislativo, visto che entro la fine di Aprile proprio Regioni e Comuni saranno chiamati ad esprimersi sulla legge che fa schizzare l'elettrosmog. Ma a quanto pare, evidentemente in una botte di ferro tra opposizione assente, maggioranza parlamentare compiacente e municipi poco graffianti e incisivi, **il Governo Meloni dimostra apertamente di non temere affatto l'ipotizzata impuntatura degli enti locali, anzi, e con quest'ulteriore decreto ad esclusivo appannaggio delle richieste della lobby del 5G, se ancora ce ne fosse bisogno chiarisce inequivocabilmente di volersi assumere una gravissima responsabilità politica nella predazione dei territori, fregandosene di vincoli ambientali, paesaggistici e di appelli sanitari alla prevenzione del danno**. Il vero volto della transizione digitale è questo. Totalitario e distopico. *“Il testo aggiorna e adegua le disposizioni vigenti all'evoluzione, veloce e incisiva negli ultimi anni, della tecnologia relativa ai servizi di comunicazione elettronica (connessione 5G) – recita il comunicato stampa del Consiglio dei Ministri diffuso il 19 Dicembre 2023 – in particolare l'innovazione e la realizzazione delle infrastrutture digitali (ripetitori per le connessioni 5G; cavi in fibra ottica), sostenute anche dal PNRR. A tal fine sono apportati correttivi anche alle disposizioni procedurali in un'ottica di semplificazione e riduzione dei tempi burocratici.”* La proposta arriva dal Ministro per gli affari europei, il Sud,

le politiche di coesione e il PNRR **Raffaele Fitto** e dal solito Ministro delle imprese e del Made in Italy **Adolfo Urso**.

Per capirne di più, abbiamo ascoltato il parere di **Giuseppe Teodoro**, tecnico, vice-presidente di Ecoland. I punti maggiormente incriminati, sono i seguenti:

- **Art. 1, comma 6:** *“Le Regioni e gli Enti locali favoriscono la realizzazione delle reti di comunicazione elettronica non limitando a particolari aree del territorio la possibilità di installazione”*. Così commenta Giuseppe Teodoro: *“Tale disposizione mira a sottrarre ai comuni il potere regolamentare di gestire la localizzazione degli impianti attraverso una analitica pianificazione, secondo i criteri indicati dall’art. 8, comma 6 della Legge 36/2001. E poiché esso è l’unico strumento a disposizione degli enti locali per razionalizzare nel proprio territorio le infrastrutture, secondo criteri di composizione delle esigenze di copertura del servizio radioelettrico e di tutela della popolazione dalla esposizione ai campi elettromagnetici e di salvaguardia dell’ambiente, non è opportuno accogliere una disposizione che estende illimitatamente la disponibilità dei territori ad accogliere sorgenti di emissione elettromagnetica.”*
- **Art. 1, comma 18:** *“L’autorizzazione all’installazione delle reti pubbliche di comunicazione elettronica comprende la valutazione di compatibilità delle relative opere infrastrutturali con la disciplina urbanistica ed edilizia e costituisce titolo unico per la loro installazione”*. Il commento di Teodoro: *“Tale disposizione, in un’ottica di eccessiva semplificazione, tende ad accorpare la valutazione dell’autorizzazione alla installazione di infrastrutture con quella relativa alla disciplina urbanistica delle stesse. Essa rappresenta una pericolosa forzatura, in quanto rischia di privare l’ente locale del suo potere di verificare la compatibilità urbanistica dell’impianto [...]”*
- **Art. 1, comma 20:** *“[...] sono soggette ad autocertificazione di attivazione [...] le installazioni e le modificazioni, ivi comprese le modificazioni delle caratteristiche trasmissive degli impianti di cui al presente articolo, degli impianti radioelettrici per trasmissione punto-punto e punto-multipunto e degli impianti radioelettrici per l’accesso a reti di comunicazione ad uso pubblico con potenza massima al connettore d’antenna inferiore o uguale a 10 watt e con dimensione della superficie radiante non superiore a 0,5 metri quadrati.”* **Comma 4-ter:** *“[...]l’installazione e l’attivazione di apparati di rete caratterizzati da una potenza massima trasmessa in uplink inferiore o uguale a 100mW, e da una potenza massima di connettore di antenna, in downlink, inferiore o uguale a 5 W, e aventi un ingombro fisico non superiore a 20 litri, possono essere effettuate senza alcuna comunicazione all’ente locale e agli organismi competenti ad effettuare i controlli di cui all’art. 14 L. 36/2001”*. Così Teodoro: *“Tale disposizione introduce l’ennesima procedura semplificativa per le tipologie di impianti che raggiungono una potenza di 10 watt, derogando ai vincoli di controllo che spetterebbero agli enti locali, ma anche alle Arpa regionali”*.

Quanto all’**Art. 1, comma 26** così commenta di Teodoro: *“Con tale disposizione si apportano modifiche alla norma che fa eludere l’applicazione del vincolo paesaggistico [...] ad alcune tipologie di impianti radioelettrici, estendendo tale deroga anche agli impianti temporanei e a quelli per il cui impatto è contemplata l’autorizzazione dell’ente locale. Si tratta di una disposizione irricevibile, poiché, estendendo la deroga per il controllo del vincolo paesaggistico ad ogni tipologia di impianto, consente, di fatto, la localizzazione delle infrastrutture di comunicazione elettronica in ogni ambito del territorio, senza alcun limite di carattere ambientale.”*



di Mara Fux

L'intervista

A VENT'ANNI DALLA SCOMPARSA DEL PADRE NINO,

LUCA MANFREDI

DIRIGE "GENTE DI FACILI COSTUMI"

CON FLAVIO INSINNA E GIULIA FIUME

Un mega evento dal sapore squisitamente national-popolare ha inaugurato il 2024 per ricordare, a vent'anni dalla sua scomparsa, Nino Manfredi uno degli attori più amati del nostro cinema. Fulcro delle due serate celebrative svoltesi ai primi di gennaio al Teatro Argentina di Roma, è stata la presentazione in anteprima della pièce teatrale "Gente di facili costumi", commedia scritta a quattro mani dallo stesso Manfredi con lo sceneggiatore messinese Nino Marino, qui per la prima volta diretta da Luca Manfredi e rappresentata nella sua propria versione integrale grazie anche alla brillante interpretazione di Flavio Insinna e Giulia Fiume, che per quasi tre ore consecutive hanno retto il palcoscenico trascinando il pubblico per tutte le sfumature della risata. **"Gente di facili costumi" è uno dei testi più rappresentati: come mai lo hai diretto solo ora?**

Semplice, nessuno mi ha mai chiesto di farlo. Ovviamente è un testo che conosco molto bene, ne ho visto varie versioni successive a quella interpretata da mio padre, ma mai nessuno mi ha proposto di dirigerlo, forse anche perché non ho mai fatto teatro.



Eppure, l'avrei trovata una regia, come dire, "naturale".

Sarà ma l'unico a propormelo è stato Valerio Santoro, con il quale -in tutta realtà- mi stavo interfacciando per una commedia francese che però per varie ragioni poi è saltata; discutendo su un'alternativa, è venuto fuori che nel 2024 sarebbe caduto il ventennale dalla scomparsa di mio padre ed a lui è venuto in mente di mettere in scena "Gente" rendendogli anche omaggio.

E come siete giunti alla scelta degli attori?

Che Insinna interpretasse il personaggio di mio padre è stato un omaggio nell'omaggio di cui posso solo ringraziare la produzione che ha considerato la popolarità di Flavio oltre al suo calibro di bravura in teatro. Per scegliere una "Principessa" giusta al suo fianco ho fatto un'accurata, lunga selezione.

Quale aspetto del testo hai tenuto più da conto?

Quello linguistico, mi divertiva il contrasto tra il romano forbito del personaggio di Flavio e il siciliano smaccato e semplicito del personaggio interpretato da Giulia.

Per cui ha vinto l'origine catanese?

Sicuramente, in aggiunta alla sua padronanza scenica: per tenerti incollati addosso gli occhi degli spettatori per tre ore, devi credere tu per prima che sei una bella ragazza venuta nella grande città da un paesello del Sud per fare soldi facili e comprarti un futuro migliore; nell'interpretazione ci deve stare una tenerezza di fondo che ti porta a sognare.

Nella regia hai seguito le indicazioni di tuo padre?

Ho rispettato il testo rimarcando il contrasto d'età e di ceti, rispettando le caratteristiche dei due personaggi, lui intellettuale solitario, quasi un misantropo, lei estrosa, estroversa e di bassa cultura. Considerati gli attori che avevo davanti ho lavorato sulla romanità trattenuta di Flavio e la sicilianità invadente di lei dando peso e rilievo al forte gioco di botte e risposte.

Trovi che questa edizione riscuoterà il successo di quella interpretata da Nino?

Nessuna edizione può essere uguale ad una precedente perché gli interpreti sono differenti ed ognuno ci mette del suo, regista compreso. Quella è stata l'edizione di Nino, questa è l'edizione di Flavio.

Che differenze trovi tra le due interpretazioni?

Flavio è verbale, si butta, si dà al pubblico. Papà per sua natura era schivo, nella recitazione giocava molto sui piani d'ascolto.

È stato difficile essere figlio di Nino?

Nino non era un tipo facile ma tutto quello che avevo da raccontare su di lui lo puoi trovare nelle pagine del mio libro "Un friccico ner core" o nel film "In arte Nino" opera biografica interpretata da un bravissimo Elio Germano che, a chi non lo ha visto, consiglio davvero di guardare.

TIEFFE
La qualità del prodotto
MADE IN ITALY



**PRODUZIONE INFISSI
LAVORAZIONI IN FERRO**

PORTE BLINDATE / PORTE IN LEGNO
INFISSI IN ALLUMINIO / INFISSI IN PVC
ZANZARIERE / TENDE DA SOLE
CANCELLI / GRATE
RINGHIERE / PERSIANE BLINDATE

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com

di Emanuele Rossi

RIDIMENSIONAMENTO, LA DON MILANI PERDE LA SUA AUTONOMIA. E ANCHE AGRESTI



A LIVELLO POLITICO È TUTTI CONTRO TUTTI

Dallo spostamento dei bambini, al blitz dell'Asl che ha reso inagibili alcune classi per aspetti igienico-sanitari con conseguente trasferimento al teatro della scuola. Disagi finiti qui per la Don Milani di Valcanneto? Neanche per sogno. Ora c'è la perdita dell'autonomia per l'istituto comprensivo di Cerveteri. Decisione che poi si è rivelata essere frutto del dimensionamento scolastico varato dalla Regione. E così la scuola dipenderà da quella di Marina di Cerveteri. Polemico nei confronti del governo Meloni e di quello Rocca è il segretario del Pd. «Come al solito – critica Giuseppe Zito - a rimetterci saranno sempre i più deboli, i nostri ragazzi. Chiederemo al sindaco e alla giunta di verificare la sussistenza di elementi per ricorrere contro il provvedimento regionale e ci appelleremo in tutte le sedi istituzionali per contrastare questa scelta scellerata e non condivisa con i territori». Duro Zito contro gli avversari politici. «La Giunta di centrodestra, che in quei borghi rurali ha raccolto consensi con percentuali quasi plebiscitarie alle scorse elezioni, ha ritenuto di ringraziare così la popolazione che ha dato loro fiducia. Parlano di altro, si dedicano a fare gli opinionisti rispetto alla riuscita o meno delle feste e delle iniziative. A rivendicare interventi che nella città verranno fatti nonostante i loro voti contrari in consiglio comunale». Si accoda il sindaco. «Una scelta davvero scellerata – conclude Elena Gubetti - calata dall'alto senza nessun tipo di coinvolgimento degli uffici comunali e degli istituti. Un atto unilaterale per il quale esprimo a nome di tutta l'amministrazione la totale contrarietà». Non

è mancata la replica. «Negli ultimi anni è stata proprio sua giunta comunale di centrosinistra a Cerveteri a favorire la chiusura di alcuni plessi scolastici rurali che guarda caso facevano capo proprio alla Don Milani di Valcanneto. Inoltre, le recenti e discutibili scelte di spostare sezioni della primaria da Borgo San Martino a Valcanneto e sezioni della scuola dell'infanzia da Valcanneto a Borgo San Martino hanno ovviamente favorito la dispersione scolastica dei residenti in altri istituti scolastici dei comuni limitrofi. Respingiamo al mittente le accuse gratuite rivolte al governo della Regione Lazio e all'opposizione comunale di cui facciamo parte», hanno scritto in blocco i consiglieri Bucchi, Orsomando, Ramazzotti, Moscherini, Paolacci, Pergentili, Pavin, Fondate. Una notizia non digerita dal dirigente scolastico, Riccardo Agresti. «Più che altro – dice – una decisione presa senza aver prima sentito il consiglio di istituto o il personale. Non mi preoccupo per me, dato che continuerò ad esercitare alla Melone di Ladispoli, ma per quei posti di lavoro, come gli assistenti amministrativi e il personale Ata». Con un solo provvedimento viene soppressa la direzione didattica della Don Milani, il direttore dei servizi generali e amministrativi e gli uffici di segreteria. Infine la frecciatina: «Chi afferma che l'accorpamento di Don Milani e Marina di Cerveteri derivi dalle scelte (di risparmio della spesa pubblica) di chiusura dei plessi o è un incompetente che non sa di cosa parla o, peggio, mente sapendo bene di mentire allo scopo di turlupinare gli ignoranti ed avere voti a basso costo».



ciofs fp lazio ets

Salesiane di Don Bosco

QUALIFICA PROFESSIONALE TRIENNALE GRATUITA dopo la III media (14-18 anni)



OPEN DAY ISCRIZIONI

Sabato	13 gennaio 2024	ore 09:00-12:00
Mercoledì	17 gennaio 2024	ore 15:00-17:30
Sabato	20 gennaio 2024	ore 09:00-12:00
Mercoledì	24 gennaio 2024	ore 15:00-17:30
Sabato	27 gennaio 2024	ore 09:00-12:00
Mercoledì	31 gennaio 2024	ore 15:00-17:30
Mercoledì	07 febbraio 2024	ore 15:00-17:30
Sabato	10 febbraio 2024	ore 09:00-12:00

A.S. 2024/2025

#PROGETTA IL TUO FUTURO

I NOSTRI CENTRI

► Roma

TESTACCIO
Tel. 06-57.42.936

CINECITTÀ
Tel. 06-71.54.30.68

NUOVO SALARIO
Tel. 06-87.20.00.01

► **Ostia**
Tel. 06-56.73.502

► **Ladispoli**
Tel. 06-99.22.62.80

► **Colleferro**
Tel. 06-97.30.53.95

seguici su:    



Città metropolitana di Roma Capitale

info: 06-57.28.74.74 ciofslazio.it

di Emanuele Rossi

territorio

LITORALE NORD NELLA MORSA DEI LADRI

FURTI, BORSEGGI E ATTI VANDALICI. IL SINDACO LADISPOLANO GRANDO
CHIEDE RINFORZI AL MINISTERO DELL'INTERNO



Ville, appartamenti e poi anche attività commerciali come bar e pizzerie. Raid contro le auto e borseggi con le donne nel mirino dei malviventi. Feste all'insegna dell'insicurezza a Ladispoli e Cerveteri dove nonostante l'allerta e le avvisaglie che c'erano state prima del Natale, i ladri hanno avuto campo libero. Il colpo più eclatante forse è stato quello in via Odescalchi a Ladispoli dove una cassaforte è stata letteralmente smurata dalla camera dei bambini. I banditi hanno atteso i fuochi d'artificio e il frastuono di mezzanotte per entrare in azione. È spuntato fuori anche un video di un cittadino privato. Un uomo – come documentato dal filmato di un residente – si aggira tra il balcone e una stanza. Ingente il bottino, si parla di almeno 10mila euro tra soldi, gioielli e altri effetti personali. La proprietaria non si dà pace per quanto accaduto. «La cassaforte ce l'hanno smurata – parla Stefania – e ora è stata trovata. Abbiamo paura, dico la verità: non riesco più a stare in casa. Devono essere entrati per forza intorno alle 23.40 perché all'inizio dei fuochi d'artificio, intorno alla mezzanotte, erano già dentro. Uno di loro appunto sul terrazzo e la serranda della camera matrimoniale abbassata». La signora ladispolana all'indomani del raid aveva pubblicato sui social le immagini della camera a pezzi e dei calcinacci sul letto per l'assalto alla cassaforte scardinata forse con un frollino acceso nel momento in cui sono stati innescati giochi pirotecnici in tutta la città. «Suppongo – aggiunge – che per mezzanotte e un quarto i ladri fossero già usciti. La cassaforte, portata via in una busta di Lidl di colore blu presa dalla cucina, è stata ritrovata in via Flavia all'incrocio con via Sorrento di fronte al supermercato. Mi auguro che anche lì qualcuno possa avere notato persone sospette. Sapere che sono entrati in casa e hanno toccato le mie cose mi fa bloccare il respiro. Stiamo comunque installando videocamere e sistema d'allarme ma anche così la paura è tanta. Speravo che il comune di Ladispoli avesse posizionato delle telecamere nella zona. È una cosa che non riesco

a togliermi dalla testa». Sempre a Ladispoli a denunciare il furto alla caserma dei carabinieri un residente 41enne che vive in via Positano a non molta distanza da piazza Falcone dove si è tenuto il concerto di Gianna Nannini e di Ema Stokholma. I soliti ignoti probabilmente hanno pedinato il residente attendendo il momento giusto per colpire introducendosi all'interno della casa dopo la mezzanotte. «Al mio rientro – racconta la vittima – le varie stanze erano a soqquadro, così come i cassetti della camera da letto. Fortunatamente non hanno rubato molto, non c'era oro o argenteria. Tenevo un salvadanaio con centinaia e centinaia di euro, quello sì lo hanno preso. Anche se il bottino non è cospicuo è una brutta sensazione quella di sentirsi violato nella privacy. A Ladispoli sono ormai tanti i casi accaduti, non si vive proprio con tranquillità. Mi sono recato presso la caserma dei carabinieri per denunciare quanto subito». Non va meglio a Cerveteri, anzi. Due i bar saccheggianti: il "Pozzo" e il "Tirreno". Nel mirino anche una pizzeria nella zona. In cassa non è stato trovato un granché ma i danni sono stati ingenti. Il presidente del comitato di zona raccoglie l'allarme lanciato dalla popolazione per un'escalation di furti avvenuta in questi mesi. Per domenica 14 gennaio il Controllo del vicinato ha organizzato un incontro pubblico sulla sicurezza invitando pure le forze dell'ordine. L'appello. A proposito di forze dell'ordine. Il sindaco ladispolano Alessandro Grando ha chiesto rinforzi in commissariato al ministero dell'Interno. In pianta organica gli operatori nella sede di via Vilnius sarebbero anche poco più di 40, ma allo stato attuale non si arriva nemmeno a 30 unità in servizio, considerando le ferie e le malattie. Vita dura per i poliziotti coordinati dal dirigente e vicequestore, Paolo Delli Colli, chiamati a gestire la sicurezza di una città grande come quella di Ladispoli ma anche quella di Cerveteri, Bracciano e Manziana. Ecco perché arriva l'appello del primo cittadino di Ladispoli affinché chi di dovere provveda ad aumentare il personale per poter garantire prestazioni maggiori e adeguate ad un comprensorio che continua a crescere sempre di più (in estate solo a Ladispoli e Cerveteri gli abitanti sono 200mila). Infine i borseggi. Le donne non sono al sicuro dopo il raid ai danni della dottoressa Carola Cimarelli. Continue segnalazioni da parte di residenti sempre a Cerenova e Campo di Mare. Almeno tre gli episodi.



Dott.ssa Giulia Pravata

Biologa Nutrizionista

STILE DI VITA E NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

Valutazione stato nutrizionale

Valutazione composizione corporea

Misurazioni antropometriche

Elaborazione piano nutrizionale
personalizzato

INFO 327.18.30.513

nutrizione.pravata@gmail.com

LADISPOLI
Lungomare Regina Elena, 72

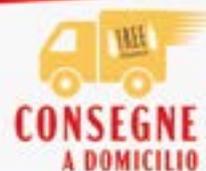
ROMA - Via Fratelli Gualandi, 30/b

www.nutrizionistagiuliapravata.it



NUOVA

APERTURA



VASTO ASSORTIMENTO

PRODOTTI SENZA GLUTINE
SECCHI, FRESCHI E SURGELATI
PRODOTTI PER INTOLLERANZE
E A BASSO INDICE GLICEMICO



LADISPOLI

CENTRO COMMERCIALE LA PALMA
PIAZZA GIOVANNI FALCONE, 26



06 79788607

CORSO DI CUCITO, FILI DI SPERANZA

Inizia sabato 13 gennaio il laboratorio Fili Di Speranza, un corso gratuito di cucito a Ladispoli avviato da Terra e Missione Aps insieme alla confraternita Santa Maria del Rosario per aiutare le donne in difficoltà e insegnare l'arte di cucire nuove speranze. Una nuova avventura per lo staff del progetto alla sua seconda edizione. Contrastare il disagio economico, insegnare le tecniche di taglio e cucito grazie alla collaborazione del Ciofs FP Lazio ETS, e diffondere la cultura del riuso dei materiali sono le finalità di Terra e Missione, associazione per la cooperazione missionaria, il giornalismo di pace e l'ecologia integrale.

L'EVENTO, 1,2 E 3 SI LEGGE!

Nella biblioteca comunale di Ladispoli torna Nati per leggere gli appuntamenti di letture a bassa voce per bambini da 0 a 6 anni a cura del Gruppo Volontari Nati per Leggere di Ladispoli.

L'appuntamento è per giovedì 11 gennaio alle ore 16:30 con "1,2,3, si legge!": l'incontro è dedicato ai bambini da 0 a 6 anni con le loro famiglie, la partecipazione è libera e gratuita ma è necessaria la prenotazione.

LO SPETTACOLO, BENVENUTA MERIL P

A Cerveteri un mix tra cinema e teatro, dove Meryl P che sarà sul palco, interagirà con altri personaggi proiettati sullo schermo. Uno spettacolo adatto a tutti, "Benvenuta Meryl P" domenica 14 gennaio con doppio appuntamento, alle ore 15.00 e alle 18.30 a Sala Ruspoli, piazza Santa Maria, 12. Ingresso gratuito con prenotazione obbligatoria. Evento a cura dell'associazione culturale Artisti Naty.

A TEATRO, VITA NOVA

L'associazione culturale Il Salto presenta uno spettacolo interamente realizzato da giovani del territorio che propongono un teatro di levatura creativa e contemporanea. La parola di Dante diviene musica viva, movimento e suggestione. Il 13 e 14 gennaio presso Teatro Maurizio Fiorani a Canale Monterano. Adattamento e regia di Matilde Russo e Leonardo Silla.

TREKKING STORICO-NATURALISTICO

Otto chilometri nella Tuscia. Visita guidata nella Selva del Lamone. Un luogo di notevole interesse geologico e storico-archeologico. All'interno del bosco si attraversa la fortezza di Rofalco, sito strategico etrusco che fu' coinvolto nella guerra di Roma contro la Lega Etrusca e la città di Vulci. Un'escursione adatta a tutti, domenica 14 gennaio 2024. A cura di Back To Nature: WhatsApp +39 353.3012129

A TEATRO, CINGHIALI

Roma. Debutta in prima assoluta al Teatro de' Servi, dal 16 al 28 gennaio, CINGHIALI, il nuovo spettacolo scritto da Veronica Liberale e diretto da Pietro De Silva. Il tema è caldo a Roma e sul litorale, Cinghiali è una divertente e al contempo amara riflessione sullo stravolgimento della natura attuato dall'uomo.

FRUTTILANDIA

Arrivi giornalieri di stagione

FRUTTA E VERDURA LOCALE
CONSEGNE A DOMICILIO
ARRIVI GIORNALIERI

100% BIO

100% ORGANICA



LADISPOLI

LARGO DOMIZIANO, 17

PIAZZA DOMITILLA

INFO: 333.46 99 121



SORDITÀ. L'APP MUNICIPIUM PER LE CHIAMATE ALLA POLIZIA LOCALE

SEMINARIO INFORMATIVO PRESSO LA BIBLIOTECA COMUNALE

Sabato 27 gennaio 2024 alle 15:00 presso Biblioteca Comunale di Ladispoli, si terrà un importante seminario, organizzato da Emergenza Sordi APS con il patrocinio del Comune di Ladispoli e del COREIR Corpo Regionale, sull' "App 112 Where Are U" dell'AREU Lombardia e dell'App Municipium del Gruppo Maggioli SpA. Il relatore e presidente di Emergenza Sordi APS, Luca Rotondi, spiegherà dettagliatamente sul funzionamento dell'App per le chiamate d'emergenza 112 (uno uno due) nella Regione Lazio (ed è attivo anche in altre 12 regioni) e dell'App Municipium per le chiamate alla Polizia Locale di Ladispoli per le persone sorde. Per contatti e/o prenotazioni marco.cecchini@comunediladispoli.it

DIRITTO ALLO STUDIO

GIOVEDÌ 18 GENNAIO ORE 18 PRESSO IL CIRCOLO PD LADISPOLI

L'iniziativa sul tema del diritto allo studio è del Partito Democratico di Ladispoli e del circolo Giovani Democratici Tirreno. Il 18 gennaio alle ore 18 presso la sede del PD Ladispoli - via Odescalchi, 57 l'interessante incontro. Saranno presenti Michela Califano, consigliera della Regione Lazio e vicepresidente della commissione trasporti; Emiliano Minnucci, membro dell'assemblea nazionale del PD e Paolo Romano, consigliere della Regione Lombardia e candidato alla segreteria nazionale dei Giovani Democratici con la lista Generazione Prossima e rappresentanti degli studenti delle scuole superiori e dell'università. Tra i temi trattati, il caro affitti, i trasporti e il costo in generale per lo studio.

TORNEO DI CALCIO HYNTEGRA CUP 2024

Il prossimo 25 e 26 maggio al Campo Sportivo Angelo Sale di Ladispoli si svolgerà la seconda edizione della Hyntegra Cup. Un torneo di calcio giovanile riservato ai nati nel 2012 e nel 2013, iniziativa organizzata da Hyntegra ODV. L'obiettivo di Luca Berliti e Iryna Kopanytsia, fondatori dell' Organizzazione di Volontariato Hyntegra, è promuovere la Pace e l'Integrazione attraverso i più piccoli. Il calcio è protagonista di questa iniziativa che vedrà la presenza a Ladispoli, Roma e Firenze delle squadre ucraine 2013 della Dynamo Kyiv Academy e FC Obuchiv per una serie di partite di calcio e di attività a sostegno della pace.



LA BOCCETTA
Cornici

ORGANIZZAZIONE
EVENTI CULTURALI

SPECCHI E VETRI
PER OGNI ARREDO

CORNICI ARTIGIANALI
SU MISURA

POSTER
SU CARTE E SU TEL

INFO e contatti 393.8714456
inquadrodifabioquzzo@gmail.com

LARGO DELLA BOCCETTA, 25 - CENTRO STORICO CERVETERI
PER MOSTRE PERSONALI: labocettacornici@orticaweb.it



«IL CHIOSCO DI SAN NICOLA È IN REGOLA»

IL TAR DEL LAZIO DÀ RAGIONE AL TITOLARE CHE VINCE CONTRO IL COMUNE

«Quel chiosco è in regola». E alla fine, dopo una lunghissima battaglia legale, è doccia fredda per il comune di Ladispoli che aveva ordinato la demolizione di una struttura in spiaggia di 16 metri quadri nella frazione di Marina San Nicola ritenendola di fatto abusiva. Chi esulta invece è il proprietario dopo la sentenza del Tar del Lazio che ha accolto il ricorso e annullato il provvedimento del municipio condannandolo pure alle spese di 1.500 euro oltre ai costi relativi agli avvocati. Un passo indietro. Nel 2021 il comune aveva diffidato il titolare a proseguire qualsiasi attività manutentiva relativa all'opera e per 7 lunghi anni non aveva dato la possibilità al privato di pagare i canoni demaniali. «È stato eseguito in maniera difforme e pertanto ritenuto abusivo e di conseguenza oggetto di demolizione» riporta il documento a firma del funzionario preposto. Poi l'avvertimento: «In caso di inottemperanza si procederà al sequestro conservativo del bene al fine che non possano essere messe in atto attività modificative del chiosco per cui è pendente presso la procura di Civitavecchia». Ora sono cambiate le carte in tavola visto che l'imprenditore ha vinto di recente la causa come stabilito dalla camera di consiglio del Tar che si è riunita per decidere sul caso. Proprietario del chiosco che già prima della sentenza aveva ottenuto la sospensiva del provvedimento comunale sempre dal Tar. Ora bisognerà capire se l'amministrazione comunale proseguirà la disputa presentando ricorso al Consiglio di Stato, secondo grado della giustizia amministrativa, con il rischio però di perdere ancora e sborsare ulteriori soldi pubblici.



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

f Ferris Carni

CERENOVA
VIA SERGIO ANGELUCCI, 5
06 9904388
paolofrancesco@inwind.it

di Barbara Pignataro

LE TRE VITE DI LISA

DI MARGHERITA EICHBERG E MAURIZIO FEDERICO

*Liberata dall'inferno in Ucraina,
inghiottita dalle fauci dell'eccellenza sanitaria italiana*

SABATO 13 GENNAIO ALLE 17
IN AULA CONSILIARE AL GRANARONE
LA PRESENTAZIONE DEL LIBRO

A CURA DE L'ORTICA DEL VENERDÌ



LE TRE VITE DI LISA
Liberata dall'inferno
in Ucraina, inghiottita
dalle fauci dell'eccellenza
sanitaria italiana.
Di Margherita Eichberg
e Maurizio Federico.

Un libro testimonianza degli errori che hanno causato la morte di Elisabetta Federico.

Una vita spezzata in quella che ancora oggi è considerata un'eccellenza sanitaria italiana. Mai più come per Lisa è il mantra dei genitori che scrivono un libro dal titolo Le Tre Vite di Lisa.

È una storia di amore non facile da ascoltare. È la storia di Lisa, una ragazza di 17 anni la cui vita è stata stroncata dalla modalità sbagliata con la quale uno staff di medici ha affrontato la sua patologia, guaribilissima. Lisa Federico era affetta da una patologia del sangue seria ma curabile, definita RCC.

Una patologia non oncologica trattabile con cure farmacologiche o ricorrendo, è il suo caso, ad un trapianto di midollo osseo. Proprio per l'infusione Lisa fu ricoverata all'ospedale Bambino Gesù di Roma dove è morta il 3 novembre 2020. Causa del decesso: l'infusione di midollo completo di 350 millilitri di globuli rossi incompatibili. Fin dall'inizio era chiaro ai sanitari che la donatrice non era idonea per età, peso corporeo e gruppo sanguigno incompatibile con quello di Lisa, eppure, l'equipe medica ha proseguito nel trapianto, risultato fatale. Per massimizzare tempo e denaro?

Le Tre Vite di Lisa si legge tutto di un fiato e sazia. Margherita e Maurizio, condividono gli innumerevoli sentimenti provati, infiniti come l'amore verso un figlio, senza pudore aprono la porta di casa con una sincerità disarmante. La cronaca lucida di un percorso iniziato con la scelta di adottare un bambino, le difficoltà burocratiche e non solo, incontrate dalla coppia lungo la via che li ha condotti in Ucraina dove conoscono Lisa e Bogdan, due fratelli abbandonati in orfanotrofio con i quali iniziano una nuova vita a Roma. Nasce una famiglia che nell'ottobre 2020 abbraccia inconsapevole il lupo: l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Il libro denuncia scelte sanitarie discutibili.

Nasce L.I.S.A (Lottiamo Insieme per la Salute degli Adolescenti). Si lavora per introdurre negli ospedali la figura di mediatore medico-scientifico che possa spiegare le diagnosi e le terapie mediche ai famigliari del malato, mettendoli in condizioni di concordare sulle cure o chiedere una seconda opinione. Affinché emerga la verità.

L'Ortica sostiene tale iniziativa.

Conoscere la storia di Lisa equivale a possedere un'arma con la quale difendersi dagli "errori di sistema". Contribuire a diffondere il messaggio di Margherita e Maurizio significa saper amare ancora.



**SARA
RUSSO**

ADDESTRATORE CINOFILO
E HANDLER RICONOSCIUTO ENCI
CONDUTTORE E PREPARATORE
DI CANI DA SHOW

ALLEVAMENTO RICONOSCIUTO ENCI

PENSIONE CASALINGA ANCHE A DOMICILIO

EDUCAZIONE DI BASE

ASSISTENZA AL PARTO

GESTIONE CUCCIOLATE

PREPARAZIONE AL PARTO, GESTIONALE, PROGESTERONI, ECC

SGAMBAMENTO

LEZIONI PRIVATE

SERVIZIO TRASPORTO

HANDLER SERVICE



3516034235



sararussogoldentaurus

GLI ASSI OLIMPICI CHE CI FANNO SOGNARE

FIORAVANTI È GIÀ A PARIGI,
MINISINI PRONTO A STACCARE IL PASS
E FRANCESCA LOLLOBRIGIDA INTANTO
VINCE UN BRONZO DA MAMMA



I campioni di Ladispoli e Cerveteri avanzano. Leonardo Fioravanti, leggenda del surf, ha messo già in cassaforte la partecipazione alla sua seconda Olimpiade. Giorgio Minisini, nel nuoto sincronizzato, ci proverà a febbraio a staccare il pass. Mentre intanto zitta zitta Francesca Lollobrigida, regina del pattinaggio di velocità, si prende il bronzo agli Europei in Olanda. Partiamo proprio da qui. Diventare mamma e dopo appena sette mesi vincere una medaglia. Tutto possibile grazie a Francesca che ha chiuso la

competizione di Heerenveen, nei Paesi Bassi, con un risultato prestigioso più che mai. L'azzurra 32enne, che vive a Ladispoli, non ha tradito le attese riuscendo ad arrivare terza e a sfiorare persino l'argento. È salita sul terzo gradino del podio con una prova magnifica nella prova mass start femminile, una delle sue specialità. Il bottino degli ultimi tre giorni in Olanda è stato di un podio, due quarti posti e una quinta posizione. Per l'atleta di Ladispoli si tratta del primo prestigioso podio dopo il 26 maggio 2023, data in cui ha dato alla



luce il primogenito Tommaso con il marito Matteo Angeletti. Tutta la città ha fatto il tifo per l'asso dei pattini sul ghiaccio che aveva ottenuto a febbraio del 2022 il bronzo sempre nella mass start nei giochi Olimpici di Pechino e l'argento nella gara dei 3.000. Se questa è la condizione di Lollobrigida i giochi di Milano-Cortina non sono così proibitivi. E, nel 2026, vincere da mamma sarebbe davvero un sogno.

Surf. Fioravanti, 25 anni, ha più esperienza e vorrà dire la sua in Francia. Le prove olimpiche si svolgeranno a Tahiti come confermato dallo stesso Fioravanti sui social che ha voluto ringraziare la Federazione italiana, le Fiamme Oro ma anche gli sponsor per il sostegno. È grazie al "Championship Tour" della World Surf League, nona tappa stagionale, che il ragazzo etrusco era riuscito ad andare avanti raggiungendo il traguardo tanto ambito. Ai giochi a cinque cerchi nipponici aveva ben figurato cedendo agli ottavi solo contro il fortissimo peruviano Lucca Mesinas. Sta attraversando uno stato di forma ottimo e punta davvero ad un piazzamento di prestigio. È un surfista che conosce la parola vittoria visto che ad Ericeira, località portoghese, l'italiano aveva fatto sua la "Challenger Surf Series" ottenendo il biglietto in prima fila anche per il campionato mondiale riservato ai migliori surfisti del pianeta. Leo è nei primi 10 del ranking ma per la qualificazione olimpica è virtualmente settimo perché davanti a lui ci sono quattro surfisti brasiliani e solo i migliori due avranno il diritto di gareggiare.

Nuoto sincronizzato. In acqua "dolce" invece i fari sono puntati tutti su Minisini. Per la prima volta sarà consentito anche gli uomini partecipare ai giochi olimpici. In pratica le nuove regole permetteranno a un massimo di due atleti di misurarsi nell'esercizio delle squadre composte da 8 unità. Tutti temono il forte Giorgio. A 27 anni vanta 8 medaglie ai campionati mondiali, tra cui 3 ori. È campione europeo in carica di entrambe le routine individuali e di coppia, nonché campione del mondo del duo con Lucrezia Ruggiero. L'atleta tesserato sia per le Fiamme Oro che per Aurelia Nuoto ha saltato le prove mondiali di Fukuoka in Giappone ma ora, lo studente di Biologia all'università, è pronto per una nuova sfida e Ladispoli non vede l'ora di incitare il proprio beniamino. Ladispolano doc, 27 anni, si è messo alle spalle l'infortunio in vasca e la successiva operazione al ginocchio terminando il percorso di riabilitazione per la lesione al menisco che lo aveva messo ko almeno un mesetto. A febbraio insomma sarà in scena ai mondiali di Doha in Qatar. È tra i favoriti e andare a medaglia significherebbe automaticamente staccare il pass per Parigi.



SEGUI LA PAGINA
FACEBOOK E RIMANI
SEMPRE AGGIORNATO



CONVENZIONATO
ASL

SERVIZI

PLANTARI SU MISURA
CALZATURE SU MISURA
PROTESI E TUTORI
TUTORI PREDISPOSTI
AUSILI
ELETTROMEDICALI
NOLEGGIO AUSILI
NOLEGGIO ELETTROMEDICALI

CERVETERI - Via Piave, 11/B

353.4526976 - www.ortopediavitaliti.com



Bar Trattoria
del Passeggero
Rosetta dal 1956



Aperto tutti i giorni a pranzo
e il venerdì e sabato anche a cena

VIA AURELIA KM 47.700 N 61

Info e prenotazioni 06 9432 6308

bar.rosetta@gmail.com



S. Severa

COSA SUCCEDDE AL CASTELLO?

**BENE COMUNE A RISCHIO. L'ARCHEOLOGO FLAVIO ENEI,
DIRETTORE DEL MUSEO CIVICO DI SANTA MARINELLA
"MUSEO DEL MARE E DELLA NAVIGAZIONE ANTICA" SPIEGA I MOTIVI**

Tanti cittadini si stanno interrogando e chiedono continuamente al sottoscritto cosa stia succedendo nel nostro castello di Santa Severa. Rispondo semplicemente che non è dato di sapere, in sintesi estrema: passati ormai molti mesi dalle ultime elezioni regionali la situazione non appare chiara a nessuno.

La Regione Lazio proprietaria del bene a breve dovrà rinnovare il contratto con Lazio Crea (il suo ente gestore) e subito dopo si dovrebbe rinnovare quello tra Lazio Crea e il Comune di Santa Marinella, da sempre presente nel castello con il suo Polo Museale Civico e con numerose altre attività e iniziative. Senza quest'ultimo contratto per il Comune non è possibile indire la gara per la gestione dei servizi museali da tempo in proroga a Coopculture. Tutto sembra fermo.

Tuttavia, nel frattempo, mentre risuonano le musiche e le luci del villaggio di Babbo Natale, succedono (o stanno per succedere) cose strane, inattese e non belle...

1. Per la prima volta dopo 25 anni la Regione non eroga alcun contributo al Comune per il suo Polo Museale (Piano Musei 2023).

2. Lazio Crea non eroga il contributo già ufficialmente assegnato su progetto al Gruppo Archeologico del Territorio Cerite che ha cofinanziato il grande lavoro di restauro degli affreschi di epoca romana, rinvenuti negli

scavi nella casa del Nostromo del castello (15mila euro anticipati dall'Associazione più di un anno fa).

3. Lazio Crea invia lettere di disdetta dei contratti a tutte le botteghe artigiane presenti nel borgo, alcune da quasi 30 anni... Devono essere chiuse entro 15 giorni...

4. Lazio Crea, a quanto pare, intende sottrarre alla Riserva Regionale di Macchiatonda i locali del Centro Visite operativo nel castello per destinarli ad altre funzioni.

Corre voce che si voglia ampliare la ricettività dell'ostello e aprire nel borgo un ristorante e altre attività.

Forse è il caso di capire meglio cosa stia succedendo.

Forse è anche il caso di ricordare che il complesso monumentale di Santa Severa è un Bene Comune pubblico che appartiene a tutti e nessuno può pensare di usarlo a suo piacimento senza interloquire ufficialmente con gli enti locali, la Soprintendenza e con le realtà presenti nel castello da decenni, associazioni e persone del territorio che lo hanno fatto vivere e che l'hanno difeso quando si è tentato di alienarlo e di privatizzarlo...

Spero che a breve si risolvano positivamente gli arcani e che si possa procedere in una rinnovata collaborazione tra TUTTI gli Enti interessati per la migliore tutela e valorizzazione del nostro straordinario complesso monumentale, principale bene storico archeologico di Santa Marinella.



segui su:   [maurys.it](https://www.maurys.it)

I NOSTRI BRAND:

VIVA Hydrat
IGIENE PERSONA

OPTIMO
ALIMENTE ACCESSORI
PER ANIMALI

High-Tech
PICCOLI
ELETTRODOMESTICI

MA MAURYS
CASALINGHE



GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
DAL 1982



OFFERTE VALIDE DAL 8 AL 21 GENNAIO 2024

BIPACCO



SUPERPREZZO
5,99

HIGH TECH
TERMOVENTILATORE
HALO 2000W

BIPACCO



SUPERPREZZO
4,79

ACE
CANDEGGINA
CLASSICA
5 LT X 2



SUPERPREZZO
2,99

PAMPERS
SOLE E LUNA
PANNOLINI/
MUTANDINO
VARIE MISURE

AGGIUNGI
ALLA TUA SPESA!

Ad ogni scontrino
SUPERIORE A 30€
riceverai subito

* fino ad esaurimento scorte

1€

COLGATE
DENTIFRICO MAX WHITE
INFINITE
75 ML



OPPURE



GRICE
VELVET
ANTISCIVOLO
6 PZ

RESTA SEMPRE AGGIORNATO SULLE NOSTRE OFFERTE

Registrati e ricevi il volantino
comodamente sul tuo smartphone

Scansiona il QR Code
o collegati al sito
[maurys.it/area-clienti](https://www.maurys.it/area-clienti)



LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

OFFERTE VALIDE DAL 8 AL 21 GENNAIO 2024

SALVO ESAURIMENTO SCORTE



1,99 RACCOLTURE
DE VARI COLORI



1,49 RACCOLTURA
AD ANELLI
DORSO 2 CM



2,19 FOLDER
B5 CON ELASTICO



1,29 PORTA BLOCCO
CON MOLLA
FERMAFOGLI PPL



**SCHEDE AL
PREZZO**
2,99



6,99 EFFICE
SCATOLA RICAMBO
CON 5 CARTELLE
COLORI ASSORTITI
PASTELLO



0,99 EFFICE
RINGHADERO
SPIRALATO
DORSO 40 FOGLI

QUADERNO
SPIRALATO
COLORI NEON
7 PASTELLI LD
ASSORTITI
1 40x50 FOGLI
3 40x50 FOGLI
4 40x50 FOGLI

2,20



0,88 QUADERNO
MAXI
MONOCROMO
15,5x21,5x1,5 CM

FAMMOC
RICAMBO A4
843 FOGLI
15,5x21,5x1,5 CM

0,99



1,69 PORTA
LISTINO
30 TASCHE



0,99 PORTA
LISTINO
30 TASCHE



1,29 POST-IT CUBO
DA SCRIVANIA
CON 100
FOGLI BIANCHI



0,99 BUSTA FORATE A4
20 PE 40 MICRON
50 PE 40 MICRON
25X31 CM



3,49 PAPERITA
CARTA
PER
FOTOCOPIE



**SCHEDE AL
PREZZO**
19,90



FEGLI
DISTRAGGI
DOCUMENTI
P20

1,90

TUTTO A €0,69

CARTA BUSTA
CON FERMAFOGLI
ASSORTITI



BURSI PER
RILEGATURA
4 PE

CARTELLINA CON
ELASTICO PPL
34X25 CM



ORGANIZZAZIONE
DOCUMENTI
CON 4 DIVISIONI
COLUMBETI
A4

CARTELLINA CON
ELASTICO ANGOLARE
32X41,5 CM



MAURY'S
TEMPERAMETTE IN
METALLO 2 PE

CAPICORNO
SEGNAPREZZO
15X25 CM 15 PE
10X14,5 CM 24 PE



FORBICE
BICOLORE
ARS.
17 CM

BLOCCO ADESSIVO
100 FOGLI
4 PE 7,5X3 CM
6X4 CM



PENNA
CLIP A SFERA
A PERA
SPERA 16 PE
COLORI ASSORTITI

BUSTA CON
BOTTONE
A4 2 PE
25X31 CM 4 PE



MACETE FANTASY
ASSORTITE
8 PE

BUSTA CON
ZIPPER
A4



NASTRO ADESSIVO
CON DISPENSER
COLORI ASSORTITI
2 PE 20 MET

ATTACHE
GRANDI ACCIAIO 100 PE
PICCOLE COLORATE
200 PE

1,99

PAPERINATE
CORRETTORE
A NASTRO
DRYLINE



1,80

PAPERINATE
CORRETTORE
A PENNA
NICOLA



LADISPOLI - Via Glasgow, 60

CERVETERI - Largo Almunecar, 20 -

OFFERTE VALIDE DAL

DEL RISPARMIO



<p>1,69</p>	<p>2,29</p>	<p>2,49</p>	<p>2,69</p>	<p>1,49</p>	<p>3,99</p>	<p>1,49</p>	<p>0,79</p>	<p>1,49</p>			
<p>1,35</p>	<p>2,20</p>	<p>DO CHIUSO AL PREZZO 2,49</p>	<p>DO CHIUSO AL PREZZO 0,79</p>	<p>1,49</p>	<p>0,79</p>	<p>1,49</p>	<p>0,79</p>	<p>1,49</p>			
<p>2,39</p>	<p>3,39</p>	<p>1,69</p>	<p>1,29</p>	<p>2,79</p>	<p>0,79</p>	<p>1,49</p>	<p>0,79</p>	<p>1,49</p>			
<p>Riordina il tuo UFFICIO</p>			<p>2,99</p>	<p>2,69</p>	<p>4,49</p>	<p>1,99</p>	<p>3,99</p>	<p>0,69</p>	<p>0,99</p>	<p>0,69</p>	<p>DO CHIUSO AL PREZZO 0,88</p>

- ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

8 AL 21 GENNAIO 2024

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

ANGUILLARA: VERSO UNA COMUNITÀ ENERGETICA RINNOVABILE

IL PROGETTO È A BUON PUNTO. ANCHE A TREVIGNANO AVVIATO L'ITER

Anche ad Anguillara è a buon punto la creazione di una Comunità Energetica Rinnovabile. Il progetto è in fase di attuazione e a fine mese potrebbero essere organizzati incontri aperti al pubblico mirati a far conoscere l'iniziativa ad una più ampia platea di cittadini. Si tratta di una iniziativa proposta da Rinnovanguillara, associazione del Terzo Settore. Le premesse sono molto incoraggianti. La simulazione della Cers anguillarina, promossa dai tecnici del gruppo promotore, è positiva. L'analisi sulla base degli impianti fotovoltaici dei soci mostra che la produzione di energia da fotovoltaico è inferiore al consumo. Molta attesa c'è inoltre per la partecipazione del Comune di Anguillara al progetto. Se il Comune, come ci si attende, dovesse aderire e mettere a disposizione un impianto che dovrebbe essere installato sul tetto dell'ex consorzio agrario in via Anguillarese la produzione di energia aumenterà e ciò renderà necessario trovare consumatori. In caso contrario sarà necessario far entrare nell'associazione nuovi produttori da famiglie ad imprese. Nel frattempo il centro di ricerche Enea ha distribuito ad alcuni soci dell'associazione 10 dispositivi gratuiti per il monitoraggio di consumo e la produzione di energia. Nelle intenzioni del gruppo promotore la nuova Comunità Energetica di Anguillara avrà positivi effetti anche in ambito

sociale. Incontri preliminari tenuti con l'assessore ai Servizi Sociali e vicesindaco Paola Fiorucci fanno ben sperare. L'assessore Fiorucci ha infatti confermato l'interesse dell'amministrazione comunale e la disponibilità a coinvolgere, nel rispetto della privacy, le famiglie in disagio economico anche per il tramite delle associazioni del territorio impegnate nel sociale quali Protezione Civile, Croce Rossa, Caritas e Avis. Anche al di là del lago a Trevignano ad ottobre scorso si è tenuto un incontro informativo aperto alla cittadinanza nel corso del quale è stato illustrato l'atto costitutivo, lo statuto e lo studio di fattibilità della Comunità Energetica Rinnovabile Trevignanese. Nell'ambito della creazione di nuove Comunità Energetiche emerge la figura del cosiddetto "prosumer", produttore e consumatore allo stesso tempo. Si tratta del proprietario di un impianto di produzione di energia, che mette a disposizione l'energia prodotta e non consumata e che può essere immessa in rete, scambiata con i consumatori fisicamente prossimi al prosumer o anche accumulata in un apposito sistema e dunque restituita alle unità di consumo nel momento di maggiore necessità. Il prosumer diventa un protagonista attivo nella gestione dei flussi energetici e può godere non solo di una relativa autonomia ma anche di benefici economici.



animali

BONUS ANIMALI DOMESTICI 2024

A CHI SPETTA IL CONTRIBUTO PER LE CURE DI CANI E GATTI

L'agevolazione fiscale per gli animali di affezione si aggiunge alla detrazione del 19% per le spese veterinarie che può essere richiesta da chiunque paga spese veterinarie, anche senza essere il proprietario.

Un bonus per la cura di cani e gatti a copertura dei costi per le prestazioni, compresi gli interventi, e i farmaci. Il contributo è riservato solo ad alcune categorie di proprietari, e può essere utilizzato solo per gli animali iscritti all'apposita Anagrafe. L'agevolazione si aggiunge alla detrazione del 19% per le spese veterinarie che può essere richiesta, invece, da chiunque paga spese veterinarie, anche senza essere il proprietario.

La legge di Bilancio per il 2024 ha istituito un fondo presso il Ministero della salute, per le spese di cura da parte dei proprietari di animali d'affezione, ossia iscritti al registro nazionale dei cani, gatti e furetti identificati con microchip. Al fondo è attribuita una dotazione di 250.000 euro per ciascuno degli anni 2024-2026. Le spese che per le quali può essere richiesto il sostegno sono quelle relative a visite veterinarie, operazioni chirurgiche veterinarie, acquisto di farmaci. Il nuovo bonus è riservato solo ai proprietari con più di 65 anni con

un Isee inferiore a 16.215 euro. Un decreto ministeriale definirà gli ulteriori requisiti, i criteri di ripartizione e le modalità di accesso al fondo. Il decreto sarà emanato entro la fine del mese di marzo.

Il bonus si aggiunge all'agevolazione fiscale per le spese veterinarie, da usufruire direttamente con la presentazione della dichiarazione dei redditi.

La detrazione è pari al 19% su un importo massimo di spesa di 550 euro, al netto della franchigia di 129,11 euro. Il limite massimo di spesa deve essere riferito alle spese veterinarie complessivamente sostenute dal contribuente che richiede la detrazione, indipendentemente dal numero di animali posseduti. Sono detraibili anche i medicinali veterinari acquistabili senza ricetta come antiparassitari e disinfestanti per uso esterno.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Via Fratelli Soprani, 50 - Cerveteri (Rm)
Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002



FARMACIA MEXICO

dott.sse Rossi e Romero

SEGUICI
SUI SOCIAL



ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO 08.30-20.00



I NOSTRI **SERVIZI**

- HDL/LDL/TRIGLICERIDI COLESTEROLO TOTALE
- EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA
- MISURAZIONE PRESSIONE **GRATUITA**
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HOLTER CARDIACO**
- **ECG ADULTI E BAMBINI**
(valido anche per attività sportiva)
- GIORNATE DI PREVENZIONE-SCREENING
- DERMOCOSMESI
- INFANZIA
- VETERINARIA
- OMEOPATIA
- FORATURA DEI LOBI CON ORECCHINI ANALLERGICI
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA**
- **FARMAReCUP GRATUITO**
per la prenotazione di visite specialistiche
ed esami diagnostici

novità

SCARICA L'APP

ED AVRAI SUBITO
UN **BUONO
SCONTO**
DA UTILIZZARE
IN FARMACIA

INQUADRA
IL **QR CODE**



LADISPOLI - Via Genova 24 a/b
06.52727267  **350.1372771 - farmaciamexico@gmail.com**

ronaca dal



LADISPOLI: LAVORI RIFACIMENTO MANTO STRADALE

Per tutta la durata di lavori di rifacimento del manto stradale iniziati l'8 gennaio vietata a Ladispoli la sosta e il transito su Lungomare Marco Polo, Via Milano, Via Campi di Torre Flavia, nel tratto tra Via Tirrenia e Via Santa Marinella, Via Fregene, Via Tirrenia, nel tratto tra Lungomare Marco Polo e Via Roma, Via Bracciano, nel tratto tra Lungomare Marco Polo e Via Roma, Via Bassano e Via del Porto.



VALCANNETO: UOMO PERDE MANO PER BOTTI

Pesante bilancio a Valcanneto per i festeggiamenti di Capodanno. Nonostante i divieti ed i consigli diffusi dall'Arma, un uomo di 45 anni residente nella frazione di Cerveteri ha dovuto subire l'amputazione di una mano a causa dell'impiego di fuochi d'artificio. L'uomo è stato condotto subito dopo il grave incidente della notte di San Silvestro al Policlinico Gemelli di Roma dove è stato operato con urgenza.



ESPLOSIONE A CANALE: SI INDAGA PER DISASTRO COLPOSO

Sono circa 25 gli sfollati a Canale Monterano dopo la deflagrazione avvenuta il 6 gennaio in via dei Monti sulla quale la Procura della Repubblica ha aperto un'indagine per disastro colposo. Amplia la solidarietà. Tre i feriti. Si tratta di Simoni Chiriatti, 19 anni, salvato sotto le macerie, di una 80enne residente nell'abitazione di fronte alle case crollate e del 40enne Stefano Monarca che ha riportato ustioni di secondo grado sul 20 per cento del corpo.



CANALE MONTERANO: DA REGIONE CIRCA 20MILA EURO PER ARCHIVIO

La Regione Lazio ha assegnato al Comune di Canale Monterano contributi di 14.833,33 euro per l'accessibilità e la fruizione e di 5.933,33 Euro per le attrezzature, per circa 20 mila euro totali di contributo. Importante la collaborazione con "Arca sul Lago" di Anguillara grazie alla quale si è potuto attivare all'inserimento nella rete degli archivi regionale e ad una prima sistemazione del patrimonio archivistico.



MANZIANA: INTERVENTI PREVISTI SU BRACCIANESE

Il sindaco di Manziana Alessio Telloni ha annunciato gli interventi per la messa in sicurezza tratto urbano Braccianese. Tra le opere previste: la realizzazione di una rotatoria all'intersezione con via Roma; cambiamento del flusso veicolare facendo divenire l'area artigianale percorso obbligato, tre attraversamenti pedonali "intelligenti"; tre attraversamenti pedonali rialzati.



La casa del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

territorio

Note del Direttore Graziarosa Villani



I NUMERI CENTRO ANTIVIOLENZA FEDERICA MANGIAPELO

Dal 1° dicembre, il centro antiviolenza Federica Mangiapelo "Le Libellule" è passato alla gestione di Be Free Soc Coop Soc contro tratta, violenze e discriminazioni.

Il centro è in reperibilità 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Orari: Lunedì, Mercoledì e Giovedì 9,30-14,30 e Martedì-Venerdì 13 -17,30. Accoglie ragazze e donne che vivono situazioni di violenza domestica, fisica, psicologica, economica, sessuale. Telefono: 3403751484.



TREVIGNANO: PROROGA A SCHIAFFINI SERVIZIO STRISCE BLU

Prorogato a Trevignano Romano il servizio di gestione dei parcheggi a pagamento presenti sul territorio comunale, senza obbligo di custodia e con relativo servizio ausiliari del traffico e gestione parcometri, alla Schiaffini Travel spa, per altri 6 mesi, dal 1° gennaio al 30 giugno 2024 alle stesse condizioni precedenti. Prevista in futuro una gestione diretta del servizio delle aree di sosta a pagamento.



TOLFA: INDAGINI PER DISASTRO AMBIENTALE

Aperta un'indagine dalla Procura di Civitavecchia per danno ambientale per rifiuti tossici rinvenuti in località Poggiarella a Tolfa. Le indagini hanno preso avvio da una denuncia contro ignoti presentata al comando dei carabinieri forestali da Antonio Cannizzaro. Durante i lavori per un muretto a secco circa tre anni fa erano emersi rifiuti. Le indagini sono state affidate al sostituto procuratore Marina Mannu.



CIVITAVECCHIA: ARRESTO SPACCIATORE AL CASELLO NORD

Al casello di Civitavecchia Nord dell'A12 fermato il 6 gennaio un 19enne romano. Rinvenuto dalle forze dell'ordine, ad un mirato controllo, nella parte posteriore del veicolo un "doppio fondo", contenente 33 involucri per complessivi 29 chilogrammi di hashish. L'uomo è stato arrestato per detenzione ai fini di spaccio di sostanze stupefacenti e associato al carcere della città portuale.



LAGO BRACCIANO: PRIMO SOCCORSO IN ACQUA DEL 2024

Soccorso al centro del lago di Bracciano l'8 gennaio per un surfista romano di 24 anni che approfittando del vento si è avventurato a largo partendo da Trevignano. Nel corso della navigazione ha tuttavia riportato una ferita e non è più riuscito a riguadagnare la riva. Scattato l'allarme, attorno alle 17.30 quando già era buio, il surfista è stato tratto in salvo dagli uomini della motovedetta dei carabinieri.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, WIND, SKY, and other logos are visible.

poesia

Cade una Nuvola

Cade una nuvola quando il nostro umore è basso e noi ci sentiamo sempre meno leggeri, un bicchiere mezzo pieno che non si vuole riempire.

Dedico questo libro a tutte le persone che soffrono di depressione, le persone che per un motivo o per un altro hanno perso fiducia in sé stessi e la loro nuvola è naufragata in fondo al cesso. A queste persone dico di cercare sempre un barlume di luce, pure che sia in un filo d'erba o in uno sguardo al cielo, perché si è mela da un ramo di un albero, ma, anche caduta per terra, e prima o poi si rialza.



UN SOGNO TRA LE DITA

C'è un cuore che pulsa,
ma anche un cuore che muore
per un qualcosa che c'è,
ma sai che non ci sarà!
Tipo una fantasia,
un desiderio nascosto,
un pensiero a non trovare posto,
nella realtà.
E siamo qua
a vivere la nostra vita
con un sogno tra le dita
a sciogliere capelli
in una testa che non ne ha.



Ermanno Spera

Ermanno Spera nasce a Roma l'11 marzo 1967. Poeta e scrittore, dal 1999 ad oggi, è stato inserito con le sue liriche in diverse collane e antologie poetiche nazionali e internazionali, ha partecipato a diversi concorsi letterari. Ha scritto anche fiabe della buonanotte e racconti brevi con uno stile originale che lo distingue nel panorama letterario italiano.

FARMACIA BORGO SAN MARTINO



Farmacia dei Servizi

Holter Pressorio • Holter Cardiaco • Elettrocardiogramma • Profilo Lipidico • Glicemia



Espresso Farmaco

Ritiriamo le Vostre ricette presso gli studi Medici
o Inviateci i codici e riceverete,
senza costi aggiuntivi, i farmaci a domicilio

Per informazioni contattateci
via WhatsApp o per e-mail:
farmaciadelborgo15@gmail.com

338.3968169 

La nostra Farmacia è orientata ad erogare
i servizi per tutte le generazioni,
dai neonati ai senior, passando dalle
esigenze dei lavoratori e dei genitori

...il nostro Staff pronto per tue necessità!



I nostri Reparti:

**VETERINARIA • OMEOPATIA
DERMOCOSMESI • PRIMA INFANZIA**

Farmacia Borgo San Martino • Via Doganale, 108 • Cerveteri • 0691511108 • 3383968169

I Vasi parlanti

Ennio Tirabassi
Maestro d'Arte



UNA FACCIA, UNA RAZZA LA MIA MISSIONE IN GRECIA, A FESTO NELL'ISOLA DI CRETA

Molto di quanto ci circonda riporta alla Grecia, soprattutto qui in Etruria. E non credo sia un caso l'essere stato uno dei tre restauratori scelti per il restauro a Festo nell'isola di Creta.

La mia missione in Grecia inizia quando vengo chiamato dal direttore della missione, il dottor Rizza insieme ad altre due colleghe della Soprintendenza di Firenze e di Sicilia. Partimmo in tre, accolti all'aeroporto di Atene, con la frase una faccia una razza. Dovete sapere che i greci considerano gli italiani come fratelli, in quanto convinti che Enea fuggito dalla guerra giunse in Italia dando vita alla stirpe.

Sul campo. I reperti provenienti dallo scavo erano magnifici, si scavava un po'ovunque lungo l'isola, i ritrovamenti facevano riferimento alla leggenda del minotauro. La principessa Arianna, figlia del re Minosse di Creta, e il giovane Teseo di Atene: la fanciulla, perdutamente innamorata, aiuta l'impavido ateniese a uccidere il Minotauro rinchiuso nel labirinto di Cnosso, andando contro gli interessi del padre. Questo mito racconta di un susseguirsi di tradimenti, la moglie di Minosse tradisce suo marito con il toro, unione da cui nascerà

il Minotauro, Arianna tradisce suo padre e suo fratello aiutando Teseo ad ucciderlo, Teseo rincorre il potere e tradisce Arianna abbandonandola nel suo viaggio di ritorno ad Atene.

Del viaggio mi è rimasto nel cuore il bianco delle case, a contrasto con il colore delle porte e delle persiane, un celeste simile al cielo terso e pulito, erano gli anni '80, chissà che impressione avrei tornandoci ora. Se troverei ancora incantevoli le botteghe piene di polvere, i pavimenti in cemento che caratterizzavano i ristoranti dell'isola dove il cibo ricordo essere buono e semplice. Un'estate rovente per una missione conclusasi con un riconoscimento al nostro lavoro di restauro per il quale ho utilizzato, sotto espressa richiesta, esclusivamente le mie tecniche e per il quale ricevetti un encomio insieme all'invito a tornare.

A chi sta pianificando un viaggio in Grecia suggerisco una tappa a Heraklion, nel museo archeologico sono presenti la maggior parte dei reperti da me restaurati, ed un passaggio a Matala che, oltre al mare stupendo, possiede una parete di rupi che offre riparo ai bagnanti durante la permanenza.



CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

www.pergotendecasadeltendaggio.it



- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE
- TAPPEZZERIA
- MATERASSI
- RETI ORTOPEDICHE
- ZANZARIERE
- CHIUSURE IN CRISTAL
- TENDAGGI D'ARREDO



DETRAZIONE
FISCALE

-50%



LADISPOLI - VIA ANCONA, 26/B TEL. 06 9946864

L'oroscopo

che punge ma non fa male



Ariete
Elemento Fuoco

Nessun ostacolo all'orizzonte per un inizio 2024 nel segno dell'azione. Risolverete velocemente le questioni legali rimaste in sospeso. Nessuno vi ferma.



Toro
Elemento Terra

Novità, legate al lavoro vi lasceranno senza fiato, inaspettate quanto gradite renderanno brioso l'anno che verrà. Finalmente proiettati verso il cambiamento.



Gemelli
Elemento Aria

La bellezza non passa di moda e lo sapete bene amici Gemelli, la ricerca del bello prosegue senza sosta in coerenza con i valori che contraddistinguono molti di voi.



Cancro
Elemento Acqua

Le difficoltà non mancheranno ma a differenza del passato affronterete ogni prova con grinta. La fiducia in voi stessi e nella vita vi sosterrà a lungo.



Leone
Elemento Fuoco

Amore in primo piano, per gli indecisi è il momento di costruire un nido per due, la vita vi sorride rispondendo positivamente ai vostri desideri. Buttatevi!



Vergine
Elemento Terra

Mantenete sempre gli impegni presi ma non senza fatica, l'anno inizia sottotono. La causa è da ricercare nelle abitudini alimentari e nel poco riposo. Recuperate!



Bilancia
Elemento Aria

La salute richiede tempo, pazienza e tante coccole. Imparate ad amarvi, come voi nessun altro sarà in grado di farlo. La risposta dell'universo vi sorprenderà.



Scorpione
Elemento Acqua

Momenti critici sul piano finanziario, saranno necessarie delle piccole rinunce per arrivare a fine mese senza affanni. Una crisi importante ma passeggera.



Sagittario
Elemento Fuoco

I risultati arrivano portando una ventata di allegria e leggerezza che, con la destrezza che vi contraddistingue riuscirete a mantenere nel tempo. Buon vento.



Capricorno
Elemento Terra

Non mollate il passato nonostante i buoni propositi resterete ancorati ancora a lungo sulle vecchie e dannose abitudini. Voltare pagina proprio non vi piace.



Acquario
Elemento Aria

Benessere mentale e fortuna nelle relazioni accompagneranno i primi mesi dell'anno, approfittate del momento per costruire per pianificare il futuro.



Pesci
Elemento Acqua

Battibecchi per questioni economiche appesantiscono l'atmosfera in famiglia. Imparate a smorzare con un sorriso, ottime le prestazioni in ambito lavorativo.

con voi dal 1934



Farmacia
Dott. Luigi
Demichelis



➤ **TEST RAPIDI**
ANTIGENICI

➤ **SCREENING**
COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO
CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com

SERVIZIO GRATUITO
FARMARECUP

PER LA PRENOTAZIONE
DI VISITE SPECIALISTICHE,
ESAMI DIAGNOSTICI
ED ESAMI DI LABORATORIO
RECARSI IN FARMACIA MUNITI
DI IMPEGNATIVA E TESSERA SANITARIA



PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI



DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI
ED ARTICOLI VETERINARI



INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

SIAMO APERTI DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20
ORARIO CONTINUATO

VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI - TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su   Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934

www.farmaciademichelisdal1934.it

Ortica Salute

Benessere

A cura del
Dottor Professor ALDO ERCOLI

VIRUS, NEOPLASIE E ALTRE PATOLOGIE

L'infiammazione madre di tutte le malattie? Per quanto riguarda i tumori l'origine infettiva si stima sia tra il 10 ed il 15%. L'infiammazione, da sola non basta. E' basilare quello che viene chiamato "terreno", ossia la costituzionalità individuale e soprattutto la tendenza ereditaria a sviluppare un certo tipo di malattia. Quello che in "omeopatia" viene chiamato "diatesi" (sicotica, psorica, tubercolinica, fluorica). Il "terreno" individuale è influenzato anche da fattori di rischio: età avanzata, stile di vita (tabagismo, alcolismo, eccessi alimentari con conseguente obesità, scarsa attività fisica, inquinamento atmosferico, attività lavorativa, stress psicofisico). Il "terreno" è sotto il diretto controllo di un sistema olistico che va sotto il nome di PNEIM, un acronimo di "Psico - Neuro - Endocrino - Immunitario - Metabolico". Questo complesso multi sistemico è importante per capire quando e come un organismo sano può ammalarsi. Per quanto riguarda il rapporto tra virus e neoplasie quali sono le attuali statistiche? Partiamo dall'HPV (Papillomavirus). Si stima che sia responsabile di circa il 97% dei tumori della cervice interna, dell'88% dei tumori anali, del 70% dei tumori vaginali, del 50% dei tumori del pene e del 43% dei tumori vulvari. Il virus di Epstein - Barr è quello che nei paesi occidentali provoca la cosiddetta "malattia del bacio" mentre in Africa è responsabile di alcuni linfomi e tumori del cavo orale (linfoma di Burkitt). Recentemente l'EBV (Epstein - Barr - Virus) è stato oggetto di accurati studi che hanno evidenziato una certa correlazione statistica con la sclerosi multipla. Un ultimo studio pubblicato sull'importante rivista Science ha evidenziato che su coorte (bacino di persone) di più di 10 milioni di giovani adulti in servizio militare attivo nelle forze armate Usa è stata diagnosticata la sclerosi multipla in 955 pazienti durante il loro periodo di servizio. Il rischio di questa associazione (EBV - Sclerosi multipla) è risultato aumentato di 32 volte. Ciò non è stato riscontrato con altri

SALUTE E BENESSERE



Dottor Professor
Aldo Ercoli

*Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*

ceppi virali, in cui non vi è stato alcun incremento. In passato l'EBV è stato correlato con epatopatie. E ancora. L'Herpes virus B (HBV) si sospetta che provochi, in alcuni soggetti, il sarcoma di Kaposi; l'Helicobacter pilori il carcinoma dello stomaco; il virus dell'epatite B e C (HBV e HCV) il carcinoma epatocollare. Altri studi si sono focalizzati sulle correlazioni tra retrovirus HIV e sarcoma di Kaposi (sarcomatosi multipla emorragica; lupus eritematoso acuto disseminato); sull' Herpes virus di tipo I e l'Alzheimer. Altri virus ancora provocando un'inflammatione potrebbero generare altre patologie: artrite reumatoide, tiroidite di Hashimoto, fibromialgia, malattie di Lyme (artrite recidivante che colpisce le grosse articolazioni, preceduta da un eritema cronico migratorio). Secondo altri autori questa patologia che porta il nome della città Usa non sarebbe dovuta ad un virus bensì ad una spirocheta (protozoo a spirale, tipo sifilide) inoculato da una zecca che infesta il daino. Secondo Mariano Bizzarri (professore ordinario presso il dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università La Sapienza di Roma) «l'infezione virale fa parte del capitolo più generale dell'inflammatione, che è la madre di tutte le malattie, tra cui il cancro, e delle infezioni batteriche» Un esempio ci viene offerto tra la correlazione Helicobacter pylori e carcinoma gastrico. Altrettanto certo, ritornando sulla "malattia del bacio" (EBV), ossia la mononucleosi infettiva, che in Europa provoca una forma di influenza con adenopatie laterocervicali – nuca cui molto spesso si associa un aumento di dimensioni della milza (splenomegalia). In Africa invece, come già detto, questo stesso virus, in condizioni di malnutrizione marcata, è responsabile del sopracitato linfoma di Burkitt che è mortale. Questo dato ci conferma quanto siano importanti fattori geografico – ambientali e lo stile di vita sul "terreno" individuale. «Non basta un virus per provocare un tumore, non c'è alcun fattore che da solo ne spiega l'emergere: la malattia si sviluppa in associazione a tanti altri fattori» (Daniele Colombo, giornalista scientifico – Medicina Integrata novembre 2023). Noi conosciamo poco più di 4000 virus ma si stima che ne esistono milioni di triloni (più delle stelle del cielo?). «Il 99,999% di essi è quindi sconosciuto» (M. Clementi e G. Palù dal libro Virosfera edito da La nave di Teseo). Il virus pertanto resta un mistero. Da essere inanimato, entra in una cellula, si risveglia e si replica. Resta misteriosa la sua partecipazione per esempio nella sclerosi multipla. Da solo però non basta, occorre che trovi un "terreno" fertile (PNEIM). E' pertanto a mio parere necessario approfondire proprio queste "terreno", ossia gli aspetti costituzionali, ereditari, diatesici – miasmatici dell'individuo. La tipologia omeopatica può aiutarci nella comprensione di questi fenomeni.



CERVETERI
Via Mario Pelagalli 59
375 588 2078

COSA FA INGRASSARE VERAMENTE?



Facciamo subito una premessa: le diete a tempo lasciano il tempo che trovano. Quello che serve è un nuovo stile alimentare e per questo ci si può rivolgere ad un professionista per evidenziare le buone e le cattive abitudini. Detto ciò è sicuramente utile evidenziare i cibi considerati "ingrassanti".

Ingrassare significa creare accumuli di grasso. Prendere peso, però, non è solo una questione di calorie, infatti le calorie non sono tutte uguali. E va tenuto conto anche della morfologia di una persona. Comunque partiamo da due certezze: mangiare meno e meglio fa dimagrire e l'esercizio fisico è indispensabile. Secondo il prof. Berrino: *"Fa ingrassare l'eccesso di proteine animali. Mangiamo circa il doppio delle proteine di cui abbiamo bisogno e mangiamo soprattutto proteine animali. Patatine fritte, carni conservate, farine raffinate, prodotti industriali ultraprocessati, bevande zuccherate, alcol, eccesso di carni rosse. Quello che aiuta a non ingrassare sono i cereali integrali, i legumi, le verdure, la frutta (senza eccedere)"*. Ma soffermiamoci su alcune categorie:

Dolciumi e bibite

Nella nostra dieta, quasi inconsapevolmente, sono entrati alimenti che prima erano un'eccezione e che in compenso sono molto meno sani dei dolci della nostra tradizione culinaria preparati in casa. Inoltre è ormai appurato che l'industria abbia usato

armi sleali nella comunicazione dei danni associati allo zucchero pagando laboratori di ricerca per produrre falsi studi. Le ricerche hanno dimostrato che lo zucchero è la causa principale dell'aumento di peso. Il suo consumo regolare ed eccessivo influisce negativamente sulle funzioni del fegato e stimola l'accumulo di cuscinetti adiposi nella zona addominale, su glutei e cosce. Una merendina in media contiene 9-10 g di zucchero, una lattina di coca-cola 35 g! Pari a 7 cucchiaini di zucchero! E pensare che l'OMS raccomanda di non superare i 25 g al giorno.

Le patatine fritte

Le buonissime patate fritte sono delle vere e proprie "bombe di amido" che contengono limitate quantità di sostanze nutritive. L'alto indice glicemico delle patate fritte farebbe aumentare il rischio di problemi alla salute quali obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Le patatine in busta risultano ancora più caloriche, perché è maggiore la porzione di grassi e inferiore quella d'acqua.

Pasta, pane e pizza

I carboidrati sono un macronutriente essenziale, la storia del pane nella cultura umana lo dimostra.

I carboidrati (zuccheri) possono essere semplici o complessi (l'assorbimento dei secondi è più lento), ma è indubbio che rappresentano la modalità più veloce per incamerare energia. Il problema è



Alfonso Lustrino

Fisioterapista
Educatore alimentare

Socio del negozio

"BEN DI BIO"

Prodotti biologici e articoli ecologici

Via Ancona, 170 - Ladispoli

che oggi, oltre alle quantità, si consumano quasi esclusivamente alimenti composti da farine di grani moderni raffinati (ricche di amido, che nello stomaco si trasforma in glucosio) a discapito di quelle integrali, ricche di fibre. Invece andrebbero riscoperti i grani antichi integrali, con un basso indice glicemico e un basso valore di glutine. Evidentemente anche in questo caso tutto sta nella misura. Per quanto riguarda la pasta (una volta al giorno) il problema spesso è il condimento e non la pasta in sé.

Carni rosse, grasse e scarti di carne lavorata

Uno degli adagi che si sentono più spesso ripetere, quando si parla di perdere peso, è che è sufficiente rinunciare a pasta e pane per un po'. Alcune diete "moderne" fanno proprio questo principio. Il punto è capire quanto certi regimi dietetici siano sostenibili. Un altro elemento di cui tenere conto è che il dimagrimento a seguito della rinuncia ai carboidrati è facilmente verificabile, ma non consigliabile per il banale motivo che i carboidrati rappresentano da sempre la nostra principale fonte energetica. Una bistecca di maiale può facilmente raggiungere le 300 calorie per 100 g, ma 100 grammi per bistecca è una mera illusione. Con una di maiale (più economica rispetto al manzo) si possono facilmente raggiungere le 400 calorie. Per questo motivo nelle diete dimagranti si propone di consumare le carni bianche da pollame, meno caloriche, ma che forniscono un adeguato contenuto proteico. Ovviamente da bandire assolutamente le carni da allevamento intensivo a favore di quelle biologiche.

Carni processate (insaccati)

Le carni processate come i salumi da tempo sono entrate nel mirino dell'OMS che le ha definite cancerogene. Ma mentre questi studi vanno avanti bisogna considerare un altro aspetto: un etto di salame sfiora le 340 calorie. Le fette tendono a ingannare in quanto sono sottili ma si fa presto a consumarne abbastanza da mettere in crisi il "conto calorie". Come succede per altri alimenti, la lavorazione tende ad esaltare i sapori sapidi e speziati che sono un richiamo per il nostro cervello. Abusare di salumi insomma non è proprio salutare e a lungo andare, nella migliore delle ipotesi, fanno ingrassare. Se le carni rosse vanno drasticamente ridotte, le carni lavorate come würstel, hamburger, cotolette a lunga conservazione ecc vanno eliminate. A dirlo è sempre l'OMS. Infatti altro non sono che agglomerati di carne di scarto, coloranti, esaltatori di sapidità, aromi chimici ecc. Tutt'altro che dietetici. I principi base della comunque valida dieta mediterranea sono stati soppiantati dal "Piatto del Mangiar Sano", creato dagli esperti di nutrizione della Harvard TH Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health: una guida per creare pasti salutaris e bilanciati. Questa figura va stampata e appesa sul frigorifero come promemoria giornaliero per creare pasti sani e bilanciati!

segnalato da
GAMBERO ROSSO

BEN DI BIO

PRODOTTI BIOLOGICI

ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI

PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO

PRODOTTI PER VEGANI E CELIACI

DETERSIVI ALLA SPINA

100%
Eco



PER TUTTA LA FAMIGLIA

ECODETERGENZA E COSMESI

VIA ANCONA 170 - LADISPOLI (RM)

TEL. 06.99222248 - (CELL. 347.5215221)

WWW.BENDIBIO.NET - BENDIBIOLADISPOLI@GMAIL.COM

FACEBOOK E INSTAGRAM BEN DI BIO

Riassunti di Salute



Marco Tortorici
Esperto in omeopatia dal 1985
Farmacia Salvo D'Acquisto
Via della Stazione di Palidoro, 4.

L'ALLUMINIO...? UN VERO DISASTRO IN CUCINA E NON SOLO!

Finalmente se ne parla...

L' alluminio ad alte temperature, durante la cottura dei cibi, entra nelle nostre pietanze, inesorabilmente. Entra nel nostro corpo anche quando mettiamo la maggior parte dei deodoranti o usiamo alcuni dentifrici che lo contengono (sotto forma di alluminio cloruro); così ogni giorno, senza pensarci, ci intossichiamo. Questo succede anche quando facciamo il nostro amato caffè, usando la classica moka di alluminio o quando per cuocere avvolgiamo il cibo bollente nella carta argentata o quando usiamo le pentole di alluminio, tanto care per la loro capacità di diffondere il calore in cottura. Stesso problema se beviamo abitualmente bibite nelle lattine. Questo elemento, che è un metallo leggero, è molto pericoloso per la salute del nostro sistema nervoso. E' poi ancora più pericoloso per le gestanti e per le persone anziane. La sua pericolosità è insita nel fatto che il nostro organismo lo elimina, per via renale, con molta difficoltà. Conseguentemente, il suo inevitabile accumulo, determina danni irreversibili, perché l'alluminio, accumulandosi, diventa una neurotossina. Recenti studi ipotizzano una correlazione tra l'alluminio, la demenza e il morbo di Alzheimer. Per questo cominciamo a riflettere che la salute è soprattutto prevenzione e capacità di cominciare a ragionare con la nostra testa; una testa nella quale non può regnare l'ignoranza!!!



Abbiamo a cuore
LA TUA
salute

Assistenza Sanitaria Integrata

 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it www.sanitalazio.it



SALUS
MEDICAL CENTER

DA OLTRE
40 ANNI
AL SERVIZIO DELLA
VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni
www.grupposalus.net

☎ **06 99.49.944**

Ladispoli: Via Ancona, 94 - Piazza I. Odescalchi, 4
Cerveteri: Via E. Salomone, 14/18



QUANDO UN AMORE FINISCE

Ho pensato di iniziare il nuovo anno con un argomento importante e che lego alla rinascita. Si perché la fine di un amore spesso è l'opportunità per una rinascita personale. È chiaro che la coppia nasce, cresce e si trasforma attraverso il contributo di entrambi i partner; quindi anche l'interruzione del rapporto è determinato da entrambi i partner, anche se spesso uno solo prende la decisione dell'interruzione. Per entrambi i partner la coppia solitamente è la base di progettualità futura e fonte di una sicurezza attuale. Per entrambi i partner la rottura del rapporto è un dolore e per alcuni può essere vissuta proprio come un fallimento. La rottura di una relazione d'amore è un vero e proprio lutto percepito con una iniziale incredulità, un forte dolore e una grande rabbia, in momenti successivi. È difficile riprendere la vita da single dopo che si sono condivisi momenti importanti con un'altra persona, e questo è indipendente dall'età. Un adolescente soffre perché ha poche difese e si trova impreparato ad affrontare un dolore così importante, l'adulto potrebbe soffrire perché pensa di non riuscire a trovare un nuovo amore vista l'età. Considerando che il dolore ha un suo percorso di elaborazione, mi sembra importante elencare le cose da fare per ricominciare ad amarsi oppure per iniziare ad amarsi. Alle volte le persone non hanno mai imparato ad amarsi e trovano tempo per sé "solo dopo che tutto e tutti sono sistemati" e, soprattutto, "se avanza tempo". Tutti questi "se" ostacolano l'ascolto di sé e delle proprie necessità. Allora: quando una relazione viene interrotta, al di là dell'età e della sua durata, è importante fare dei passaggi importanti. 1- *accettare il dolore*: come quando ci si taglia è impossibile non

provare dolore, così quando una relazione viene interrotta è impossibile essere felici (se così fosse vuol dire che qualcosa non va oppure si aspettava questa fine); 2- *prendersi una pausa dalle reti social*: il postare foto o frasi, il vedere o far vedere le storie è una comunicazione col partner e finché si comunica si è legati e finché si è legati l'attenzione è rivolta verso l'esterno (l'ex) e non verso se stessi e ciò che la persona prova (quando si prova dolore è importante ascoltarlo e sentirlo); 3- *chiedere aiuto*: "quando si sta male si sta male" e la persona che sta male ha bisogno di persone che l'aiutino e la sostengano e, soprattutto, che siano propositive; 4- *cercare nuove attività, nuovi interessi e nuove motivazioni*: anche se all'inizio è difficile e soprattutto la persona sembra "vagabondare senza meta" è fondamentale forzarsi perché facendo così è come se si iniziasse a guardare una bella opera d'arte nel suo complesso e non solo un suo particolare ed entrano nel cervello nuove informazioni; 5- *riprendere i ricordi e le foto in cui si è soli* o con amici ma senza l'ex: ciò è importante perché quando si è abituati ad essere in due la mente continua a pensare e la persona continua a comportarsi ancora come se fosse ancora in coppia (anche pensando "questa cosa la facevo con lui/lei" oppure "questa cosa vorrei farla con lui/lei"); nel momento dopo la separazione è importante avere un riscontro concreto che c'erano e si vivevano dei momenti anche senza il partner; 6- *evitare di iniziare altre relazioni*: la persona che ha interrotto una relazione è molto fragile e spesso una nuova relazione funge da tappo per coprire ciò che è appena finito; 6- *farsi dei regali*, piccoli ma quotidiani.



Dottoressa
Anna Maria Rita Masin

*Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense*

Cell. 338/3440405

www.psicoterapeutamasin.it



Cerveteri - via Prato del Cavaliere, 5
Ladispoli - via Firenze, 76



Centro Oculistico **GAROFALO**

VISITA OCULISTICA COMPLETA

- ✓ CHIRURGIA DELLA MIOPIA CON LASER AD ECCIMERI
- ✓ TOPOGRAFIA CORNEALE - CAMPO VISIVO
- ✓ TERAPIA LASER DELLA RETINA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE
- ✓ CHIRURGIA AMBULATORIALE DELLA CATARATTA
- ✓ FOTO FONDO OCULARE - OCT - RETINOGRAFIA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA
- ✓ VISITA ORTOTTICA
- ✓ CURVA TONOMETRICA - PACHIMETRIA
- ✓ STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

facebook



PER APPUNTAMENTO

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it

329.4586661 - Ladispoli Via Berna 6/A
338.3996983- Roma Via Merulana 88



gioacchino.garofalo@uniroma1.it



Centro Oculistico Garofalo

L'APP DELLA TUA FARMACIA sempre con te



1 Scarica l'app
pharmaqui



2 Aprila e scannerizza
il QR code
oppure inserisci il codice
00101929



Da noi puoi ritirare anche a farmacia
chiusa tramite il **LOCKER**

ORARIO CONTINUATO 08.30 - 20.00 - DAL LUNEDÌ AL SABATO

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

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

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

Benessere del piede



PEDICURE ESTETICO

METODI STRUMENTI MODERNI
E PROFESSIONALI PER TRATTARE
IL PIEDE CON EFFICACIA E SICUREZZA

natur
ENERGY

DAL 1974 AL VOSTRO FIANCO
NEL RISPARMIO ENERGETICO

**OFFERTA
SPECIALE**

PANNELLO SOLARE

160 lt

CONTO TERMICO 2.0

€ 899,00

+IVA



[**ACQUISTI SUBITO E PAGHI POCO AL MESE!
ESITO IMMEDIATO SENZA BUSTA PAGA**]



FAI PRESTO!

OFFERTA VALIDA FINO AD ESAURIMENTO SCORTE!

CERVETERI
VIALE A. MANZONI, 44/46
06 98181649 - 3283857041



sime

.....