



L'ortica

SETTIMANALE

Anno XXVII n°07 - 2024 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male

L'intervista GIULIA FIUME

ECLETTICA INTERPRETE
DELLA SERIE TELEVISIVA
"LE INDAGINI DI LOLITA LOBOSCO"

TERRITORIO
AGRICOLTORI, TRATTORI
IN MARCIA SU ROMA

LADISPOLI
LA CICLOPEDONALE SÌ,
LE SCOGLIERE ANCORA NO

BENESSERE
LE PIANTE AFRODISIACHE
NELLA DISFUNZIONE ERETTILE



IL NUOVO LIBRO
DI DANIELA ALIBRANDI
NOIR, EROTICO, SENTIMENTALE

TERRANOVA
BRACCIANO



OFFERTE TOP A TASSO ZERO!

**PAGHI IN 10 O 20 MESI
TAN FISSO 0% TAEG 0%***



TCL
TV LED 55"
55P635

- Google Tv
- Assistente vocale Google
- Decoder integrato DVB-T2 e DVBS2
- 3 HDMI, 2 USB, 1 Slot C+
- Dimensioni con base (LxAxP): 116x76x265 mm

10 RATE DA
34,90€
349€



iPhone 15
128 GB

Completa l'acquisto con
Alimentatore USB-C 20W
APPLE
25€

20 RATE DA
42,50€
849,90€



LG

LAVATRICE
F4R3009SWB

- Tecnologia AI DD: Intelligenza Artificiale riconosce tessuti e sceglie il lavaggio più appropriato, prendendosi cura dei tuoi capi
- Lavaggio a vapore Steam™: azione del vapore igienizza i capi, eliminando germi, batteri e allergeni
- Smart Diagnosis: esegue una diagnosi del tuo elettrodomestico per semplificare la risoluzione del problema
- Dimensioni (HxLxP): 85x60x65 cm

10 RATE DA
44,90€
449€



ASUS NOTEBOOK VIVOBOK
F502ZAEJ782W

- Schermo 15,6" FHD (7520x1080)
- Processore Intel® Core™ i5-1250U
- Grafica Intel UHD - Velocità clock turbo 4.4 GHz
- HDMI 1.4 - 4 USB - Windows 11

10 RATE DA
42,90€
429€

Verifica sempre Asus VivoBook F502ZAEJ782W e ASUS
Microsoft 365 Personal € 69 + € 4,99 - € 4,29 (risparmio € 68) con il 50% di sconto

*Per le informazioni finanziarie, vedi la nostra pagina internet.

ELETTROMIX expert  **city**

LADISPOLI

P.zza G. Falcone, 26
CENTRO COMMERCIALE
LA PALMA
Tel. 06 99144640

CERENOVA

Via Sergio Angelucci, 3
Tel. 06 9904447

CIVITAVECCHIA

Via Palmiro Togliatti 11
Tel. 0766 095005

ELETTROMIX.DOMEX.IT

PAGHI IN 10 O 20 MESI A TASSO ZERO TAN FISSO 0% TAEG 0%*



A
8 kg

20 RATE DA
27,95€
549€

BOSCH
ASCIUGATRICE
WTH84V78H

- Programmi speciali: Mix, Lana con cassetto, Acclugement, Programma a tempo caldo, Sport/Fitness/Flumini, Rapido 42 min./Caricavo, Delicati
- AutoDry: sciolga automaticamente fino al livello desiderato - Cassetto specifico per capi in lana e scarpe da ginnastica - Filtro EasyClean per una facile pulizia
- Dimensioni (h x l x p): 84,2x59,6x63,3 cm



A
9 kg

100€ di rimborso

20 RATE DA
34,95€
699€

SAMSUNG
ASCIUGATRICE
DV90CC2A0AHET

- Optimal Dry Sensor: calibra le temperature e la durata di ogni ciclo per un'asciugatura perfetta
- Filtro 2 in 1: Dismessa la fatica nel pulire il filtro, per prestazioni di asciugatura sempre eccellenti - Hygiene Care: il calore elevato emesso durante l'asciugatura è in grado di eliminare il 99,9% dei batteri - Dimensioni (h x l x p): 85x60x60 cm



A
8 kg

60 giorni per il rimborso

20 RATE DA
59,95€
1.199€

Miele
ASCIUGATRICE
TEF76SWP

- PerfectDry: determina i tempi di asciugatura in base al carico
- FliegendesDoc: Profondatore Miele per biancheria
- Tecnologia EcoDry: consumi energetici ridotti e breve durata dei programmi
- EcoSpeed: asciugatura più rapida e massima efficienza energetica
- Portata bilanciata - Cassetto illuminato a LED
- Dimensioni (h x l x p): 85x60x60 cm



D
275 litri

20 RATE DA
29,95€
599€

LG
FRIGORIFERO COMBINATO
CBP62D5SCR

- Capacità frigorifero 277 lt
- Capacità congelatore 127 lt
- Cassetto Maxi Space - Smart Diagnosis (FRESH Converter permette di personalizzare la temperatura del cassetto 0 gradi per una migliore conservazione di carni, pesce e verdure)
- Dimensioni (h x l x p): 203x59,5x62,3 cm



C
165 litri

50€ di rimborso

20 RATE DA
39,95€
799€

SAMSUNG
FRIGORIFERO COMBINATO
RB38C675CS9EF

- Capacità frigorifero 276 lt
- Capacità congelatore 74 lt
- AI ENERGY MODE: Monitora e riduce i consumi di energia fino al 15%
- ALL-AROUND COOLING*: Temperatura uniforme e costante in ogni ripiano
- SPACEMAX*: Fino a 32L di capacità in più grazie alle pareti rivestite sottile
- HYMEDI* FRESH: L'umidità del cassetto conserva più a lungo la consistenza e il gusto originali degli alimenti
- Dimensioni (h x l x p): 203x59,5x62,3 cm



E
259 litri

20 RATE DA
44,95€
899€

BOSCH
FRIGORIFERO COMBINATO
KON48XLEA

- Cassetti VarioFresh per conservare frutta, verdura, carne e pesce freschi più a lungo
- Sensori FrostSense: controllano la temperatura del frigorifero mantenendola costante nelle due cavità
- Illuminazione LED ad intensità crescente
- Display elettronico a LED integrato nella porta per la regolazione della temperatura
- Allarme porta aperta
- Dimensioni (h x l x p): 203x70x67 cm



E
272 litri

20 RATE DA
28,95€
579€

SAMSUNG
FRIGORIFERO 2 PORTE
RT32CG5624S9

- Capacità frigorifero 237 lt
- Capacità congelatore 48 lt
- Optimal Fresh*: 4 impostazioni regolabili per conservare gli alimenti alla temperatura ottimale
- Tecnologia SpaceTux: consente di ridurre lo spessore delle pareti, creando più spazio per la conservazione degli alimenti, senza antestatiche e sporgenze esterne
- Power Cool: raffreddamento rapido di alimenti e bevande
- All Around Cooling garantisce un freddo uniforme in ogni zona del frigorifero
- Dimensioni (h x l x p): 171,5x60x64,7 cm



E
290 litri

20 RATE DA
49,95€
999€

Haier
FRIGORIFERO 4 PORTE
HCR3018EWMH

- Capacità frigorifero 33 lt
- Capacità congelatore 56 lt
- Haier Air Surround Fresh* Tech: mantiene la freschezza del cibo fino al 99% dopo 7 giorni come il giorno 1
- Dispenser Alcool con Filtro (senza attaccoli)
- Funzione Super-Cooling e Super Freezing
- Luci a LED interne
- Display Touch Dimensioni (h x l x p): 181,5x60,5x65 cm



E
314 litri

20 RATE DA
74,95€
1.499€

LG
FRIGORIFERO 4 PORTE
GMQ844MCSE

- Capacità frigorifero 327 lt
- Capacità congelatore 209 lt
- Ripiani regolabili Door-in-Door
- InstaView Door-in-Door: permette in vena lucido e specchio che si illumina per vedere all'interno senza aprire la porta
- Dimensioni (h x l x p): 176,5x62,5x71,4 cm

expert

*PER INFORMAZIONI FINANZIARIE, VEDI BOX NELLA PAGINA INTERNA

expert

GLI ESPERTI SIAMO NOI



L'ASSALTO - DAI FARMACI AL 5G LA PAROLA D'ORDINE È DEREGOLAMENTARE IN BARBA AI RISCHI

“Semplificare e velocizzare”, uno slogan accattivante cavalcato dalla politica per abbindolare partite iva, lavoratori autonomi, piccoli e medi imprenditori. Peccato che concretamente non è mai esistita alcuna intenzione di semplificare la loro vita, che invece continuerà ad essere strozzata da una mole elefantica di burocrazia e balzelli, con alibi seducenti come l’antiriciclaggio, la sicurezza e il green. Come da copione, la tragedia al cantiere di Esselunga è stata colta dai sindacati come pretesto per suggerire **la patente a punti per le imprese, un’idea malsana che** puzza di Credito sociale lontano un miglio, a tutto vantaggio dei colossi industriali.

Il **green pass** ha fatto da apripista alla nuova normalità del controllo digitale e della trasformazione dei diritti in privilegi. Nel frattempo, l’assalto alla roccaforte dello Stato di Diritto avanza. Tra qualche mese farà il suo ingresso **l’It Wallet**, il portafoglio di identità digitale, che è parte di un esperimento europeo per traghettarci verso l’identità digitale unificata europea e l’euro digitale, al fine di poter tracciare, condizionare ed eventualmente bloccare ogni utilizzo del denaro. Progetto in cui l’Italia appare essere ancora una volta prescelta come paese cavia.

Nel frattempo, **Guido Bertolaso**, assessore della Regione Lombardia al Welfare, propone una **tesserina sanitaria a punti** “in modo che se conduci uno stile di vita corretto e salutare puoi guadagnare dei punti che poi ti permettono di ricevere degli incentivi che possono essere diverse modalità di premialità”. In altri termini, i tuoi diritti sanitari sono condizionati dal tuo grado di obbedienza alle linee dettate al SSN dall’industria farmaceutica.

Dunque, mentre le persone vengono via via imbrigliate in un sistema di controllo senza scampo, per le multinazionali, attraverso la deregolamentazione attuata nei palazzi del potere, si spalancano praterie in cui spadroneggiare a proprio piacimento.

Nel settore della **farmaceutica**, come spiegato dal farmacologo **Marco Cosentino**, a fare scuola è stato il **modello dei vaccini covid**, che tramite l’autorizzazione condizionata, sono stati messi in commercio con una breve sperimentazione affidando la verifica della sicurezza alla farmacovigilanza post-commercializzazione. “Le migliori evidenze potrebbero provenire da studi clinici controllati che però sono stati stoppati dopo due mesi, al netto del discutibile rigore con

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.

cui erano stati condotti, oppure nemmeno svolti, come nel caso dei bivalenti che sono stati autorizzati con la semplice misurazione dei livelli anticorpali.

Bella, la vita, se sei un vaccino covid a RNA!"

E che questa sia la strada maestra ce lo conferma **Guido Rasi**, ex direttore esecutivo EMA che, partendo dalla constatazione che nel prossimo futuro saranno largamente impiegati biologici e terapie geniche, ha dichiarato: *"Terapie geniche e cellulari potrebbero essere per tutta la vita nel bene, con malattie non più croniche ma curate, e nel male, con effetti collaterali persistenti. Sarà quindi necessario assecondare il cambiamento del processo stesso di autorizzazione a livello centrale che avviene in Ema, la quale dovrà necessariamente approvare la maggior parte dei farmaci con conditional market authorization (Cma) a fronte di piani cogenti di monitoraggio real world [..]"*. Siamo al trionfo di Big Pharma con la costante creazione di malati cronici da curare a vita con terapie autorizzate in base al criterio "speriamo che te la cavi".

A farci comprendere bene l'aria che tira è il nuovo **Trattato pandemico insieme con gli emendamenti ai Regolamenti Sanitari Internazionali** che a fine maggio l'OMS inviterà i Paesi membri a ratificare.

La Commissione Medico Scientifica indipendente rileva che *"La 'preparazione pandemica' è una operazione di marketing e un cavallo di Troia progettato per: trasferire molti miliardi di dollari dei contribuenti a industrie e nazioni favorite e all'OMS; giustificare la censura in nome della salute; trasferire sovranità e potere decisionale in materia di salute al Direttore generale dell'OMS; usare il concetto di "One Health" per impacchettare uomini, animali, piante ed ecosistemi, compresi i cambiamenti climatici, nel paniere "One Health" sotto l'autorità dell'OMS; Dichiarare continue pandemie anche potenziali o presunte, il che può giustificare più vaccini, passaporti vaccinali e valute digitali, e un maggior controllo sulle popolazioni; imporre vaccini di rapida produzione, testati in modo insufficiente e sollevando da responsabilità chi li produce e chi li somministra; espandere i*

programmi vaccinali, nonostante un'efficacia nel complesso negativa e gravi effetti avversi, anche a centinaia di prodotti in sviluppo".

Ma l'arroganza degli Dei del capitalismo non si ferma alla farmaceutica. Il settore su cui stanno puntando di più è quello **delle tecnologie coinvolte nella transizione digitale**.

In prossimità delle feste natalizie – come documentato dal giornalista **Maurizio Martucci** – è stato approvato l'innalzamento dei limiti soglia d'inquinamento elettromagnetico in tutta Italia, un regalo di 4 miliardi di euro alle Telco, divenendo legale per tutte le antenne passare da 6 a 15V/m (nella media vuol dire anche picchi a 61 V/m). A inizio gennaio 2024, con un nuovo decreto legislativo sul Codice delle Comunicazioni elettroniche, il governo ha palesato la sua intenzione di velocizzare l'installazione di antenne 5G in tutti i Comuni d'Italia, facendo carta straccia di vincoli paesaggistici, regolamenti municipali, Piani per la localizzazione delle antenne (che individuano siti sensibili come scuole, ospedali, case di cura). *"Insomma, ipersemplificazione massima delle procedure come una vera e propria deregolamentazione legalizzata"*. Dulcis in fundo, ad inizio febbraio 2024, la Commissione europea ha accolto il **Gigabit Infrastructure act (GIA)** proposto dalla Commissione il 23 febbraio 2023. Una normativa *"volta a semplificare e accelerare la diffusione di reti ad altissima capacità, come la fibra ottica e il 5G, riducendo gli oneri amministrativi e i costi di installazione"*. – recita il comunicato stampa di Bruxelles - *La piena disponibilità di reti Gigabit e la diffusione di reti performanti 5G in tutte le zone abitate sono elementi chiave per sostenere la transizione digitale[..], come stabilito negli obiettivi di transizione digitale dell'UE per il 2030, il programma strategico per il decennio digitale"*.

Con questa manovra, dunque, il Consiglio UE accelera il 5G millimetrico, con meno costi e meno vincoli per le lobby, senza adeguata valutazione dell'impatto energetico e climatico e ignorando totalmente gli effetti sanitari. Benvenuti nel Far West dell'Era 4.0.

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 21/02/2024

di Mara Fux

GIULIA FIUME

Catanese di nascita, romana d'adozione, l'eccentrica interprete della serie televisiva "Le indagini di Lolita Lobosco" si alterna tra palcoscenico e macchina da presa all'insegna del motto *il lavoro genera lavoro!*

Hai iniziato il 2024 al Teatro Argentina con "Gente di facili costumi" diretta da Luca Manfredi, con tre balzi sei passata al Vittoria per "Love's kamikaze" diretta da Claudio Boccaccini e ora, con somma nonchalance, passi le notti girando il nuovo film di Giampaolo Morelli. Partiamo da qui: di che film si tratta?

Una commedia divertentissima, s'intitola "Amore e altre seghe mentali" un impegno fortissimo sia perché, come hai ben sottolineato, sono previste parecchie settimane di riprese notturne cosa che chiaramente destabilizza qualsiasi quotidianità, sia perché è un ruolo di rilievo, sono la moglie di uno dei tre protagonisti quindi devo studiare parecchio.

Tuttavia il tuo cv annovera molti ruoli... si, ma sempre legati a poche scene e l'unico ricordato è la rap dancer russa Dragonira di "Confusi e felici" di Massimiliano Bruno, ruolo nato da una pura casualità.

In che senso? Nel senso che con quel film io non c'entravo niente; in realtà, per fare esperienza, avevo chiesto a Max di fargli da assistente alla regia e lui me lo aveva concesso così, quando durante una lettura del copione mi son messa a pronunciare le frasi giocando sulla lingua, l'idea è piaciuta e mi ha eletta a nuovo personaggio.

Con il film di Morelli invece com'è andata? Anche qui in modo inaspettato: il suo assistente mi ha vista in "Gente" all'Argentina e gli ha suggerito di farmi fare un provino per un ruolo ancora vagante.

Morelli è anche lui attore; com'è come regista? Molto bravo, probabilmente proprio perché è anche attore. È attento a tutto, sempre super impegnato, si accerta di ogni dettaglio e si premura che tutti sul set stiano bene, verificandolo durante le prove.

Prima di girare fate le prove? Sì, il che non è sempre scontato. Nelle lunghe serialità generalmente non si fanno perché si debbono girare tante scene ogni giorno: ne macini come non ci fosse un domani e non c'è materialmente il tempo di fare prove, devi studiare la parte bene da sola o con chi la devi fare.

Nei film c'è più tempo? Su un set da film le condizioni sono diverse, il tempo è più dilatato, si studia più in profondità il carattere del personaggio. Ricordo che in "Don Matteo" si girava di continuo, dovevi sempre essere pronta con la memoria e all'"ok" scattare per la scena successiva.

Ti è mai capitato che al tuo dire a qualcuno che facevi l'attrice, ti rispondesse: fico ma di mestiere che fai? Sinceramente mai anche perché il mio giro d'amici e frequentazioni è legato a persone che lavorano nel mio stesso ambito; tuttavia quello cui alludi è stato un luogo comune delle generazioni precedenti che vedevano nella recitazione non una professione ma un impegno culturale o sociale. Oggi dire che fai l'attrice suscita semmai curiosità.

Che rapporto hai coi tuoi fans? Ho un piccolo seguito che chiaramente i social hanno incrementato; qualcuno da fan è poi diventato amico ed alcuni sono stati coinvolti in attività artistiche collaterali perché praticavano professioni che lo consentivano.

Sei una bella donna: mai capitate situazioni sconvenienti? I social permettono la creazione di profili ingannevoli, devi intuire tu dall'approccio o da quello che vedi e leggi, chi vi sta dietro. Se qualcosa non torna, lo blocchi.

Le fiction che hai interpretato e che interpreti contribuiscono alla tua popolarità? Immagino di sì anche se non ne ho fatte quante avrei voluto. I personaggi sono stati tanti ma il primo vero ruolo è stato Laura Riccio in "Sotto copertura 2" per la regia di Giulio Manfredonia che mi ha insegnato tantissimo, mi ha aiutato nella costruzione del personaggio proprio come Antonio Gerardi, il collega con cui facevo coppia, che mi dava continue dritte. Sono stata davvero fortunata ad entrare in un simile gruppo di lavoro.

E di "Lolita Lobosco" che ci dici? Far parte de "Le indagini di Lolita Lobosco", è stato uno step altrettanto importante nella mia carriera, oltre che per il divertente ruolo assegnatomi - quello di Carmela, sorella di Lolita- per aver potuto lavorare con Luca Miniero e Renato De Maria, registi che hanno saputo creare un rapporto molto collaborativo con gli attori dando idee e accogliendo proposte o suggerimenti. Un'esperienza bellissima che mi piange il cuore a saper conclusa.

Hai in previsione appuntamenti importanti anche in teatro? Prima della ripresa autunnale di "Gente di facili costumi" sarò Pìrgopolinice nel "Miles gloriosus" di Plauto in cartellone a Siracusa a giugno, una versione interamente al femminile diretta da Leo Muscato, appuntamento cui non vedo l'ora di attendere perché si tratta di uno dei festival più belli e importanti al mondo fiore all'occhiello della mia Sicilia.



di Emanuele Rossi

territorio

AGRICOLTORI, I TRATTORI IN MARCIA SU ROMA

SI UNISCONO ALLA PROTESTA LADISPOLI, CERVETERI E FIUMICINO:
L'AURELIA PRONTA A ESSERE RIBLOCCATA

Hanno raggiunto anche Cerenova a caccia di consensi contagiando il pubblico nella sfilata di Carnevale. Poi si sono uniti alla nuova protesta nella Capitale sotto la sede del ministero. Gli agricoltori non mollano la presa, per quelli del presidio fisso sull'Aurelia, al chilometro 29,700, così come per quelli sulla Nomentana, è iniziata la terza settimana di "barricata". Con circa 100 trattori hanno occupato la postazione sulla statale all'altezza di Torrimpietra pronti ad unirsi a nuove iniziative contro l'Unione Europa e il Governo. Ci sono imprenditori di Ladispoli, Cerveteri, Fiumicino, Maccarese e Anguillara. «Siamo un territorio importante – ci tiene a ribadire Roberto Seri, agricoltore di Ladispoli -, un comprensorio rappresentativo per tutta la comunità europea. Si vociferava che il nostro presidio era pronto ad essere smantellato assieme agli altri. Così non è. Anche se il ministero ha aperto dei tavoli noi continueremo a restare in contatto a monitorare il lavoro svolto. E anche se torneremo a casa, al nostro lavoro, siamo pronti a tornare in piazza». È pienamente d'accordo il collega Gianfranco Fioravanti delle campagne dei Monteroni. «Il Green Deal europeo – sostiene – lo rispediamo al mittente. Così come l'obbligo di mettere il 4% dei terreni a riposo. È impensabile tutto ciò ed è assurdo che i costi di produzioni aumentino sempre di più ma nel mercato i prezzi siano bassi e noi non vogliamo piegarci». «La nostra fine è la vostra fame», è uno dei cartelli affissi su un mezzo agricolo. «Latte costo di produzione 0,56 centesimi;

prezzo pagato 0,52=morte!», eccone un altro. Perché nel presidio degli agricoltori a poco a poco si sono uniti anche gli allevatori del latte che stanno soffrendo tantissimo perché il frutto del loro lavoro è pagato sempre meno. E c'è pure chi sta gettando la spugna. «Non siamo tutelati minimamente – evidenza Carmine Ciaralli, allevatore cerveterano – ci hanno portato alla fame limitandoci mese dopo mese. Deve restare alta la guardia sulle promesse e gli impegni presi dal Governo italiano per tutelare un settore che ormai da anni soffre economicamente a causa di costi di produzione sempre più elevati e guadagni che rasentano quasi lo zero». Come confermato in queste ore da Marco Lovato, uno dei coordinatori del presidio Aurelia di Torrimpietra, potrebbero scattare nuovi cortei in settimana proprio sulla statale come avvenuto in un paio di circostanze. «Vedremo il da farsi – dice lo stesso Lovato – la situazione è in divenire. L'importante è essere uniti come categoria e cercare di capire quello che avranno da proporci. Non vogliamo le briciole, e questo lo abbiamo detto già tante volte». La categoria non intende dunque, arretrare, né tantomeno accontentarsi di poche promesse. «A rischio c'è infatti il lavoro di tutti – conclude il coordinatore -, il sostentamento delle nostre famiglie, ma soprattutto ci sono i prodotti alimentari italiani». Cerveteri non è da meno. «Il nostro orgoglio e la nostra dignità – afferma Riccardo Milozzi – raccolta nella piazza della Repubblica. Viva l'agricoltura».



TERRANOVA

BRACCIANO

Color
your life

Collezioni:
Donna
Uomo
Bambino
Intimo

BRACCIANO Nuovo Parco Commerciale
Via Settevene Palo/Via della Macchia (accanto Eurospin)

ORARIO CONTINUATO
LUNEDÌ-SABATO 9.30-20.00 / DOMENICA 10-20

AMPIO PARCHEGGIO

App



Shop online:
terranovalstyle.com

e seguici sui nostri
social network

#terranovalstyle



territorio

NASCE PORTA D'ITALIA



L'IDEA DI UNA NUOVA PROVINCIA METTE D'ACCORDO
TUTTI I SINDACI DEL LITORALE NORD DEL LAZIO



I sindaci di Fiumicino, di Ladispoli, di Santa Marinella, di Civitavecchia, di Tolfa e Allumiere, Pascucci (a titolo personale) di Cerveteri, Giulivi per Tarquinia in rappresentanza di Monte Romano e di tutto il litorale etrusco, riuniti lunedì 19 febbraio presso il Comune di Santa Marinella, hanno deciso di sottoporre a deliberazione, entro il mese di marzo, ai propri Consigli Comunali l'istituzione della nuova provincia Porta d'Italia,

abbracciando l'idea innovativa di creare una provincia a protagonismo diffuso con politerritoriali omogenei, anziché un ente centrale dominante ed una sterminata e spesso irrilevante periferia intorno. Lo dichiarano in una nota congiunta - La nuova Provincia, tra le più omogenee d'Italia, si collocherà nel quadro di uno sviluppo sostenibile dei territori attraverso il ricorso ad una piena sussidiarietà in un contesto di centralità diffusa



**La Gubetti sulla nuova provincia:
"Aprire un confronto leale con i cittadini e le parti politiche,
Cerveteri assente alla riunione di ieri"**

"Nel corso della riunione tra Sindaci svoltasi ieri a Santa Marinella a cui non ero presente, diversamente da quanto sembra nel comunicato, sembra si siano fatti passi avanti nella direzione di attivare l'iter, quale sia questo iter ancora è poco chiaro, per chiedere la formazione di una nuova Provincia, all'interno della quale si troverebbero il porto di Roma e l'aeroporto della Capitale" - dichiara il sindaco il giorno seguente - "Come già detto nelle riunioni con gli altri sindaci, ribadisco dunque che prima di esprimere un parere di adesione o di contrarietà, ho bisogno di dati certi, studiati: elementi che ancora attendo fiduciosa per iniziare un confronto serio con la mia maggioranza e ovviamente con la mia città" - conclude.

volto alla conservazione delle identità e delle tradizioni municipali. Affascina l'idea di una pari dignità tra i comuni, della prossimità del centro decisionale, di una burocrazia semplice, efficiente, capace di provvedimenti mirati. Una moderna visione di aggregazione non in rotta con quella capitolina, ma autonoma e complementare a quest'ultima. La nuova area vasta potrà occuparsi direttamente del proprio patrimonio ambientale e culturale, dello sviluppo dei propri settori produttivi, delle scuole, dei trasporti e del rilancio delle politiche del mare. Mai più effetti pattumiera, ossia quegli effetti ricadenti sui territori limitrofi alle macroaree urbane che divengono luoghi ad esclusivo servizio della realtà centrale, la quale lascia al territorio circostante soltanto le incombenze di dover gestire criticità ambientali e sociali, impianti insalubri, discariche, congestionamenti, bonifiche, perdita di identità e valore delle comunità e dei territori locali. Nel corso dell'incontro si è parlato della grande armonia che contraddistinguerà la nuova area vasta, del suo potere contrattuale al cospetto di Stato e Regione, e poi del nuovo Policlinico, di una centrale unica di Committenza, del riassetto viario e della metropolitana leggera del mare. Un sogno di sviluppo saldamente ancorato a terra e sostenuto dalle imponenti infrastrutture portuali ed aeroportuali che consentono un accesso regolare a milioni di passeggeri provenienti da tutto il mondo costituendo di fatto la più importante Porta d'Italia. Un grande progetto istituzionale che ha messo d'accordo tutti i sindaci del litorale nord del Lazio che, uniti e compatti, porteranno nei propri consigli comunali l'idea della nuova Provincia.

SCREENING ONCOLOGICI A CERVETERI

Venerdì 8 marzo test mammografici, del papilloma virus e del colon retto. Nella stessa giornata spazio anche a vaccinazioni e visite oculistiche per bambini. Gli screening mammografici sono riservati alle donne dai 50 ai 74 anni, del papilloma virus alle donne dai 25 ai 64 anni e del colon retto dai 50 ai 74 anni. Nella Giornata Internazionale della Donna a Cerveteri, in Largo Don Quirino Tordi sarà presente il camion della prevenzione, a cura della Asl Roma 4, dove poter effettuare gratuitamente screening oncologici.



Cycy-Bar
and family

cocktail bar

NUOVA GESTIONE

aperti
7 giorni su 7



@cycy.bar

Via Etruria Meridionale

Cerenova



LA CICLOPEDONALE SÌ, LE SCOGLIERE ANCORA NO

**COME CAMBIA LA COSTA DI LADISPOLI
E INTANTO NUOVI SENSI DI MARCIA SUL LUNGOMARE**

Da una parte il mare che avanza e i ritardi sul progetto relativo alle scogliere. Dall'altra i cantieri che invece proseguono sul lungomare ma a beneficio dei parcheggi. Una costa di Ladispoli comunque destinata a cambiare sostanzialmente il suo look. Partendo proprio dalla pista ciclabile ben vista dagli amanti delle due ruote, un incubo invece per i residenti e probabilmente per chi quest'estate vorrà raggiungere il mare in auto. Sono in corso modifiche sostanziali alla viabilità. In via Fregene ad esempio non si può svoltare in direzione mare da via Roma, una delle arterie cittadine più trafficate. Aggiustamenti in corso d'opera anche per chi si ritrova in via Santa Marinella, via Santa Severa e via Arenile di Torre Flavia, come confermato dall'assessore ai Lavori pubblici, Veronica De Santis. In diverse vie non sarà più possibile transitare in entrambe le direzioni e forse questa è la più grande novità. Palazzo Falcone ha in mente diverse soluzioni non ancora messe a fuoco.

Il cantiere dovrebbe proseguire anche nei giardini centrali di via Odescalchi. È all'intersezione con la rotonda che il tracciato si unirà per poi arrivare sul lungomare. Non si è capito ancora come invece la pista si legherà al centro e alla stazione ferroviaria come previsto nel progetto originario. Potrebbe passare per via Venezia. Tante domande alle quali non ci sono ancora risposte. La pista lunga circa tre chilometri costerà circa un milione e mezzo, ottenuti dalla Regione. In base al piano "Ladispoli Smart City", l'amministrazione comunale dovrebbe installare erogatori automatici di acqua, fontanelle pubbliche, strutture dedicate alla raccolta di bottiglie, compattatori di plastica e pannelli informativi sull'uso delle risorse idriche, realizzate con materiale eco-compatibile. In più, grazie al finanziamento di 600mila euro di Città Metropolitana, il comune ladispolano potrà collegare il centro, con la ciclopedonale già esistente a Palo Laziale. Un'idea ambiziosa quanto



affascinante.

La difesa della costa. Come nelle previsioni niente scogliere prima della prossima estate. Gli operatori balneari a Ladispoli dovranno pazientare e attendere per una burocrazia davvero contorta. Le mareggiate nell'ultimo week end hanno creato danni anche alle spiagge libere, non come ad Ostia ma quanto basta per alimentare preoccupazioni sul futuro. Le speranze si erano assottigliate con il passare dei mesi ma ora il consigliere comunale e delegato alle Aree protette del comune di Ladispoli certifica i rinvii relativi al progetto, ritardi a quanto pare non da addebitare al Comune. La beffa è che già 10 anni fa la Pisana aveva annunciato di destinare oltre 6 milioni di euro a Ladispoli per arginare il fenomeno erosivo. Sono cambiati tre Governi, in mezzo anche un contenzioso tra Regione e Comune, poi risolto, fatto sta che ruspe e operai non entreranno ancora in azione. Una doccia fredda per i privati che gestiscono stabilimenti e chioschi: attendevano con trepidazione delle novità. A quanto pare è un iter burocratico complesso e lunghissimo e fermo al palo per la Via (Valutazione impatto ambientale). «È il documento sul quale ci siamo impegnati di più – chiarisce Filippo Moretti, consigliere comunale e delegato comunale alle Aree protette - perché proprio da quello dipende l'approvazione dell'opera da parte della Regione. La Via, che accuratamente ed approfonditamente abbiamo redatto e poi presentato mesi fa all'ufficio regionale competente, è in fase di valutazione e a ciò è dovuto il ritardo». Il semaforo verde non c'è ancora. «Parliamo di un'opera molto importante – specifica il delegato comunale – che prende tutta la costa ladispolana e dovrebbe mettere freno all'erosione. Poi a seguire prevediamo un ripascimento lungo il litorale. Può essere eseguito solo dopo aver realizzato le barriere altrimenti le onde si rimangiano la sabbia». Intanto tra pandemia, crisi energetica e rincari, i materiali per i cantieri sono aumentati e perciò si è creata la necessità di implementare il contributo economico da 6 milioni di euro per realizzare le scogliere da nord a sud, passando per il tratto centrale di via Regina Elena, uno dei più colpiti. Il comune di Ladispoli ha chiesto ufficialmente un ulteriore finanziamento. Non è stata fornita ancora una data certa ma è una corsa contro il tempo. Le onde, a seconda delle correnti, lambiscono cabine e verande delle strutture. Se non ci saranno ulteriori intoppi, gli interventi inizieranno nel 2025.

Nessun fondo extra invece per Cerveteri nonostante gli appelli dei balneari. Il litorale etrusco è fuori dai radar della Pisana.



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

f Ferri Carni

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

PONTEGGI DAVANTI AI NEGOZI: UN DANNO ECONOMICO



Bar Piccadilly - Via Ancona

**IL CANTIERE CHIUDE... MA I PONTEGGI RESTANO
I NEGOZI A PIANO TERRA RISCHIANO LA CHIUSURA**

In questo periodo, per effetto del superbonus 110 e bonus facciate è più frequente che in ambito condominiale siano installati dei ponteggi. E non è raro neanche che le impalcature restino montate oltre tempo sulla facciata dello stabile. Dopo l'esecuzione dei lavori o a seguito della risoluzione del contratto d'appalto per l'inadempimento dell'impresa o del condominio, creando un disagio alla collettività condominiale, alle attività commerciali presenti a piano terra, alla comunità tutta.

È una questione tra privati difficile da gestire per le attività commerciali danneggiate dagli eterni ponteggi che deturpano e nascondono insegne e vetrine.

Può accadere in caso di contenzioso: le imprese edili non smontano i ponteggi installati, utilizzandoli come eventuale garanzia a fronte di scelte poco gradite da parte del condominio, come rivolgersi ad un'altra impresa, per dirne una. Quando nel rapporto tra condominio e ditta appaltatrice si inserisce una terza parte, come nel caso dei lavori del 110 e non si è riusciti a scontare i crediti: tra i due privati i rapporti rimangono sospesi per cause terze e diventa tutto più complicato. Tantopiù per un'attività commerciale già messa a dura prova dall'aumento del costo della vita. Accade a Mario, titolare di un bar storico a Ladispoli, cresciuto

insieme ai genitori nel locale che ha visto molti di noi trascorrere, tra il profumo delle ciambelle, più di un'estate. Una volta le famiglie avevano l'abitudine dopo cena di recarsi al bar con gli amici per passare una serata in allegria lasciando giocare i bambini tra i tavolini all'aperto. Ben poco resta di quel periodo spensierato sostituito dall'aperitivo time, dalla colazione consumata in piedi davanti al bancone. E Mario, sopravvissuto ai vari lockdown, rischia ora di crollare oscurato da un ponteggio installato sulla facciata dell'edificio in cui è situato il bar. "Una struttura non utilizzata dalla ditta da mesi – racconta affranto – da considerare abbandonata a discapito del lavoro mio e del vicino ristorante, le cui vetrine sono parzialmente coperte dai tubi di ferro.

Il condomino commerciante ha diritto a richiedere un risarcimento per ponteggi in condominio. L'articolo 2043 del Codice Civile: risarcimento per fatto illecito recita - Qualunque fatto doloso o colposo che cagiona ad altri un danno ingiusto obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno. - Possibilità estesa anche nel caso di ponteggi ingombranti che nascondono del tutto l'insegna dei negozi, il risarcimento richiesto compensa l'eventuale perdita di clienti e lavoro per la presenza dei ponteggi.



ciofs fp *lazio* ets
Salesiane di Don Bosco

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



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**

territorio



RIMOSSE 12 BICICLETTE ABBANDONATE A CERVETERI

È cominciata l'attività di rimozione delle biciclette abbandonate sul territorio, l'iniziativa messa in atto dal Comune di Cerveteri, rientra in un progetto "anti degrado" che coinvolge tutta la città. Gli operatori di Rieco hanno rimosso 12 biciclette abbandonate da mesi sul suolo pubblico, legate ai pali dell'illuminazione stradale. In precedenza, erano stati lasciati degli avvisi da parte degli agenti della polizia municipale, in cui si comunicava la rimozione forzata dopo 15 giorni dalla notifica. Gli utenti in possesso di biciclette non più utilizzabili possono conferirle presso il Centro di raccolta di via Settevene Palo, aperto 7 giorni su 7.



CHIUSURA DELLA TRATTA CESANO-VITERBO DELLA FL3

Spostarsi tra Viterbo e Roma in treno quest'estate sarà molto più difficile. Lo afferma il vice presidente del consiglio regionale del Pd Enrico Panunzi, dopo la notizia riportata dall'Osservatorio Regionale dei Trasporti che, dal 14 giugno al 10 settembre, la ferrovia regionale FL3 Roma-Cesano-Viterbo verrà limitata alla stazione di Cesano, per i lavori di adeguamento tecnologico tra Cesano e Viterbo. La chiusura temporanea creerà enormi disagi per le migliaia di pendolari e studenti universitari del Viterbese che usano questa linea per andare e tornare dalla Capitale.



COMITATO NO AUTONOMIA DIFFERENZIATA

Un'assemblea molto partecipata si è svolta il 14 febbraio presso la sede Anpi di Civitavecchia. L'assemblea organizzata dal locale comitato contro l'autonomia differenziata e l'Anpi Civitavecchia ha visto la partecipazione di numerosi rappresentanti di partiti, sindacati, associazioni e singole personalità per decidere le iniziative da intraprendere contro il decreto Calderoli che è stato approvato in Senato e dovrà essere discusso alla Camera dei Deputati.



MASSIMILIANO CATINI È IL NUOVO CAPOGRUPPO DELLA LISTA CIVICA BACCINI

Il sindaco di Fiumicino Mario Baccini annuncia la nomina del nuovo capogruppo della "Lista civica Baccini", al consigliere comunale, Massimiliano Catini, ruolo finora ricoperto da Federica Poggio, recentemente nominata assessore alla Cultura ed allo Sport. "Ho grande fiducia nelle capacità del consigliere, uomo e politico di grande esperienza" - sottolinea il sindaco.

TUSCIA IN MOVIMENTO.
IN MARCIA CONTRO IL DEPOSITO
DI SCORIE NUCLEARI

Domenica 25 febbraio 2024
ore 10:30 Corchiano

Promossa da:

Biodistretto della Via Amerina e delle Forre
Comuni di Corchiano, Gallese, Soriano nel Cimino,
Vasanello, Vignanello

Aderenti:

Provincia di Viterbo
Diocesi di Civita Castellana
55 Comuni
170 tra Associazioni e Comitati

biodistrettoamerina.com
info@biodistrettoamerina.com



**DOMENICA 25 FEBBRAIO
TUTTI I 60 COMUNI
DELLA TUSCIA
MARGERANNO UNITI
CONTRO IL DEPOSITO
DI SCORIE NUCLEARI**

Un'adesione unitaria e totale quella della Provincia di Viterbo a cui si aggiungono anche le adesioni dei comuni del litorale della provincia di Roma e Grosseto.

Il Biodistretto della Via Amerina e i comuni promotori Corchiano, Gallese, Soriano nel Cimino, Vasanello e Vignanello dopo meno di due settimane dall'annuncio della marcia hanno raccolto la piena adesione delle istituzioni e una straordinaria partecipazione, 170 tra associazioni e comitati. La comunità della Tuscia negli ultimi tre anni ha presentato e continuerà a presentare ricorsi al TAR per dimostrare anche sul terreno giuridico la propria indisponibilità, da oltre 10 mesi i sindaci chiedono di poter incontrare il ministro Fratin.

La marcia partirà dai comuni di Gallese, Vasanello e Vignanello e il cordone principale da Corchiano alle ore 10:30. Arrivo presso il Monumento Naturale Pian Sant'Angelo - Azienda Agricola della Famiglia di Fulco Pratesi.

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

eventi

IL LADISPOLI 2 COMPIE 30 ANNI

Due giorni con gli scout, sabato 24 e domenica 25 febbraio con Agesci, gruppo Ladispoli 2 che festeggia i suoi trenta anni di scoutismo invitando la cittadinanza presso la parrocchia del Sacro Cuore di Gesù: giochi di gruppo sabato, mentre domenica un pranzo alla maniera scout. Info: ladispoli2@lazio.agesci.it

DOPPIO APPUNTAMENTO AL CAMPO GALLI

Sabato 24 febbraio alle 18.30 le ragazze del Cerveteri Women giocheranno in Coppa Italia contro il Romulea. Mentre domenica alle 11 Asd Città di Cerveteri incontra il Fregene Maccarese. La gara della salvezza. Ingresso gratuito al Galli.

RACCONTARE IL CONFLITTO

Serata di sensibilizzazione e raccolta fondi per S.O.S GAZA domenica 3 marzo 2024 alle ore 16.30. Proiezione del corto "Prenderla Sportivamente" di Alessandro Bianco e Stefano Campetta. Dalle 19, su prenotazione entro il primo marzo, cena palestinese. Via Aldo Moro, 53 Ladispoli. Info: 338 6053771

INCONTRI LETTERARI A FIUMICINO

Giovedì 29 febbraio, alle ore 18 la presentazione del libro di Marco Sani, "Conversazioni al bar con...Flavio Bucci". L'opera vuole essere un omaggio al poliedrico attore e doppiatore torinese, scomparso nel 2020. A ricordare il protagonista della serie televisiva "Ligabue", l'attore Gigi Mezzanotte.

IL SALOTTO SUL LAGO

Domenica 25 febbraio lungolago Reginaldo Belloni si anima con gli stand: artigianato, collezionismo, vintage, prodotti naturali, a km zero e prodotti tipici regionali. Anguillara Sabazia per chi ama curiosare tra i colori, le luci e i profumi lacustri.

MARE, COSTA, ARENILI

Il presidio di Italia Nostra di Santa Marinella e Santa Severa si interroga sul futuro del mare, delle coste, e degli arenili. Il 1° marzo alle 16.30 presso Casina Rosa S.Trincia, Santa Marinella, via Aurelia 363. Ingresso libero.



FIRENZE: TOURISMA 2024

IL REGISTA AGOSTINO DE ANGELIS E L'ASSOCIAZIONE ARCHÉOTHEATRON SABATO PRESENTI AL SALONE DI ARCHEOLOGIA E TURISMO CULTURALE

Sarà presente a TourismA sabato 24 febbraio nella sala 9 dalle 9.00 alle 18.00, con il workshop: "CULTURA COLTURA CULTO Patrimonio italiano e turismo culturale", con la partecipazione di istituzioni, relatori scientifici, associazioni culturali provenienti dal territorio etrusco e nazionale.



MOUVEMENT DADA CONTEPORARY

Expo Art – Elettronic Music – Live Painting

Le opere di Pamela Alfieri
in mostra dal 22 febbraio al 29 febbraio
Dalle 19 all'1.00 al Caffè letterario in Ostiense 95 - Roma.
La tela: Beber - 80X100 acrilico.

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

notizie dal



FIUMICINO: CHIESTO NUOVO EDIFICIO SCOLASTICO

Baccini, sindaco di Fiumicino, si appella al Gualtieri chiedendo di inserire nella programmazione della Città Metropolitana di Roma di realizzare, nel polo di Maccarese, su aree di proprietà regionale, un nuovo edificio scolastico adiacente al Liceo Leonardo da Vinci nell'immediato per sopperire alla cronica carenza di aule.



CULTURA: A MUSEO DELLE NAVI "SETTE ANNI A PORTUS"

Fino al 31 maggio al Museo delle Navi in corso la mostra "Sette anni a Portus. Archeologia italo-spagnola al Molo della Lanterna" realizzata dall'Università di Huelva in collaborazione col Parco archeologico di Ostia antica grazie ad un progetto di ricerca archeologica che interessa il molo est-ovest di Portus nell'Area dei Porti imperiali di Claudio e di Traiano.



DISTRETTO SOCIO SANITARIA F3: VOUCHER ANCHE AD AGOSTO

Il Comitato Istituzionale del Distretto Socio-Sanitario 4.3 dei Comuni di Bracciano, Anguillara Sabazia, Canale Monterano, Manziana e Trevignano Romano all'unanimità ha disposto l'erogazione della dodicesima mensilità dei Titoli Sociali/Voucher per l'assistenza indiretta delle persone con disabilità grave includendo anche agosto nell'erogazione dei fondi.



ANGUILLARA: STAZIONARIE CONDIZIONI BIMBA AGGREDITA DA CANI

Stazionarie le condizioni della bimba aggredita insieme alla nonna da due cani in una villa a Anguillara. Sottoposta ad un intervento di cinque ore per le profonde lesioni a testa, viso e arti, la bimba resta in sedazione profonda in terapia intensiva pediatrica. La nonna è stata sottoposta ad un intervento chirurgico ricostruttivo al braccio sinistro.



CANALE MONTERANO: SUO CADAVERE OCCULTATO, SABATO ESEQUIE

Previste per il 24 febbraio alla chiesa di Santa Maria Assunta in Cielo a Canale Monterano le esequie della 90enne Giuseppina Nuti il cui corpo è stato occultato dal figlio Romeo Droghini nel bosco della Riserva del Lago di Vico. Il figlio resta ancora in carcere. In fase di accertamento la sua posizione che, all'esito dell'autopsia, potrebbe aggrovarsi.



IL CANTINONE

Il compendio immobiliare denominato Il Cantinone e le aree circostanti sono divenute proprietà del Comune di Santa Marinella che finalmente potrà beneficiare di una struttura storica della città. "Siamo soddisfatti e pronti a portare avanti i progetti relativi a questa area, per cui è previsto un finanziamento PNRR di circa 1.600.000 euro, destinato alla realizzazione di piccoli appartamenti di Social Housing per l'emergenza abitativa temporanea, ha dichiarato il Sindaco Pietro Tidei.

NEWS



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

territorio

BIODISTRETTO ETRUSCO ROMANO: 4.600 ETTARI COLTIVATI CON METODO BIO

ALLO STUDIO UN PROGETTO TURISTICO AMBIENTALE, ENOGASTRONOMICO
E STORICO-ARCHEOLOGICO CON PERCORSI PEDONALI COLLEGATI A BORGHI E FATTORIE

Nel panorama agricolo nazionale i biodistretti rappresentano una novità.

Basta ricordare che la legge per il loro riconoscimento è stata approvata, dopo ben quindici anni di gestazione parlamentare, nell'anno 2022. Nel frattempo, in assenza di una norma nazionale, alcune regioni avevano provveduto a legiferare in materia, fra queste dobbiamo annoverare la Regione Lazio che nel 2019 aveva promulgato la propria legge (L.R. 11/2019) e successivamente, dopo un percorso tecnico-amministrativo intrapreso dal Comitato Promotore del Biodistretto Etrusco Romano, il primo ottobre dello stesso anno ha riconosciuto ufficialmente con Delibera di Giunta Regionale il Biodistretto Etrusco Romano.

Oltre alle norme di legge, ciò che caratterizza i biodistretti risiede nel fatto che sono i soci a decidere spontaneamente di praticare il metodo biologico nella produzione dei beni agro-alimentari e della loro trasformazione e commercializzazione; tutto ciò avviene utilizzando al meglio la naturale fertilità del suolo, nel rispetto della biodiversità e con l'esclusione dei prodotti di sintesi e degli organismi geneticamente modificati.

Il Biodistretto Etrusco Romano è nato per volontà di un gruppo di agricoltori e trasformatori dei prodotti agricoli che già da anni praticavano l'agricoltura con il metodo biologico ed erano in possesso delle relative certificazioni.

Il Biodistretto Etrusco Romano include il territorio dei Comuni di Cerveteri, di Fiumicino e della Riserva Naturale Statale del Litorale Romano ricadente all'interno del Comune di Roma; in questo vasto territorio di pregio, ricco di significative testimonianze storiche evidenziate dalla presenza di importanti depositi di beni storico-archeologici (Sito UNESCO della Banditaccia di Cerveteri, Porti

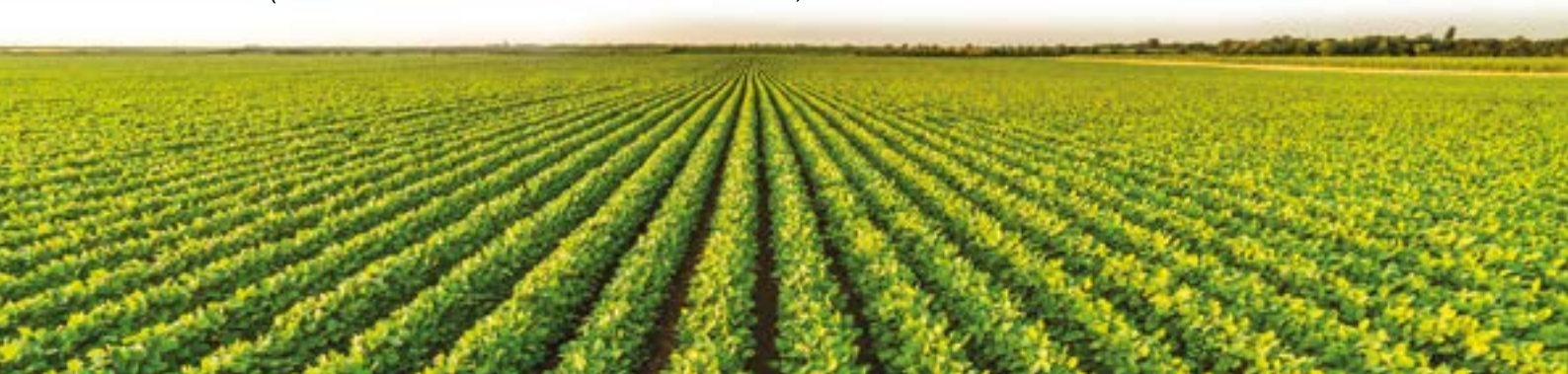
di Claudio e Traiano di Fiumicino, Ville romane, Torri costiere di avvistamento, ecc.) insistono ben 37 mila ettari di Superficie Agricola Utile (SAU) di cui 4.600 sono coltivati con il metodo biologico.

I soci del Biodistretto occupano il 75% di questi 4.600 ettari operando con importanti aziende zootecniche, ortofruttilicole e vitivinicole nonché realtà produttrici di birra artigianale, miele e tante altre eccellenze agroalimentari che in parte vengono trasformate e commercializzate direttamente in campo o consegnate presso le abitazioni dei clienti singoli o aggregati come i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS), o alle piattaforme che forniscono i pasti per le mense scolastiche.

Nel piano triennale del Biodistretto Etrusco Romano, approvato con Delibera dalla Giunta Regionale, hanno un ruolo rilevante la ricerca sperimentale e l'agricoltura 4.0; molte sono le attività che si stanno sviluppando in attuazione dei Protocolli d'Intesa con Università e Enti di Ricerca, senza dimenticare gli stage che neolaureati effettuano presso le aziende socie.

Attualmente, stiamo intensamente lavorando a un progetto turistico ambientale, enogastronomico e storico-archeologico, affinché, entro un periodo ragionevole, sia realizzato un sistema di percorsi pedonali, integrati fra loro e collegati ai borghi e alle fattorie: tutto ciò, oltre a far conoscere il nostro territorio a un più vasto pubblico, è finalizzato a favorire la multifunzionalità aziendale e a incrementare l'ospitalità, offrendo una ristorazione che esalti le eccellenze territoriali e renda nel contempo le aziende dei soci sempre più rispondenti alle aspettative dei visitatori.

Presidente
Associazione Biodistretto Etrusco Romano
Massimiliano Mattiuzzo



MAGAZZINI
Maurys
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

SUPER OFFERTE



seguiaci su maurys.it

DOVE
DEO SPRAY
VARI TIPI
150 ML

SUPERPREZZO
1,79



ACE
PAVIMENTI
VARI TIPI
1 LT

SUPERPREZZO
0,99



COCCOLINO
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
VARI
PROFUMAZIONI
1,75 LT

SUPERPREZZO
3,49



MAXI
FORMATO

76
LAVAGGI

OFFERTE VALIDE DAL 24 FEBBRAIO AL 9 MARZO 2024

AGGIUNGI **1€** ALLA TUA SPESA!
Ad ogni scontrino SUPERIORE A 30€
E RICEVI SUBITO

SETTIMANA
DIFFUSORE
PER AMBIENTI
VARI
PROFUMAZIONI
100 ML



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



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

OFFERTE VALIDE DAL 24 FEBBRAIO AL 9 MARZO 2024

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

SWEET HOME Collection

Il Profumo del Pulito

1,99
SWEET HOME PROFUMA TESSUTI E AMBIENTE SARE PROFUMAZIONI 250 ML

1,49
SWEET HOME PROFUMAZIONE GRASSETTI VANI TOP 20 GR

2,49
SWEET HOME DURA LAVATRICE PROFUMATA MUGGIO BIANCO/FIORI/OCLEO MARINO 200 ML

2,99
SWEET HOME DETERGENTE BUCATO A BIRRO E LAVATRICE SARE PROFUMAZIONI 40 LAVAGGI 3 LT

2,49
SWEET HOME ANTIDIFENDENTE SARE PROFUMAZIONI 40 LAVAGGI

ACE WC GEL VANI TOP 700 ML

OCCHIO AL PREZZO
1,19

SUPERPREZZO
3,39

GENERAL LIQUIDO LAVATRICE COLOR/ UNIVERSALE/ IGIENE E FRESCHEZZA 48 LAVAGGI 2,16 LT

ACE SPRAY SBRASCIATORE VANI TOP 500 ML

OCCHIO AL PREZZO
1,29

BIPACCO
3 LT X 2

ACE CANDIGGIA DENSO PD ARMONIA FLOREALE/ FRESCO PROFUMO 3 LT X 2

3,99

OMINO BIANCO LAVATRICE VANI TOP 48 LAVAGGI 2,1 LT

OCCHIO AL PREZZO
4,99

L'ALLEATO PERFETTO PER IL TUO BUCATO! PER UN RISULTATO PULITO E SPLENDENTE!

OMINO BIANCO

4,99
OMINO BIANCO GEL ANTICALCALI 1,3 LT

1,39
OMINO BIANCO SBRACCONA FACILE 500 ML

1,99
OMINO BIANCO CANDIGGIA BREZZA MONTANA FRESCHEZZA ALPINA 2 LT

1,99
OMINO BIANCO RICICCIANTE ADDITIVO 1 LT/ POLVERE DISINFETTANTE 400 GR/ 10 BLOCCHI DISINFETTANTE 200 GR

LADISPOLI - Via Glasgow, 60
CERVETERI - Largo Almunecar, 20 -

OFFERTE VALIDE DAL 24 FEBBRAIO

SALVO ESAURI

DEL RISPARMIO



1,5 LT

Scala
AMMORBISCENTE CONCENTRATO VARI TIPI 1,5 LT

1,59

100 LAVAGGI

Scala
DETERSIVO LAVATRICE 100 LAVAGGI

3,99

Scala
GEL LAVASTOVIGLIE TUTTO IN 1 LIMONE/ACETO AGRUMI 750 ML

2,59

Scala
WC GEL CANDIGLIACI PROFUMATO 1 LT

1,39

SUPERPREZZO
9,90

LYSOFORM
DETERSIVO LAVATRICE CLASSICO/COLORATI 36 LAVAGGI X 3

SUPER OFFERTA
3x36=LAVAGGI

TRIPACCO

SUPER OFFERTA
3x36=LAVAGGI

1,7 LT **77 LAVAGGI**

FABULOSO
AMMORBISCENTE CONCENTRATO VARI TIPI 1,7 LT - 77 LAVAGGI

OCCHIO AL PREZZO

3,49

1250 ML

Scala
DETERSIVO PIATTO LIMONE/AGRUMI 1250 ML

OCCHIO AL PREZZO

0,88

RIO CASARINA
PULVISCI VARI TIPI 1 LT

OCCHIO AL PREZZO

0,79

GENERAL
UNIVERSALE 5in1

5,88

Vetrol
DETERGENTE VETRI VARI TIPI 600 ML

1,59

FAIRY
TASSI PLATINUM PLUS YELLOW/CLASSICO X60/ PLATINUM YELLOW X73/ TUTTO IN 1 YELLOW X87

10,99

- **ANGUILLARA** - Via Giolitti, 3
BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
BBRAIO AL 9 MARZO 2024
MENTO SCORTE



IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

<p>MORANDO La storia del pet food in Italia</p> <p>STERILIZZATI</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>1,29</p> <p>MIGLIOR GATTO CROCCHETTE STERILIZED GUSTI ASSORTITI 400 GR</p>	<p>PURINA</p> <p>FRISKIES CROCCHETTE GATTO GUSTI ASSORTITI 1,5 KG</p> <p>3,99</p>	<p>GOURMET GOLD GUSTI ASSORTITI 85 GR</p> <p>0,58</p>	<p>Sanicat</p> <p>GETTABILE NEL WC</p> <p>SANICAT NATURA ACTIVA LETTERA VEGETALE ADELGERANTE 2,5 KG</p> <p>4,49</p>
<p>Vitakraft</p> <p>0,75</p> <p>VITAKRAFT CAT-STICK MINI GUSTI ASSORTITI 3 X 50 GR</p>	<p>FAVORISCE L'ESPULSIONE DEI BOLI DI PELO</p> <p>100 GR</p> <p>VITAKRAFT PASTA AL MALTO ANTI-NUDALL 100 GR</p> <p>3,99</p>	<p>APERTURA RIBALTABILE PER UNA FACILE PULIZIA</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>7,99</p> <p>VITAKRAFT BUSTE IGIENICHE PER LETTIERA 10 PZ 80 X 30 CM</p>	<p>LETTERA CHIUSA COMFORT STYRONAT CM</p>
<p>Meerys OPRIMO PREMIUM LINE CAT</p>		<p>Padovan</p> <p>PADOVAN GRANDMIX FARROCCHETTI 800 GR</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>2,19</p> <p>PADOVAN JUNIOR</p> <p>1,79</p> <p>PADOVAN MANGIARE COMPLETTI 800 GR</p> <p>3 KG</p> <p>PADOVAN GRANDMIX CONIULETTI 3 KG</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>4,99</p>	
<p>OPRIMO PATE GATTO GUSTI ASSORTITI 100 GR</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>0,35</p> <p>OPRIMO CUCINO PET</p> <p>5000 CM</p> <p>4,99</p> <p>8000 CM</p> <p>8,49</p>		<p>OPRIMO COLLAGNO CON SONAGLIE PER GATTO</p> <p>0,99</p> <p>OPRIMO CUCINO SOTTO CUCIOLA 92.5X92,5 CM</p> <p>OPRIMO GOCO GATTO SACCHETTA CON PIRANA 40 CM</p>	

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

OFFERTE VALIDE DAL 24 FEBBRAIO AL 9 MARZO 2024
 SALVO ESAURIMENTO SCORTE

LA DCL EDILIZIA RIM DEI MIRACOLI

A CERVETERI IL BASKET SOGNA CON QUESTI RAGAZZI MA IN CITTÀ NON C'È UN VERO PALASPORT



C'è una grande realtà nello sport a Cerveteri ed è la Dcl Edilizia Rim che in campionato non si ferma più e ipotoca seriamente l'accesso ai playoff per la serie B. Un risultato fin qui straordinario per una squadra, un gruppo, che sta stracciando tutti i record dopo aver ottenuto tre promozioni consecutive. Una società guidata dalle due sorelle De Rinaldis a gestione familiare. Molto si è detto di questa realtà, poco forse delle difficoltà legate all'impiantistica considerato che i ragazzi giocano le proprie partite casalinghe nell'impianto di Valcanneto. La città cerveterana infatti non ha un Palasport omologabile dalla Federazione né per le gare in Serie C, figuriamoci se la Rim dovesse salire in B. Il Comune al momento non ha un piano d'emergenza, forse anche perché in tutti questi anni non si è mai puntato veramente all'impiantistica sportiva. Una lacuna che non si sa come affrontare nemmeno nell'immediato. Intanto questi ragazzi di Giorgio Russo sono andati a vincere al Pala Margherita Hack contro la Virtus Pomezia per 101 a 74. Sognano i tifosi. La formazione etrusca conferma pure di essere in salute mostrando solidità in ogni reparto. Bel match, equilibrato e gli ospiti provano a prendere il largo ma improvvisamente si scatena la Virtus rientrando sul 14 pari con il primo quarto che si chiude sul parziale di 28 a 24 per l'Edilizia di Russo. Sono alti i ritmi nel secondo quarto merito di un super Mastropietro che indovina subito due triple pesantissime. È in palla anche il compagno di squadra Lattanzi e i padroni di casa vanno

addirittura sotto di 16. La Rim piglia sull'acceleratore e arriva anche la tripla per D'Auria. La Virtus alza quasi bandiera bianca perché si va all'intervallo lungo con i pometini che devono recuperare addirittura 20 punti: un'eternità. La bomba di Colonnelli in avvio prova a risvegliare la Virtus. Il capitano va a referto altre due volte. A 7:10" il divario è sceso a 11 punti ma Cerveteri riprende a giocare e torna a far male con Parlato e Mastropietro affondando ancora il colpo con Parlato e Lattanzi. La partita prende definitivamente la via di Cerveteri che la chiude d'autorità conquistando due punti pesantissimi per la volata playoff. Mattatore del match Mastropietro con 21 punti, poi Parlato 20, a seguire Sorge 19, Lattanzi 13, Nizza 11, Galan 8, Parrocchini 4, D'Auria 3 e Bezzi 2. «Siamo contentissimi di quello che stiamo facendo – commenta a fine gara Daniele De Stradis, general manager – dobbiamo proseguire in questo modo, è un gruppo straordinario». Ora arriva un'altra trasferta fondamentale con Città Futura Roma terza con due punti in più rispetto agli etruschi. Poi Frascati e l'occasione ghiotta di ospitare all'ultima il fanalino di coda di Smit Roma Centro che ha 0 punti. «Lotteremo con tutte le nostre forze fino alla fine – aggiunge Manuele Parrocchini, capitano della Dcl Edilizia Rim – è il rush finale di un'altra stagione positiva. Sappiamo quanto sia difficile ottenere un'altra promozione ma ormai siamo in alto e l'obiettivo è quello di arrivare ai playoff per la B. Poi si vedrà, sappiamo che ci sono delle corazzate da affrontare».



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

TERRITORIO IN ALLARME PER CHIUSURA FERROVIA ROMA-VITERBO

Un territorio in allarme per l'annuncio della chiusura della ferrovia FI3. Pendolari e sindaci si mobilitano e chiedono conto a Rfi, Regione Lazio e Trenitalia per un intervento senza precedenti e che viene considerato uno smacco dopo il dirottamento dei fondi del raddoppio. Rfi riferisce di una "prima interruzione della circolazione tra Cesano e Viterbo, programmata dall'11 giugno al 10 settembre per attivare la tecnologia ERTMS- European Rail Transport Management System, il più evoluto sistema per la supervisione e il controllo del distanziamento dei treni...Riguardo dice Rfi - gli interventi infrastrutturali si conferma la realizzazione del raddoppio della tratta

Cesano - Vigna di Valle, presente anche nel Contratto di Programma sottoscritto tra il MIT e RFI". Stefano Fabbri, presidente del Comitato Pendolari FI3 Roma-Bracciano-Viterbo chiede che "RFI valuti di effettuare i lavori in soggezione all'esercizio ferroviario con treni garantiti almeno nelle ore di punta e comunque con chiusura non totale della tratta e di assicurarsi che venga garantito un adeguato servizio sostitutivo bus in termini di frequenza, capienza, chiarezza negli orari di partenza e transito nelle fermate interessate, rispetto delle corrispondenze treno - bus alle stazioni di inizio e fine delle tratte attive e velocizzazione tramite differenziazione di percorsi".

LA POESIA DEL PARCO ARCHEOLOGICO NATURALISTICO DELL'ACQUA CLAUDIA

di Paolo Lorizzo

C'è un'acqua che gli antichi avevano imparato ad amare fin dal Neolitico, un'acqua salubre che sgorgava dal terreno attraverso centinaia di polle e apprezzata per le sue qualità effervescenti. Da allora la sorgente venne dedicata a molte divinità fino a quando i Romani costruirono un grandioso complesso residenziale e un tempio al dio Mitra a cui riservarono le sue acque, destinate a compiere i riti misterici all'interno di una grotta. Quando nel Medioevo si perse memoria del suo valore, quest'acqua continuò a dissetare viaggiatori e abitanti, fino a quando alla fine dell'Ottocento ricevette un nuovo nome e una nuova vita. Oggi l'Acqua Claudia è una delle più apprezzate dell'intera regione e del luogo in cui gli antichi la veneravano restano le rovine di una dimora sontuosa, immersa in un parco suggestivo e affascinante.

*Mi bevono dalla notte dei tempi
Assaporano il mio gusto e il mio corpo
E non possono fare più a meno di me.
L'acqua delle mie acque è antica come la storia del mondo
Dove il rituale delle abluzioni è eterno come le costellazioni nel cielo
Il mio nome era fonte, sorgente, zampillo
Ma comunque mi si chiamasse ero l'attrice per i miei spettatori.
Con Mitra mi chiamavano Clodia, l'acqua del Dio nato nel silenzio di una grotta
Con il mio flebile scroscio sulla roccia
Cadenzavo le nenie delle cerimonie di Cautes e Cautopates.
Molta acqua è scivolata via come il tempo tra le dita di molti uomini
Ma io sono sempre la stessa,
Viva, pura, benefica
Mi chiamano Claudia da oltre cento anni
Ma è solo un rapido soffio nella mia eternità.*

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

in libreria



NOIR, EROTICO, SENTIMENTALE

IL BIMBO DI RACHELE **DI DANIELA ALIBRANDI**

Una donna si sveglia in un giorno uguale agli altri, nel quale sente di dover fare un bilancio della propria vita. Così lei, quarantenne sola e ancora molto piacente, volge lo sguardo al passato, coperto da una nebbia tanto fitta da farle credere che gli anni trascorsi diano fatti di nulla. Man mano che la giornata si svolge, però, la nebbia si dissipa e lei, in una serie di flashback, inizia a rivedere il suo percorso che, al contrario, trasuda sentimento, passione ed è ricco di colpi di scena. Ripercorre così gli eventi che, travolgendola, l'hanno portata a rifugiarsi lontano dalla grande città. Ma è proprio lì, in quell'apparente rifugio sicuro, che il suo passato tornerà a cercarla.

Il Bimbo di Rachele è un thriller dalle tinte forti che in modo sapiente indaga le molteplici sfumature dell'animo femminile e si dipana su due diversi piani temporali e ambientali. Da un lato la Roma fumosa e insolita, fotografata nella realtà degli anni Ottanta, dall'altro gli scenari naturali e stupefacenti di una solitaria scogliera, dipinti nella realtà di oggi. Una storia complessa, che regala momenti intensi e vividi, propri di una narrazione vivace e coinvolgente. La crescente suspense conduce, insieme agli ingredienti della indimenticabile trama, a un finale mozzafiato.



DANIELA ALIBRANDI

Ama il genere thriller mai fine a se stesso, sempre legato a tematiche impegnate come in "Nessun Segno sulla Neve" - Edizioni Universo 2015, sulle lotte studentesche del '68. Nei suoi romanzi si ritrovano allo stesso tempo, passionalità, amore ed erotismo, descritti senza veli, intrisi di suspense e dal finale imprevedibile.

ACQUISTABILE SU WWW.EDIZIONIUNIVERSO.IT



FARMACIA M E X I C O

dott.sse Rossi e Romero

SEGUICI
SUI SOCIAL



ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO 08.30-20.00



PROMO ECG PER TUTTO IL MESE DI FEBBRAIO

ELETTROCARDIOGRAMMA

PER CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO,
DONNE IN GRAVIDANZA,
E ANZIANI OVER 70



I NOSTRI **SERVIZI**

- HDL/LDL/TRIGLICERIDI COLESTEROLO TOTALE
- EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA
- MISURAZIONE PRESSIONE **GRATUITA**
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HOLTER CARDIACO**
- **ECG ADULTI E BAMBINI**
- 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

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

40 CANI CERCANO CASA



La signora Rita da circa sette anni accudisce i cani abbandonati da chi per un motivo qualunque rinuncia all'adozione o recuperati dalle guardie zoofile in strada, ospitandoli su un terreno preso in affitto nelle campagne di Ladispoli. Oggi ci scrive in quanto ha ricevuto la notizia che entro la fine di febbraio deve lasciare il terreno dove è sorto il rifugio in quanto è stato venduto. Rita attualmente ospita 40 cani e cerca con urgenza un terreno disponibile dove trasferirsi, preferibilmente tra i comuni di Ladispoli e Cerveteri.

“La signora che sette anni fa mi affittò il terreno ha venduto e ora mi ritrovo con 40 cani in mezzo a una strada mi è stato dato tempo fino a fine febbraio per andarmene. In questi anni ho aiutato tantissimi cani e gatti ho aiutato anche tanta gente”. Oggi – continua – sono io chiedere aiuto per non vedere i cani chiusi in un box. Purtroppo, se non escono adozioni o terreni, i cani finiranno in canile dove sarà stravolta la loro vita. Sono abituati a correre sotto al sole, a giocare tra loro, attività non sempre previste nelle strutture organizzate”. Chi vuole più info 3288011239 Rita.



ANIMAL MARKET Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

www.animalmarket2014.it - Orario Lun-sab 8.30-20.00 Dom 8.30-13.00

CERVETERI - Lgo Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667
BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127

 Animal Market  animal_market_



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

L'oroscopo

che punge ma non fa male



Ariete
Elemento Fuoco

Qualcosa vi ha delusi profondamente, spazzando via tutti i vostri sogni. È il momento di attingere a tutta la forza che alberga in voi per guardare oltre.



Toro
Elemento Terra

È il momento di fare pace con la famiglia gettando i rancori passati che vi hanno tenuto lontano. Bello l'amore, siete tentati di fare il grande passo!



Gemelli
Elemento Aria

La primavera porta con sé la necessità di rinnovare look, abitudini e amicizie. Il vento del cambiamento soffia e rende frizzanti le prossime settimane.



Cancro
Elemento Acqua

La fiducia in voi stessi è minata dalle avversità dell'ultimo periodo. Portate pazienza e reagite, in fondo la vita non è altro che un lento e continuo esame.



Leone
Elemento Fuoco

Grinta da vendere questa settimana che inizia con qualche grana ma vola via leggera e piacevole grazie ai pianeti favorevoli che sostengono nuove strade.



Vergine
Elemento Terra

Anche l'ultimo esame è andato, ora sentite il bisogno di rilassarvi in compagnia degli amici. Approfittate della pausa per dedicarvi al corpo, controllate il peso.



Bilancia
Elemento Aria

Nervosismo a causa di un fidanzato/a che cambia idea ogni due minuti riguardo le prossime vacanze, costringendovi infine a partire da soli.



Scorpione
Elemento Acqua

Saper dire di No è difficile, a volte non basta una vita per riuscire a farlo. Non scoraggiatevi, dando la priorità alle vostre esigenze. Andrà meglio domani!



Sagittario
Elemento Fuoco

Vi sentite sotto pressione, gli impegni aumentano e spaventano le responsabilità acquisite. Una persona amica si rivelerà preziosa sabato.



Capricorno
Elemento Terra

Umore alle stelle grazie ai pianeti che attraversano il segno portando grinta ma anche quel pizzico di fortuna che a volte non guasta, a cui non siete abituati.



Acquario
Elemento Aria

Novità sul lavoro, la fortuna è con voi. Sappiate cogliere l'occasione che si cela dietro alla crisi economica che tanto vi turba. La vita sa essere meravigliosa.



Pesci
Elemento Acqua

La perdita di un collega vi porta a riflettere sulla via professionale intrapresa, metterete in discussione le scelte fatte finora. Meglio nel fine settimana.

FARMACIA BORGO SAN MARTINO



Nuovi Servizi:

Elettrocardiogramma: € 25.00

Registrare e riportare graficamente il ritmo e l'attività elettrica del cuore

Holter Cardiaco € 70.00

(Monitora l'attività del cuore per almeno 24 ore consecutive) **Elettrocardiogramma dinamico**

Holter Pressorio € 50.00

(Procedura diagnostica della durata totale di 24 ore) **Misurazione pressione arteriosa ogni 30 minuti**

Misurazione del Profilo Lipidico..... € 7.00

(Colesterolo HDL-LDL Colesterolo Totale e Trigliceridi) **mediante prelievo di sangue capillare**

SERVIZI GRATUITI:

ReCup prenotazione prestazioni sanitarie

Misurazione della Pressione

CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO



EspressoFarmaco **338.3968169** 

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

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

benessere

EARTHING, LA MESSA A TERRA DEL CORPO

di Maurizio Martucci

**SCARICARE
ELETTRISMOG/ELETTROSTATICITÀ
PER RICONNETTERSI
CON L'ENERGIA
DI MADRE TERRA.
MARIAGRAZIA PERSONENI
SPIEGA COME FARE**

E se anche l'essere umano potesse essere 'messo a terra' come avviene per circuiti elettrici e dispositivi elettronici? E se una volta 'messo a terra', la meccanica biologica del corpo riuscisse a scaricarsi da inquinamento elettromagnetico ed elettrostaticità accumulata ed emessa dalla modernità tecnologica che ci circonda? E se esistesse una pratica naturale per correggere l'isolamento del letto su cui dormiamo o delle scarpe di gomma/plastica che portiamo ai piedi? La risposta a queste domande si chiama **Earthing**, la riconnessione all'energia di Madre Terra nel fisiologico nutrimento di neutroni a carica negativa. Non è una vera e propria pratica olistica o una tecnica di medicina alternativa, ma l'essenza basilare della vita di ogni essere vivente: "camminare a piedi nudi nell'erba o lungo la spiaggia può essere calmante, equilibrante o energizzante", sostiene **Mariagrazia Personeni**, la massima esperta in Italia di Earthing, curatrice del sito **Earthing Italia**. "Basta connettersi a terra per sentirsi meglio, alleviando stress, dolori e infiammazioni".

Mariagrazia vive sul Lago di Como, pratica e divulga l'Earthing da oltre 10 anni, da quando ha letto il libro *Earthing – Camminare a Piedi Nudi* L'energia della terra ti cura e guarisce (Macro Edizioni) entrando poi in contatto con l'americano Clint Ober, il precursore della tecnica vecchia come l'umanità: "Ha semplicemente riscoperto una pratica antica e naturale nel momento peggiore della sua vita. Ha rischiato di morire, poi in maniera del tutto incidentale comprese che camminare a piedi nudi per terra può portare un beneficio nel corpo, nutrendosi dei neuroni che provengono dalla crosta terrestre. Quando tocchi il suolo, il tuo corpo assorbe gli elettroni liberi e tutti gli incredibili benefici che forniscono. Questo è l'effetto della messa a terra. Viviamo la nostra vita per lo più isolati dalla terra, indossando scarpe con suola di gomma, vivendo in casa, guidando nelle nostre auto, lavorando in uffici isolati. Nel tempo, questo fa sì che i nostri corpi si esauriscano."

L'Earthing ripristina e mantiene lo stato elettrico più naturale del corpo umano, un aspetto sottovalutato e a volte ignorato ma che invece è fondamentale. Secondo quest'approccio, l'energia naturale e primordiale emanata dalla Terra è il miglior antinfiammatorio esistente e la miglior medicina contro l'invecchiamento. Il modo migliore per fare Earthing è camminare a piedi nudi per terra, preferibilmente sulla spiaggia o immersi nell'acqua di mare, ricca di minerali e sale, ottimo conduttore. Ma lo scarico può avvenire anche attraverso semplici ausili, un'asta di metallo conficcata nel terreno, con un circuito elementare di conduzione che arriva fino al corpo. Ma si può fare pure all'interno della propria abitazione, dentro

le mura di casa: l'Earthing può nascere dalla presa della corrente, facendo attenzione che sia funzionale la messa a terra, evitando così l'assorbimento di elettricità sporca e nociva, l'opposto dei naturali elettroni a carica negativa. "Sono come prolunghe che ti consentono di connetterti alla terra quando non puoi stare nella natura. Ti consentono di incorporare facilmente la messa a terra nella tua vita di tutti i giorni, sia che tu stia rilassando, lavorando o anche dormendo." In sostanza, la 'messa a terra' supporta la produzione di energia. Si ritiene che la fonte di questi effetti siano gli elettroni mobili onnipresenti sulla superficie della terra, responsabili della carica negativa del pianeta. I cambiamenti dello stile di vita hanno disconnesso la maggior parte degli esseri umani dalla salute primordiale e da questa risorsa di guarigione, creando quella che potrebbe essere una carenza di elettroni non riconosciuta nel corpo, una causa trascurata o un contributo all'infiammazione cronica e alle comuni malattie croniche e degenerative. "Quando la connessione con la terra viene ripristinata attraverso il radicamento con la terra", sostiene il cardiologo americano Sinatra, "gli elettroni si riversano in tutto il corpo, riducendo l'infiammazione e lo stress ossidativo e rafforzando allo stesso tempo i meccanismi di difesa del corpo".

A livello scientifico, di anno in anno si arricchisce anche la **letteratura biomedica** che spiega i meccanismi dell'Earthing: nel 2023 sul Biomedical Journal esce la pubblicazione Il rimedio antinfiammatorio universale nella quale si afferma che il "grounding o messa a terra potrebbe essere l'antidoto antinfiammatorio per l'uomo moderno. È uno dei segreti più grandi quando si tratta della nostra salute e della nostra vitalità e solo una piccola parte della comunità scientifica ne comprende davvero il concetto. Una volta che gli operatori sanitari e altri soggetti si renderanno conto che il grounding è particolarmente importante nella prevenzione delle malattie infiammatorie, si realizzerà un effetto incredibile sulla salute pubblica". Su PubMed si trova invece dal 2022 l'articolo scientifico dal titolo **Mettere a terra il corpo migliora la qualità del sonno nei pazienti con malattia di Alzheimer lieve**: uno studio pilota nel quale si legge come il "radicamento si riferisce al contatto diretto con la Terra, ad esempio camminando a piedi nudi o sdraiandosi a terra. La ricerca ha scoperto che il radicamento può migliorare l'infiammazione, i danni dei radicali liberi, la pressione sanguigna, la qualità del sonno, il dolore, lo stress, l'umore e la guarigione delle ferite."

... [Leggi l'articolo completo su orticaweb.it](http://www.orticaweb.it)

FRUTTILANDIA

Arrivi giornalieri di stagione

LADISPOLI - LARGO DOMIZIANO, 17
PIAZZA DOMITILLA - INFO: 333.46 99 121

FRUTTA E VERDURA LOCALE
CONSEGNE A DOMICILIO
ARRIVI GIORNALIERI



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

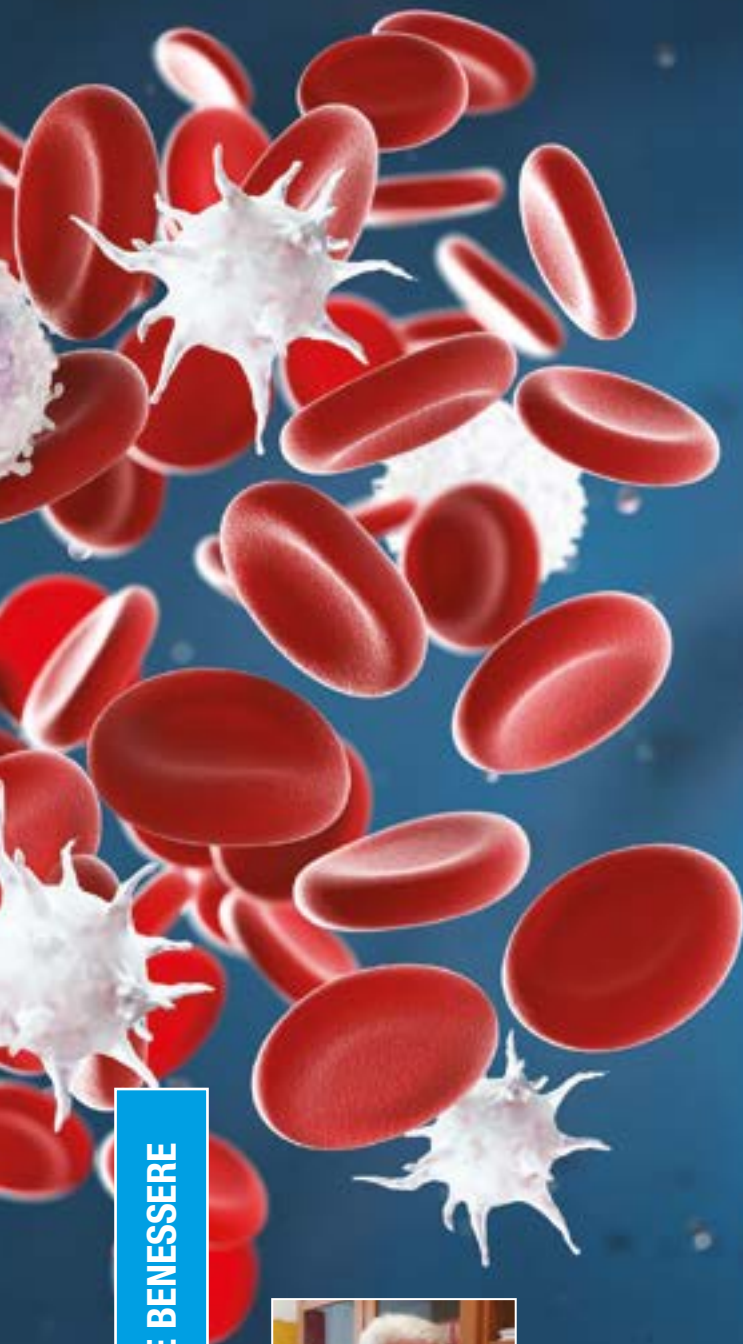
LADISPOLI
Lungomare Regina Elena, 72

ROMA - Via Fratelli Gualandi, 30/b
www.nutrizionistagiuliapravata.it



A cura del
Dottor Professor ALDO ERCOLI

LE MALATTIE DELLE PIASTRINE. PIASTRINOPENIA O PIASTRINOPATIA?



Lividi dopo lievi traumi, sanguinamenti eccessivi dopo piccoli tagli, estrazioni dentarie, tonsillectomia, tendenza all'epistassi (fuoriuscita spontanea del sangue dal naso) e ai sanguinamenti dopo assunzioni di aspirina. Un tale quadro clinico deve, in primo luogo, far pensare alle piastrine, ad una loro carenza, una **piastrinopenia**. **E' dovuto ad una mancata produzione da parte del midollo osseo** (anemia aplastica, anemia megaloblastica) oppure **ad un'esaltata distruzione piastrinica** (porpora – trombocitopenica autoimmune – Werloff – idiopatica da farmaci, post – trasfusionale, sepsi)? Nel **Werloff** e nella porpora trombocitopenica idiopatica o da farmaci il laboratorio (es. emocromocitometrico completo) ci evidenzia una riduzione del numero delle piastrine, una morfologia piastrinica alterata e un aumento del tempo di sanguinamento. Se, viceversa, le piastrine sono normali sia come numero che per morfologia, ma c'è un prolungamento del tempo di sanguinamento si può avanzare l'ipotesi di un difetto della funzione piastrinica, malattia di **Von Willebrand**, malattia emorragica ereditaria (autosomica dominante) dovuta sia a difetti piastrinici (fattori Von Willebrand, VW) sia ad una modesta riduzione del fattore VIII piastrinico (modesto allungamento del PTT (tempo di tromboplastina parziale). Nella storia clinica della malattia di Von Willebrand (chiamata anche pseudoemofilia) la madre è spesso anemica con flussi mestruali abbondanti. Il quadro clinico è comunque identico al Werloff: lividi dopo lievi traumi, sanguinamenti eccessivi dopo piccoli tagli etc. **Nella piastrinopenia da diminuita produzione midollare** oltre all'anemia aplastica e megaloblastica vi sono un'infinità di altre cause: anemia di Fanconi; l'emoglobinuria parossistica notturna; la trombocitopenia con assenza dell'osso radiale (TAR sindrome); l'invasione midollare da parte del tessuto neoplastico; effetto di farmaci (chinidina, sulfamidici, sali d'oro, eparina, rifamicina); sostanze chimiche e radiazioni, infezioni; grave insufficienza renale e/o epatica. Nella **piastrinopenia da aumentata distruzione periferica** (ridotta sopravvivenza) oltre al Werloff, a patogenesi autoimmune (presenza di anticorpi antiplastrine), vi sono forme sia acute postvirali che croniche:

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.

Lupus Erythematosus Systemicus; porpora post – trasfusionale; piastrinopenia da farmaci. La distruzione periferica delle piastrine può non essere su base autoimmune: sindrome emolitica – uremica; porpora trombotica trombocitopenia; coagulazione intravascolare disseminata; terapia eparinica. A tutto ciò aggiungiamoci anche il sequestro piastrinico dovuto ad iperplenismo . **Le cause invece da alterata funzionalità piastrinica**, ossia piastrinopatie, possono essere sia congenite – ereditarie che acquisite. Non entro nei dettagli di questo vero e proprio ginepraio. Solo un’anamnesi accurata con conseguente interrogatorio semiologico del paziente può metterci sulla buona strada diagnostica. Il quadro clinico è rappresentato da petecchie multiple (specie alle estremità inferiori delle gambe) e da piccole ecchimosi dopo traumi di lieve entità? Ci sono sanguinamenti anche a carico delle mucose (nasali, gastrointestinali, vaginali)? E’ stato un farmaco che ha scatenato il quadro clinico? C’è una malattia autoimmune o neoplastica? E, invece, un quadro insorto in un bambino (2 – 5 anni) durante una malattia esantematica? C’è stata anche epistassi? Vi sono associate anomalie scheletriche multiple o solo con agenesia (assenza congenita) dal radio? **Quali analisi cliniche richiedere? Le distinguerei in quelle di base:**

1. conta piastrinica;
2. morfologia piastrinica (se le dimensioni sono più grandi c’è evidentemente un tentativo di compenso midollare);
3. esame dello striscio periferico (presenza di globuli rossi frammentati);
4. tempo di sanguinamento;
5. PTT (tempo di tromboplastica parziale);
6. TAP (PT) tempo di attività protrombinica);
7. PTT (tempo di trombina).

Vi aggiungerei certamente le **analisi generali** (emocromo completo con formula leucocitaria; VES; PCR; RAtest, Waaler Rose, LES, sideremia, transaminasi, quadro proteico elettroforetico, immunoelettroforesi, azotemia, creatinina clearance. Altre analisi più particolari le lascerei alla specialista ematologo. Ora nei laboratori di analisi chi fa più l’esame dello striscio periferico oppure controlla la morfologia piastrinica? All’età di 20 anni, ai primi anni di studente di medicina, io vivevo (mattina e pomeriggio) nei reparti internistici (Iandolo, Di Porto) del vecchio ospedale S. Filippo Neri. Ci crediate o no ero io, assieme ad un altro studente, che contavamo al microscopio i globuli rossi e bianchi, osservavamo la morfologia delle piastrine. Oggi si fa solo nei centri specialistici di ematologia ed in pochi attrezzati centri internistici. Dovevo approfondirvi le differenze tra il morbo di Werloff e quello di Von Villebrand. Sarà l’età, mi sono lasciato andare, lungo la scia dei ricordi del tempo che fu, di quando avevo 20 anni. Perdonatemi.



ta training advisor
CONSULENTI PER LA FORMAZIONE

Operatore Socio Sanitario

Autorizzazione Regione Lazio
det G04679 del 05/04/2023

Inizio corsi

562 ore di aula

450 ore di tirocinio

in strutture convenzionate

Sede didattica:
via San Rocco 1/O - Cerveteri

info line

3295379374

www.training-advisor.com

info@training-advisor.com



A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

LE PIANTE AFRODISIACHE NELLA DISFUNZIONE ERETTILE

La Damiana è il nome comune della *Turnera afrodisiaca*, una pianta originaria dell'America del nord e delle Antille, alle cui foglie vengono attribuite tre tipi di azioni: stimolante, diuretica ed afrodisiaca. In fitoterapia viene utilizzata sotto forma di infuso al 4 %, estratto fluido e soprattutto gocce: *Turnera afrodisiaca T.M.* (tintura madre) 30 gtt tre volte al giorno. E' così chiamata in onore del fitoterapeuta inglese del 1500 William Turner, <autore di un Herbarium ed un'opera sulla "Flora inglese" (1551)> (Dizionario di fitoterapia e piante medicinali. E Campanini Tecniche Nuove 1998). Anche se la medicina popolare le riconosce un'attività espettorante bronchiale nelle flogosi delle prime vie respiratorie (tracheobronchiti) oppure nella stipsi lieve ed occasionale la pianta è conosciuta soprattutto per la sua azione afrodisiaca. Sul suo meccanismo d'azione non

vi sono certezze. Secondo R. Benigni, C. Capra e P.E. Cattorini è assai probabile che la Damiana sia dotata di un'azione stimolante i centri spinali, nello specifico quelli deputati alla minzione, erezione ed eiaculazione. Questo centri spinali sono sotto il controllo, nell'arco riflesso del sistema nervoso autonomo del parasimpatico. Questa via efferente porta, a livello sacrale, dai nervi pelvici S2,S3,S4, che raggiungono la parete della vescica urinaria (provocano contrazioni), lo sfintere vescicale (provocano rilasciamento) e gli organi genitali (nell'uomo provocano vasodilatazione del pene). L'arco afferente del reflusso è invece sotto il controllo del sistema nervoso autonomo simpatico. Arriva al midollo spinale partendo dalle terminazioni nervose sensitive presenti nella cute, pareti di vasi sanguigni, muscolatura liscia viscerale. Da questi recettori, attraverso la via afferente simpatica,



si raggiunge il ganglio della radice posteriore del nervo spinale oppure il ganglio sensitivo di un nervo cranico. Nell'erezione queste prima fase simpatica dell'eccitamento viene poi bloccata dal parasimpatico che, tramite i sopracitati nervi pelvici, comporta vasodilatazione peniena. Il riflesso del sistema autonomo ha dei centri sia nell'encefalo che nel midollo spinale. Sia il sistema autonomo simpatico che parasimpatico (che come sappiamo non dipendono dalla nostra volontà, perché autonomi) agiscono normalmente in modo tale da bilanciarsi l'uno con l'altro. A livello degli organi genitali la stimolazione del parasimpatico porta a vasodilatazione inibendo l'arco riflesso simpatico efferente che da L2 della colonna vertebrale, raggiungendo il ganglio mesenterico avrebbe comportato rilassamento delle pareti del colon e vescicali, costrizioni dello sfintere vescicale e vasocostrizione del pene. L'indicazione della Turnera afrodisiaca riguarda solo l'impotenza "psichica". E' inefficace nelle malformazioni o patologie organiche dei genitali così come nelle patologie organiche sistemiche (es. neoplasie, diabete scompensato etc). Lo stesso vale per le altre piante afrodisiache, tra queste, più che il Panax ginseng, una certa efficacia è stata riscontrata nell'utilizzo della Miura - Puama che avrebbe anche lei uno stimolo sul centro parasimpatico sacrale - pelvico. Una buona associazione è quella tra Damiana e Miura Puama in ana parti sempre in T.M. al dosaggio di 30 gtt per 3 volte/die per un mese di terapia. Della Miura Puama pianta amazzonica, si utilizzano, in fitoterapia la corteccia dei rami e delle radici. La droga contiene un alcaloide, la "miurapamina". Avrebbe anche un'azione alfa - bloccante e vasodilatatrice. Alla dose terapeutica, come la Damiana (Trunera afrodisiaca), non è affatto tossica. La formulazione sopra riportata si può adoperare da uno a tre mesi senza effetti collaterali. Riassumendo il rapporto sessuale necessità dell'eccitazione fisiologica di tutti i sensi (varia a seconda dell'età e della costituzione individuale) specie vista, tatto, olfatto, gusto. In primo tempo tutto ciò fa aumentare il sistema nervoso simpatico, poi raggiunto un certo livello ottimale si arresta perché entra in campo il sistema nervoso parasimpatico che, tramite il centro nervoso sacro - pelvico porta ad una vasodilatazione a livello dei genitali. Le piante non hanno certo la stessa efficacia dei farmaci chimici impiegati nella disfunzione erettile (es. Viagra, Cialis) ma il meccanismo d'azione potrebbe essere lo stesso.

Riassunti
di Salute

PIDOCCHI? ADDIO!!!

Tra qualche settimana inizierà la richiesta, da parte di tantissime mamme, di prodotti che possano eradicare le infestazioni di pidocchi che affliggono i loro figli.

Purtroppo molte mamme pensano che usando dei prodotti chimici risolveranno tempestivamente e in modo definitivo il problema. Ma non è così. Infatti, spesso, chi tende ad avere questi ospiti indesiderati si troverà nuovamente, dopo qualche settimana, al punto di partenza. Al punto di partenza perché chi è soggetto a subire questa infestazione sarà sempre predisposto a differenza di altri compagni di classe che non hanno mai questo problema. Allora che fare? In prima battuta non si dovranno usare shampoo o lozioni chimiche ma solo prodotti naturali. Molto efficaci sono i prodotti a base di semi di pompelmo.

Poi per la risoluzione del problema ci viene in soccorso la medicina omeopatica.

Consiglio Silicea d12 in compresse.

Una compressa, sotto la lingua, dieci minuti prima di colazione,

pranzo, cena ed una prima di coricarsi.

Per 45 giorni. Risultati certi, zero effetti collaterali!

PROVARE PER CREDERE!!!

Marco Tortorici

Esperto in omeopatia dal 1985

Farmacia Salvo D'Acquisto

Via della Stazione di Palidoro, 4.

**PRELIEVI PER ANALISI
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

Assistenza Sanitaria Integrata

 **347 1853027**

info@sanitalazio.it www.sanitalazio.it

YOGURT E “FINTI” YOGURT

UN ENORME MERCATO
CHE NESSUNO CONTROLLA



Sempre più persone apprezzano lo yogurt al posto del latte di mucca a colazione o a merenda.

Sebbene derivi dal latte lo yogurt è molto diverso dal prodotto iniziale, del quale conserva poco. L'ambiente acido creato dai microrganismi (fermenti lattici) porta alla scissione e alla separazione delle proteine, come avviene spontaneamente e in modo naturale al latte materno umano nello stomaco dei neonati. In particolare la *caseina* si presenta parzialmente predigerita, con liberazione di aminoacidi essenziali, ed è perciò più assimilabile di quella del latte.

La presenza dell'aminoacido *cisteina* è considerata una delle possibili spiegazioni delle probabili proprietà anticancro dello yogurt ⁽¹⁾: la cisteina è il precursore del *glutathione*, un potente composto ad attività antitumorale.

Rispetto ai formaggi, lo yogurt è un alimento più completo perché contiene anche le proteine del siero del latte: *lattoalbumina* e *lattoglobulina*.

Purtroppo la stragrande maggioranza degli yogurt industriali presenti in commercio non appporta effettivi benefici perché i fermenti lattici che vengono utilizzati dall'industria sono spesso di bassa qualità, sono usati in piccole quantità e non sempre rimangono vivi a causa dei processi di produzione. Inoltre al semplice yogurt vengono aggiunti ingredienti tutt'altro che salutari. Addirittura alcuni di essi, anche se denominati yogurt, non possono essere considerati tali: a causa dell'enorme quantitativo di zucchero che viene aggiunto, questi prodotti sono in effetti un dessert, ricchi di calorie e di zuccheri, pertanto da considerare al massimo un "cibo della domenica", ma assolutamente da non assumere con regolarità come si potrebbe fare con uno yogurt. Lo yogurt naturale non è infatti un dolce, ma un alimento a bassa densità di zuccheri e di calorie. Prendendo in esame uno yogurt preso al supermercato notiamo che contiene cinque volte più zuccheri di uno yogurt naturale. Infatti mentre in uno yogurt bianco naturale il quantitativo di carboidrati (lattosio) è di 3,5 grammi circa su 100 g di alimento, qui ne abbiamo ben 18,2 grammi. Ovvero 5 volte di più! Prodotto sconsigliabile soprattutto ai bambini e alle persone sedentarie, contiene infatti circa 20 g di zucchero per ogni vasetto, vale a dire 4 cucchiaini di zucchero aggiunto.

I supermercati pullulano di questi finti yogurt e la cosa singolare è il fatto che nessuna legge vieti ad oggi i produttori di chiamare yogurt dei prodotti che non corrispondono minimamente alla ricetta originale, la cui lista ingredienti deve comporsi di soltanto 2 ingredienti: latte e fermenti lattici. Sulla confezione di questi finti yogurt troviamo scritto "yogurt" e il consumatore medio li acquista

BENESSERE



Alfonso Lustrino
Fisioterapista
Educatore alimentare

Socio del negozio
"BEN DI BIO"
Prodotti biologici e articoli ecologici
Via Ancona, 170 - Ladispoli

pensando di comprare un alimento che ha la nomea di prodotto salutare, ma che nel caso specifico non lo è. Un secondo yogurt preso in esame è addirittura doppiamente ingannevole, perché non contiene latte di mandorla bensì lo sciroppo di latte di mandorla, che non è affatto la stessa cosa del latte di mandorla. Nutrizionalmente parlando infatti le due cose sono parecchio diverse, lo sciroppo è ricchissimo in zuccheri mentre il latte di mandorla ha poco o niente zucchero. Sulla confezione del prodotto in questione viene esibita invece la dicitura "con latte di mandorla", nonostante si tratti dello sciroppo. Inoltre vi è ulteriore zucchero aggiunto, e questa duplice presenza fa lievitare parecchio il livello glicemico del prodotto. Uno yogurt bianco naturale ne contiene al massimo 4 grammi.

Il terzo "yogurt" preso in esame contiene come terzo ingrediente l'acqua. L'acqua aggiunta nello yogurt! Inoltre contiene zucchero come secondo ingrediente, zucchero d'uva, sciroppo di glucosio-fruttosio, aroma. In totale il vasettino da 125 g contiene ben 22 grammi di zucchero, ossia 4 cucchiaini e mezzo di zucchero. Un prodotto da non dare ai bambini di sicuro, e da valutare molto attentamente pure per gli adulti, in quanto non si tratta di uno yogurt, ma di un preparato che può fungere da dessert vero e proprio, con tantissimo zucchero aggiunto e calorie inutili.

Anche lo yogurt greco può cascare in questo tranello. Il quarto prodotto preso in esame, nonostante la dicitura di "yogurt greco originale" in evidenza sulla confezione, non è un vero yogurt greco. Viene fatto pagare al prezzo di uno yogurt greco, superiore a quello dello yogurt tradizionale, ma non ha le caratteristiche nutrizionali dello yogurt greco. Evidentemente anche in questo caso il consumatore medio non se ne accorge e lo acquista convinto di comprare un altro prodotto.

La lista dei "finti yogurt" purtroppo è molto molto lunga. Il consiglio che ci sentiamo di dare è quello di leggere sempre l'etichetta: l'unico ingrediente riportato deve essere "yogurt". Inoltre il latte utilizzato non dovrebbe provenire da allevamenti intensivi, quindi meglio preferire gli yogurt con certificazione biologica. Per rendere più appetibile uno yogurt "vero" si potrebbero aggiungere un buon muesli oppure della frutta a pezzetti. Il vostro corpo ve ne sarà grato

(Liberamente tratto da *Cibo serio*)

(*) Jama Oncology suggerisce che lo yogurt potrebbe proteggere dal rischio di sviluppare il cancro al polmone, soprattutto per opera dei probiotici e probiotici in esso contenuti.

naturasi segnalato da GAMBERO ROSSO

BEN DI BIO

ALIMENTI FRESCI
E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KMO



UOVA FRESCHE
E PANE LOCALE
TUTTI I GIORNI



ECODETERGENZA
E BIOCOSMESI
(DETERSIVI ALLA SPINA)

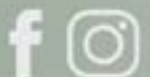


FITOTERAPIA
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI

INCENSI
E LAMPADE
DI SALE



LADISPOLI
Via Ancona 170
Tel. 06.99222248
Cell. 347.5215221



www.bendibio.it



LA CONTRO DIPENDENZA

Si parla spesso di dipendenza affettiva, di dipendenza da sostanze, da gioco, ecc. Ma, senza saperlo, esiste anche il fenomeno opposto ma, fondamentalmente, uguale che si chiama “*contro-dipendenza*”. È molto facile evidenziare un comportamento di dipendenza affettiva o da sostanze ma è molto difficile evidenziarne l'opposto, la contro-dipendenza. La contro-dipendenza va a braccetto con la dipendenza poiché, spesso, le persone contro-dipendenti incontrano persone dipendenti ed insieme trovano un equilibrio che impedisce di entrare in vera intimità reciproca. I principali meccanismi di difesa che intervengono nella dipendenza e nella contro-dipendenza sono l'idealizzazione, l'evitamento e fuga. La persona contro-dipendente tendenzialmente ha una parte molto matura, presenta una buona autostima, spesso ha una buona posizione sociale, ha una buona cultura ma ha difficoltà nell'instaurare rapporti di coppia intimi perché associa l'intimità alla dipendenza e, quindi, all'abbandono. Nel vissuto del contro-dipendente l'intimità è in unione biunivoca con l'abbandono e con la sofferenza. L'evitamento dell'intimità, in pratica, è l'evitamento del trauma primario dell'attaccamento. Spesso la persona contro-dipendente ha imparato molto precocemente a cavarsela da sola perché le figure di attaccamento primario (i genitori) o erano rifiutanti, oppure la famiglia ha passato momenti difficili (grave malattia, crisi economica, ecc...). L'attaccamento primario con le figure di riferimento è stato probabilmente intermittente. Il bambino ha imparato, così, che le sue esigenze e i suoi bisogni non avevano lo spazio adeguato nella famiglia e, per questo motivo, ha imparato presto a mettere

da parte i propri bisogni primari e ad indossare una maschera che lo accompagnerà nella sua crescita. In pratica, nel momento o nei momenti traumatici primari, il bambino è come se avesse fatto un patto con se stesso “*io non dovrò più soffrire così*”. Questo patto ha funzionato per un periodo (più o meno lungo) della sua vita e gli ha permesso di crescere in modo sufficientemente sano, di farsi una posizione, di riscattarsi in nome di quella forte alleanza con sé stesso. Ciò gli ha impedito di vivere appieno le sue emozioni e di instaurare relazioni profonde. Il vissuto emotivo viene contattato in modo superficiale e tenuto a debita distanza perché potrebbe essere pericoloso. Il bambino ha vissuto delle emozioni grandi da cui ha temuto di essere sovrastato perché gli è mancata la canalizzazione emotiva che il genitore ha il compito di insegnargli. Il bambino ha imparato che l'intimità con l'altro può essere un potenziale pericolo, una possibilità di riaccendere il vissuto di abbandono primario e, di conseguenza, la grande sofferenza. Persone contro-dipendenti possono, da adulti, avere tratti più o meno marcati di personalità narcisistica, tendono a cercare relazioni con persone dipendenti oppure presentare comportamenti di dipendenza da sostanze, da gioco o da sesso. Il sesso viene vissuto in modo superficiale non come una vera intimità né una vera reciprocità ma come una sorta di trofeo. Nella vita, però, può succedere che qualcosa “*buchi*” il patto originario che la persona ha fatto con se stessa e l'impalcatura difensiva scricchioli, non sia più efficace né funzionale. L'evento scatenante, allora, diventa l'emblema del trauma originario, emerge il dolore legato all'evento scatenante che è la sommatoria del dolore vecchio, antico.



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



gioacchino.garofalo@uniroma1.it



Centro Oculistico Garofalo

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

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

**OFFERTA VALIDA
FINO AD ESAURIMENTO SCORTE!**

TERMOTEK



OFFERTA SPECIALE

COMODO, INTELLIGENTE E VELOCE.



€ 279,00 **9000 BTU**
+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO

€ 299,00 **12000 BTU**
+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO



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

