



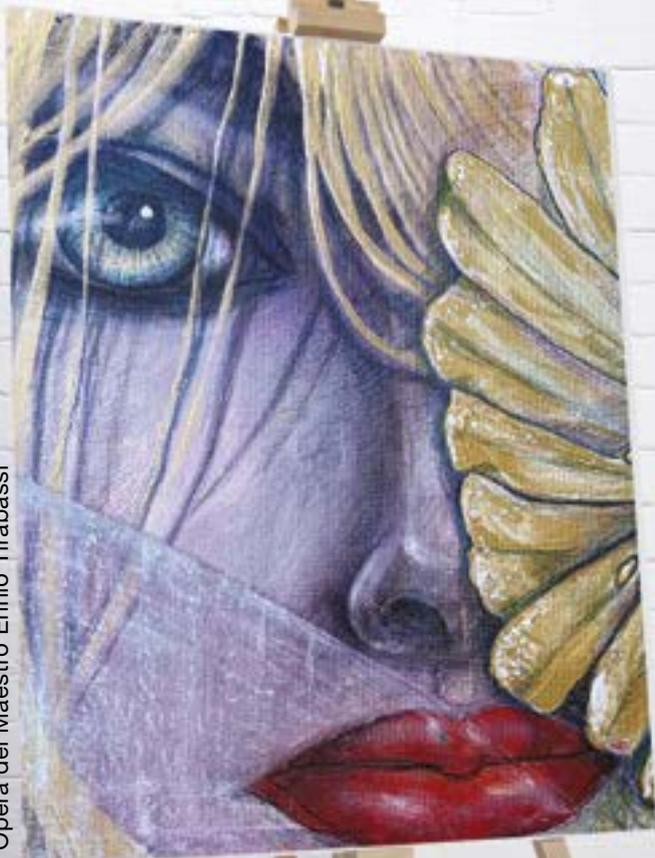
# L'ortica <sup>S</sup>ETTIMANALE

Anno XXVII n°09 - 2024

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

Opera del Maestro Ennio Tirabassi



## GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA *Speciale eventi*

### AGRICOLTORI

L'APPELLO AI SINDACI:  
«SIAMO AL LIMITE»

### LADISPOLI

PER LE MAMME IN ARRIVO  
40 PARCHEGGI ROSA

### BRACCIANO

PENDOLARI NEL PANICO  
PER CHIUSURA FL3

«SOTTO LA SABBIA  
RIFIUTI DI OLTRE MEZZO SECOLO FA»  
LA SCOPERTA IN PALUDE  
DELL'EQUIPE DI "SCIENCEDIRECT".

TERRANOVA  
BRACCIANO





# **MONDADORI** **BOOKSTORE**

## **LADISPOLI**

**VIALE ITALIA, 124**

**06 83082767**

## **CERVETERI**

**LARGO ALMUNECAR, 4**

**0687081325**

## **CIVITAVECCHIA**

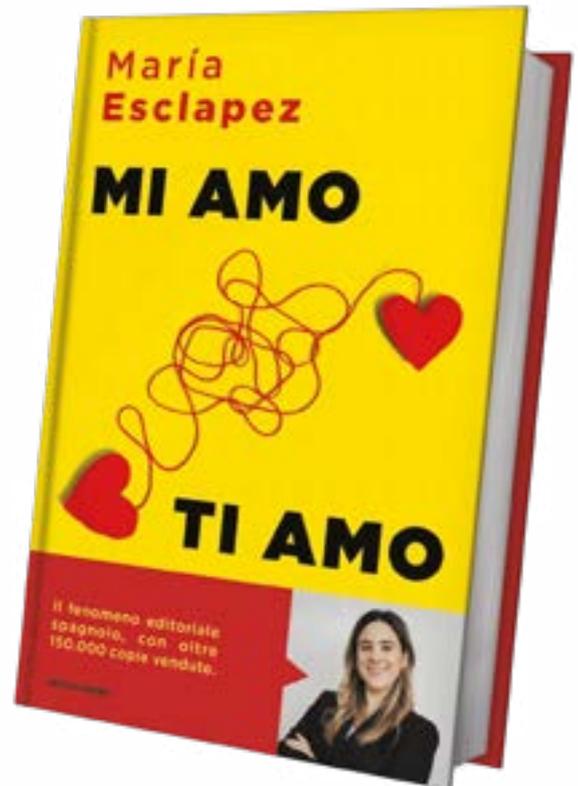
**VIALE GARIBALDI, 30**

**0766 35594**

# MI AMO, TI AMO

*Una relazione tossica è una relazione che genera sofferenza, ma è possibile riconoscerla e difendersi dai partner pericolosi fin dal primo campanello d'allarme*

Qualcosa di cattivo o dannoso, che svilisce la nostra autostima e spegne la fiducia in noi stessi. Che ci impedisce di fiorire, come persone, in un rapporto di coppia sano e funzionale. Eppure, molto spesso i miti dell'amore romantico, o il nostro vissuto, ovvero le esperienze del passato, i rapporti a volte traumatici con i genitori, gli amici, i partner, ci impediscono di riconoscere la tossicità del legame che stiamo vivendo, di coglierne le ragioni profonde o i segnali premonitori, di trovare il coraggio di porvi fine. Viviamo prigionieri della nostra dipendenza emotiva e acconsentiamo a mettere da parte bisogni e aspirazioni per soddisfare quelli dell'altro. Giustificiamo la gelosia e accettiamo il controllo ossessivo. Fingiamo di ignorare i silenzi colpevolizzanti, il vittimismo che sempre maschera la violenza. Chiamiamo amore la manipolazione e il desiderio di possesso. Cediamo ai ricatti. Per paura dell'abbandono e della solitudine siamo disposti ad annientarci. Ci illudiamo che un giorno possa cambiare. E invece...E invece María Esclapez, in Mi amo, ti amo ci ricorda che è possibile riconoscere le relazioni tossiche e difendersi dai partner pericolosi fin dal primo campanello d'allarme. Che è importante sottrarsi alla trappola della dipendenza affettiva e trovare la stabilità emotiva in un rapporto maturo e appagante. Farlo, però, richiede impegno e fatica, un lavoro continuo su ciò che vogliamo essere, in primo luogo per noi, e poi per la persona che amiamo. Una relazione sana, infatti, è un lento processo di apprendimento, un cantiere sempre aperto dove impariamo ad amare noi stessi, a tener conto dei nostri bisogni, ad apprezzarci per quello che siamo. Una relazione sana, ci dice Esclapez, si basa sulla disponibilità ad accogliere il cambiamento, sul dialogo e sul reciproco rispetto. Sui limiti posti a tutela del nostro benessere fisico e mentale. Sul principio incontrovertibile che là dove c'è sofferenza non c'è amore.



## María Esclapez

Psicologa clinica, sessuologa, terapeuta di coppia e sex coach.

Oltre a collaborare con vari giornali e riviste, da «El País» a «Cosmopolitan», da «Elle» a «La Vanguardia», è attiva sui social network dove ha conquistato migliaia di follower.



## L'INNOMINATO DRAGHI, LE MORTI IMPROVVISE TRA I GIOVANI E GLI SCREENING NELLE SCUOLE

“Morti improvvise tra i giovani: screening nelle scuole” così, un paio di settimane fa, recitava una locandina de *La Nazione* esposta a Carrara e Massa. Una notizia illuminante sotto molti aspetti che apre le porte ad alcune riflessioni.

**La prima:** sebbene sugli effetti avversi del vaccino covid domini un clima omertoso, ormai è sempre più diffuso il sospetto- fondato su un’ampia letteratura scientifica - che una buona parte delle morti improvvise possa essere dovuta ad aritmie improvvise causate dagli effetti cardiaci dei prodotti mRNA. Certezze assolute non ce ne sono dal momento che non vengono pubblicati i dati sui decessi in base allo stato vaccinale, e possiamo immaginare il motivo. Tuttavia Alessandro Bagnato ha condotto un’analisi dettagliata sui dati ufficiali Euronomo Italia e ONS UK, da cui risulta un **ecceso consistente di morti tra i giovani e adulti nel 2021 -22** che dalla seconda metà del 2021 coinvolge sempre di più anche i bambini, e una **maggiore mortalità per tutte le cause nei vaccinati in UK**- unica nazione che fornisce i dati di mortalità anche in base allo stato vaccinale. Denis Rancourt e colleghi, in una recente analisi dei dati su mortalità totale nel mondo in relazione ai vaccini covid, concludono per **un decesso ogni**

**ottocento dosi di vaccino somministrate**, una cifra enorme, ma “*non inverosimile* – commenta il farmacologo Marco Cosentino - *considerando i molteplici effetti avversi noti, la loro frequenza presumibile e la loro gravità*”.

**La seconda:** di fronte all’incalzare di notizie di morti improvvise di giovani, come mai si punta il dito esclusivamente sull’ex ministro alla salute Speranza, come se fosse l’unico responsabile della campagna vaccinale, mentre l’ex presidente del Consiglio **Mario Draghi** resta pressoché innominato quasi come se non fosse stato lui il grande artefice di obblighi, ricatti vaccinali e green pass?

Che questa operazione di rimozione dalla memoria collettiva venga attuata da media e politica - che compattamente hanno incensato Draghi come l’uomo della provvidenza - è abbastanza comprensibile, ma che vi partecipino, più o meno consapevolmente, anche molti “no vax” e addirittura le associazioni di danneggiati che accusano con denunce circostanziate Speranza e Magrini ma non Draghi, mi pare alquanto paradossale.

La **terza** riflessione riguarda un dubbio che nutro dal principio della campagna vaccinale covid: per quale ragione viene data tanta risonanza

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.

mediatica ai malori e alle morti improvvise da parte di quegli stessi organi di informazione che all'occorrenza saprebbero oscurare e negare Gesù Cristo in croce come hanno dimostrato durante il circo covid? Ora forse abbiamo una risposta plausibile: le notizie a tambur battente sulle morti improvvise, pur rientrando in un doveroso diritto di cronaca, inevitabilmente alimentano la paura di massa, che a sua volta costituisce il terreno indispensabile per rendere accettabili e persino auspicabili screening di massa addirittura nelle scuole (come accaduto con i tamponi).

È da tempo che i colossi farmaceutici insieme con l'industria Big Data, dopo aver piegato le istituzioni sanitarie, gli ordini professionali, le accademie e la ricerca ai propri interessi, lavorano alacremente per mettere definitivamente le mani sui minori con l'alibi della tutela della salute.

Non bastano i 10 vaccini obbligatori, più altri raccomandati. Non basta aver inoculato nei bambini, senza manco averlo testato, il vaccino covid. Adesso, gli stessi che hanno causato il danno con prodotti rischiosi, vogliono entrare nelle scuole dando il via alla caccia ai potenziali *morituri*, così da acquisire dati sanitari a iosa e individuare un largo bacino di bisognosi di cure. E quali cure se non le terapie geniche e cellulari di ultimo grido, magari autorizzate alla *sperandio* con conditional market authorization? Ancora una volta vi rammento le parole di Guido Rasi, ex direttore Ema: *“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”*. In sintesi, gli effetti avversi delle terapie geniche sono a vita rendendo il paziente cronicamente bisognoso di altre terapie geniche allestite e commercializzate alla velocità della luce.

Tutto questo rientra perfettamente nella “filosofia” della Quarta Rivoluzione industriale volta ad imbrigliare le persone, a partire dalla nascita, in un sistema di controllo senza scampo. Un controllo

omnicomprensivo, condizionante e vincolante: come spendi i tuoi soldi, come mangi, cosa pensi, dove vai, chi frequenti, come ti curi, in una gabbia digitale in cui i diritti sono trasformati in concessioni e che, con un click, ti può essere impedito di lavorare, curarti, accedere a servizi e al tuo conto corrente.

Nella trasmissione Quarta Repubblica diretta da Nicola Porro, la giornalista **Giulia Innocenzi**, a sostegno della necessità delle misure green, ha detto, piuttosto allarmata, che **i ragazzi non dormono più la notte a causa dei cambiamenti climatici**. E lo ha detto senza ridere.

Effettivamente come non essere allarmati per dei giovani che passano le notti insonni sopraffatti dall'angoscia di una imminente catastrofe climatica provocata dalla panda a benzina di zia Concetta e dalle mucche scorreggione della Val Padana, invece che preoccuparsi dell'intruglio mRNA che hanno in corpo, della disoccupazione che continuerà a crescere grazie all'Intelligenza artificiale, dell'immiserimento delle masse, della finanziarizzazione dell'economia, della forsennata produzione di armi a sostegno di una guerra che rischia di sfociare in un conflitto nucleare, e soprattutto della schiavitù digitale che avanza? Tanto per dirne una, i ragazzi sono consapevoli che con il **DI del 2 marzo 2024 il green pass è stato reintrodotta? Sanno che** è stato “normalizzato con il termine di **“digital green pass”** al fine di “far fronte a eventuali emergenze sanitarie, nonché per agevolare il rilascio e la verifica di certificazioni sanitarie digitali utilizzabili in tutti gli Stati aderenti alla rete globale di certificazione sanitaria digitale dell'Organizzazione mondiale della sanità” ? Hanno idea di cosa significhi tutto questo?

Ammesso che sia vero quello che dice Innocenzi, dovremmo prendere atto che giornalisti, politici, scienziati, presidi, docenti e vari collaboratori di regime che spudoratamente cavalcano il terrore climatico esattamente come hanno fatto con il terrore pandemico, stanno minando ancora una volta la salute mentale dei minori e dei giovani sradicandola dalla realtà.

#### 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**

*In copertina: La nostra parte nascosta del Maestro Ennio Tirabassi  
Chiuso in redazione il giorno 06/03/2024*

di Emanuele Rossi

# territorio

## LA LOTTA ALL'INQUINAMENTO: «SOTTO LA SABBIA RIFIUTI DI OLTRE MEZZO SECOLO FA»

**LA SCOPERTA IN PALUDE DELL'EQUIPE DI "SCIENCEDIRECT".  
SPICCANO RESTI DI PLASTICA E CARTUCCE DI FUCILE**



Rifiuti abbandonati, sotto la sabbia, in angoli remoti, per 60 anni o forse più. È quanto emerso dall'articolo scientifico pubblicato dalla rivista "ScienceDirect" che si è concentrata in particolar modo sui canali di Torre Flavia nei pressi dell'oasi naturalistica di Cerveteri e Ladispoli. Una scoperta a dire il vero avvenuta la scorsa estate, quando la palude andò in secca e i volontari si rimboccarono le maniche per bonificare questa porzione di tratto costiero. Secondo questo report, basato sui campioni raccolti da figure esperte, è emerso come il 78,8% dei rifiuti rinvenuti siano composti

da materiale plastico, l'8,9% vestiti e il 4,9% vetro. Tra le categorie più trovate risultano esserci articoli domestici comuni (25,4%), articoli diversi (24,2%) e imballaggi per alimenti e bevande (21,4%) ma anche scarti legati al bracconaggio. Non sono mancati infatti i ritrovamenti di reperti risalenti a diversi anni fa, vecchi addirittura di 60 anni, riferiti in particolar modo alle cartucce per fucili da caccia. Nella maggior parte dei casi si tratta comunque di rifiuti abbandonati dai bagnanti che durante il periodo estivo frequentano l'arenile di Torre Flavia. Ci sono poi quelli trasportati direttamente dalle mareggiate e da altri eventi meteo-marini accumulati nella zona umida. Nello studio a carattere scientifico emerge in particolar modo la pericolosità del bracconaggio nelle aree a protezione speciale. Una «minaccia diretta per gli uccelli ma anche un fattore indiretto - si legge - di pressione sulla fauna selvatica a causa dell'accumulo di piombo». Considerata l'immondizia scovata, la bonifica di queste zone umide - secondo l'analisi - può definirsi importante per «mitigare l'inquinamento da plastica e l'accumulo di piombo».

Il paradosso. E proprio in questa direzione vanno sempre gli ambientalisti e i volontari che hanno a cuore le sorti di questa riserva naturale accerchiata dai mega concerti promossi dal comune di Cerveteri, dai progetti scellerati nel comune di Cerveteri come quello relativo al distributore di benzina ma anche dagli insediamenti urbanistici nel comune di Ladispoli. «Noi ribadiamo sempre quanto siano importanti - afferma Corrado Battisti, responsabile della palude di Torre Flavia per conto di Città Metropolitana - gli interventi di pulizia delle spiagge, delle dune e dei canali. Ci sono tanti volontari con noi, tante associazioni e comitati che si danno da fare e questo è un bene per la tutela del litorale e delle specie di animali presenti, tra cui ovviamente i nostri amici fraterini». Meno sporcia c'è, più i volatili scelgono questo habitat per nidificare. «Da 40 anni - spiega Rita Paone di Marevivo Lazio - la nostra associazione si occupa di sensibilizzazione su questo tema, organizzando periodicamente pulizie manuali delle spiagge. L'utilizzo smodato della plastica, soprattutto quella monouso, da anni sta provocando infiniti danni al nostro ambiente e a noi stessi. Il termine Plasticocene identificherebbe proprio l'epoca che stiamo vivendo, in cui la plastica, micro e nano, ha caratterizzato ogni ambiente naturale ed ogni attività umana: è stata infatti rinvenuta nella placenta, nel sangue umano, nei deserti e nei ghiacciai».

**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](http://www.tieffeinfissi.com)

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: [info@tieffeinfissi.com](mailto:info@tieffeinfissi.com)

## TRATTORI, GLI AGRICOLTORI SFILANO SOTTO I COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI

L'APPELLO AI SINDACI: «AIUTATECI, SIAMO AL LIMITE DELLA SOPPORTAZIONE»

Prima la classe politica di Fiumicino, poi quella di Cerveteri e Ladispoli. E così gli agricoltori del presidio Aurelia, con i loro trattori, si sono spinti fin sotto ai comuni strombazzando i clacson per richiamare le attenzioni di maggioranza e opposizione durante il Consiglio comunale. «La nostra lotta – sostiene Roberto Seri – non è solo per salvare le terre e il duro lavoro. Non è solo per conservare un futuro ai nostri figli: lo facciamo anche per il consumatore. Respingiamo con fermezza queste politiche comunitarie, il divieto di coltivare il 4% dei terreni e di utilizzati determinati prodotti per la coltivazione dei campi». Con striscioni e slogan si sono fatti sentire, proprio come quando hanno sfilato in

corteo sulla statale in almeno due occasioni nelle scorse settimane. I manifestanti hanno occupato un terreno sulla statale a Torrimpietra dallo scorso 5 febbraio in segno di protesta contro l'Europa e il Governo. Da lì non si sono più mossi. «Il nostro settore è abbandonato – si accorda Guido Marini, portavoce del presidio Aurelia e dell'associazione Futura Agricola del Lazio – ci chiedono di stare al passo con la tecnologia, di usare nuovi metodi in agricoltura ma non fanno mai i conti con i nostri guadagni e fatturati. Le aziende stanno chiudendo. Chiediamo un aiuto anche ai comuni per abbassare le imposte ai nostri terreni, creare mercati territoriali e tante altre iniziative a nostro favore. I sindacati



ci hanno abbandonato, la nostra pazienza direi che sta per finire». Prende parola il primo cittadino ladispolano. «Siamo in loro supporto – afferma Alessandro Grando – questa è la battaglia di tutti e non possiamo non essere sensibili. I prodotti che arrivano sulle nostre tavole non sono solo loro ma anche di chi li consuma. Abbiamo garantito la nostra massima disponibilità e ci faremo promotori delle istanze presso le sedi istituzionali superiori. Proprio in queste ore mi incontrerò con l'assessore all'Agricoltura Righini. Gli agricoltori li abbiamo invitati alla nuova edizione della Sagra del Carciofo che ci sarà a breve e potranno piazzare il loro stand. Questo settore sta morendo a causa di leggi sbagliate e le politiche agricole nel corso del tempo hanno fallito. Noi siamo contrari a queste idee di Bruxelles con insetti e cibi sintetici». Presenti anche altri componenti della giunta comunale, tra cui l'assessore alle Politiche agricole di Ladispoli, Alessandra Feduzi e i consiglieri comunali di opposizione. «Siamo al loro fianco – dice Daniela Ciarlantini, consigliere di Governo Civico – nei riguardi degli agricoltori c'è una mancanza di rispetto intollerabile. La politica a grandi livelli non sa nemmeno perché si è creata questa protesta». Significativo l'intervento dell'ex consigliere Giuseppe Loddo sul tema del latte, una delle battaglie in questi anni dell'Ortica del Venerdi: «Fino al 2008 - racconta Loddo - il latte vaccino, quello di alta qualità, si trovava al supermercato a 1,60 euro. Oggi si paga a 2 euro e tutti i costi gravano sulla produzione. A Ladispoli da ben 9 aziende di latte, a oggi ne resiste solo una: quella di Gianfranco Fioravanti. È chiaro che se non si interviene sul reddito anche questo settore avrà le ore contate». Carmine Ciaralli, allevatore cerveterano, ha deciso di gettare la spugna e lo ha annunciato apertamente nelle scorse settimane. E altri colleghi potrebbero fare la stessa fine. Tornando agli agricoltori, pochi giorni prima erano stati ricevuti dall'amministrazione comunale di Cerveteri al Granarone. E il sindaco etrusco si era impegnato ad accontentare i presenti. «Ascoltare le loro testimonianze è stato davvero un grande momento di democrazia e partecipazione – è quanto detto da Elena Gubetti – quello che mi sento di proporre è la nascita di una Consulta, un tavolo permanente dove possiamo lavorare sui temi grandi e piccoli dell'agricoltura, dalle partecipazioni a bandi pubblici, alle questioni legate alle attività quotidiane. Oltre a questo, mi impegno a valutare con la Giunta e con i dirigenti la possibilità di abbassare le aliquote dei terreni agricoli».



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

f Ferris Carni

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

## ANTONIO È IL NONNINO “SPRINT”

LA SUA INSEGNANTE BRUNA BARTOLINI:  
«HA PROSEGUITO ANCHE DURANTE IL LOCKDOWN»



Novant'anni e non sentirli. Antonio Baldacci proprio non sa rinunciare all'attività fisica, tanto che arriva anche prima dell'orario agli allenamenti. La ginnastica, con precisione la posturale, è ciò che lo rende più felice. Ha trovato nella palestra Puravida di Ladispoli una sua seconda famiglia. Aveva una moglie e tre figlie ma purtroppo non ci sono più. È legato ad una nipote che però studia all'estero. Aveva tanti fratelli ma è rimasto solo e i suoi parenti più vicini si trovano in Germania. Il signor Antonio però è un combattivo, ha lavorato al Vaticano collaborando con il corpo dei Carabinieri e della Marina militare gestendo e coordinando molte persone. Non si è mai abbattuto, nonostante la vita lo abbia messo a dura prova, riuscendo a voltare pagina e a trovare nuovi amici che gli vogliono un gran bene. È socio di Puravida dal 2012 e ha sempre seguito di continuo le sue lezioni di posturale il martedì e giovedì alle 8:40 da allora fino ad oggi. In fondo tutti si sono affezionati a questo “giovannotto”, naturalmente anche la titolare e insegnante Bruna Bartolini. «Durante il lockdown – racconta Bruna

- ricordo di averlo informato che a gennaio 2021, per via delle chiusure imposte anche alle palestre, avrei cominciato i corsi di fronte al mare in uno stabilimento. Si potevano soltanto fare lezioni all'aperto e lui è stato il primo a ricominciare la posturale. Era gennaio, ricordo benissimo anche questo, e Antonio era in prima fila». Chi si ferma è perduto. Cammina tutti i giorni almeno 12 chilometri. Nel 2022 Puravida ha compiuto vent'anni di attività e ha avuto il riconoscimento di socio onorario. «Il giorno del suo compleanno – aggiunge Bruna Bartolini -, il 17 gennaio, gli abbiamo organizzato una grande festa tutti qui in palestra e sua nipote mi ha telefonato per dirmi che è stato contentissimo di questo gesto e dell'affetto che sente da parte nostra. Parliamo di un uomo con uno spiccato senso dell'umorismo, è molto brillante e simpatico». Antonio Baldacci ricambia con affetto: arriva sempre un'ora prima in palestra. «Quando la nipote era qui in Italia, lui le lasciava la macchina e veniva a piedi da via Roma attraversando l'intera città e rincasando sempre a piedi dopo gli allenamenti».

# CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

[www.pergotendecasadeltendaggio.it](http://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

## STORIE A REGOLA D'ARTE: I ROMANI E L'ARTE DEL MOSAICO

Ladispoli. Evento dedicato ai bambini dagli 8 agli 11 anni, martedì 12 marzo alle 16.30. Attraverso letture dedicate, i bambini potranno conoscere l'arte romana del mosaico: come piccoli archeologi apprenderanno tante curiosità sulla vita al tempo dell'Antica Roma e sulle principali divinità e creature della sua mitologia. La partecipazione è libera e gratuita con prenotazione obbligatoria ai contatti della Biblioteca Peppino Impastato.

## SCLEROSI MULTIPLA, TORNA "BENTORNATA GARDENSIA"

Cerveteri, sabato 9 marzo

Appuntamento in piazza Aldo Moro per il decimo anno consecutivo torna l'appuntamento con Aism – Associazione Italiana Sclerosi Multipla "Bentornata Gardensia", la campagna di raccolta fondi a sostegno delle attività di ricerca scientifica sulla sclerosi multipla.

## GIORNATA DI PREVENZIONE IN ROSA A CERVETERI

Venerdì 8 marzo screening gratuiti

La Asl Roma 4, con il patrocinio del Comune di Cerveteri e la collaborazione del Rione Madonna dei Canneti propone per venerdì 8 marzo, una giornata di prevenzione dedicata alla donna. A largo don Quirino Tordi a Cerveteri sarà allestito uno spazio dedicato alla prevenzione e sarà presente il camper vaccinale e truck degli screening oncologici. A bordo del truck sarà allestita anche una postazione oculistica.

## CERVETERI, PASSEGGIATA NEL PASSATO

Domenica 10 marzo alle 10

Passeggiata archeologica al tempio di Hera dove scoprire un tempio etrusco, un teatro romano e un edificio ellittico, luogo di culto. Fruibili dopo il lavoro di bonifica a cura di Nico Stella. Appuntamento domenica 10 marzo alle ore 10. La prenotazione è obbligatoria alla Farmacia sociale Salvo D'Acquisto, anche telefonando allo 0668586674

## CONCERTO "RICORRENZE"

Domenica 10 marzo ore 18:30

Alla Sala dei Lecci del Bioparco di Roma musiche di G. Mahler, A. Schönberg, G. Puccini, F. Alfano, G. Fauré. Eseguono Chiarastella Onorati, mezzosoprano e Giulio De Luca, pianoforte. A cura di A.P.S. Camera Musicale Romana. L'occasione: il centenario dalla morte di Puccini e Fauré, il 150° dalla nascita di Arnold Schönberg, 70 anni dalla morte di Franco Alfano.

## TREKKING NATURALISTICO

Domenica 10 marzo alle 10

Escursione: Sentiero degli Eremi, Monte Soratte, Chiesa di Santa Romana. Una nuova avventura in un luogo magico per una giornata di relax e scoperta, a cura di Back To Nature. Info e prenotazione 3533012129.

## L'ECCELLENZA ENOGASTRONOMICA IN TAVOLA

Bolsena, il 9 e il 30 marzo

A Palazzo Monaldeschi della Cervara due appuntamenti con il buono della cucina e dei vini della Tuscia con la rassegna enogastronomica "Eventi di acqua dolce". La prenotazione è obbligatoria: [voltumna175@gmail.com](mailto:voltumna175@gmail.com) o chiamare al 328 8965009 per avere informazioni più dettagliate. .



## PARCO FÜRSTENFELDBRUCK SARÀ RINOMINATO DAMIANO CASALI PRANZO DI RACCOLTA FONDI DOMENICA 10 MARZO ALLE 13

L'associazione 'Damiano Casali, la ferita e la luce', costituita dagli amici e dai fratelli di Damiano con il supporto della comunità e delle istituzioni, ha avviato i lavori di riqualificazione del Parco Fürstfeldbruck. Il parco verrà ufficialmente rinominato Damiano Casali, e l'obiettivo dell'associazione è, come suggerisce il suo nome, impegnarsi affinché dalla ferita che ha squarciato tutti noi, ovvero la scomparsa di Damiano, entri la luce della speranza di un futuro promettente per tutti i giovani della nostra comunità, e non solo. A tale scopo, numerosi ragazzi e ragazze si stanno impegnando per trasformare il parco in uno spazio di aggregazione giovanile, dedicato al benessere psicofisico dei giovani, con attività ludico-ricreative, laboratori e un nuovo modo di vivere insieme. Nonostante la volontà e il sostegno morale siano elevati, è necessario anche un sostegno materiale per ridare vita al parco.

A questo proposito, è stato organizzato un pranzo di raccolta fondi per **domenica 10 marzo alle ore 13:00 presso il locale 'Mondo Antico' in via A. Ricci 1 a Cerveteri**. Vi attende un'atmosfera giovanile e tanto entusiasmo. Avrete inoltre l'opportunità di conoscere i membri dell'associazione, i quali forniranno ulteriori dettagli sul percorso intrapreso."



## IL MESSICO A CASA TUA

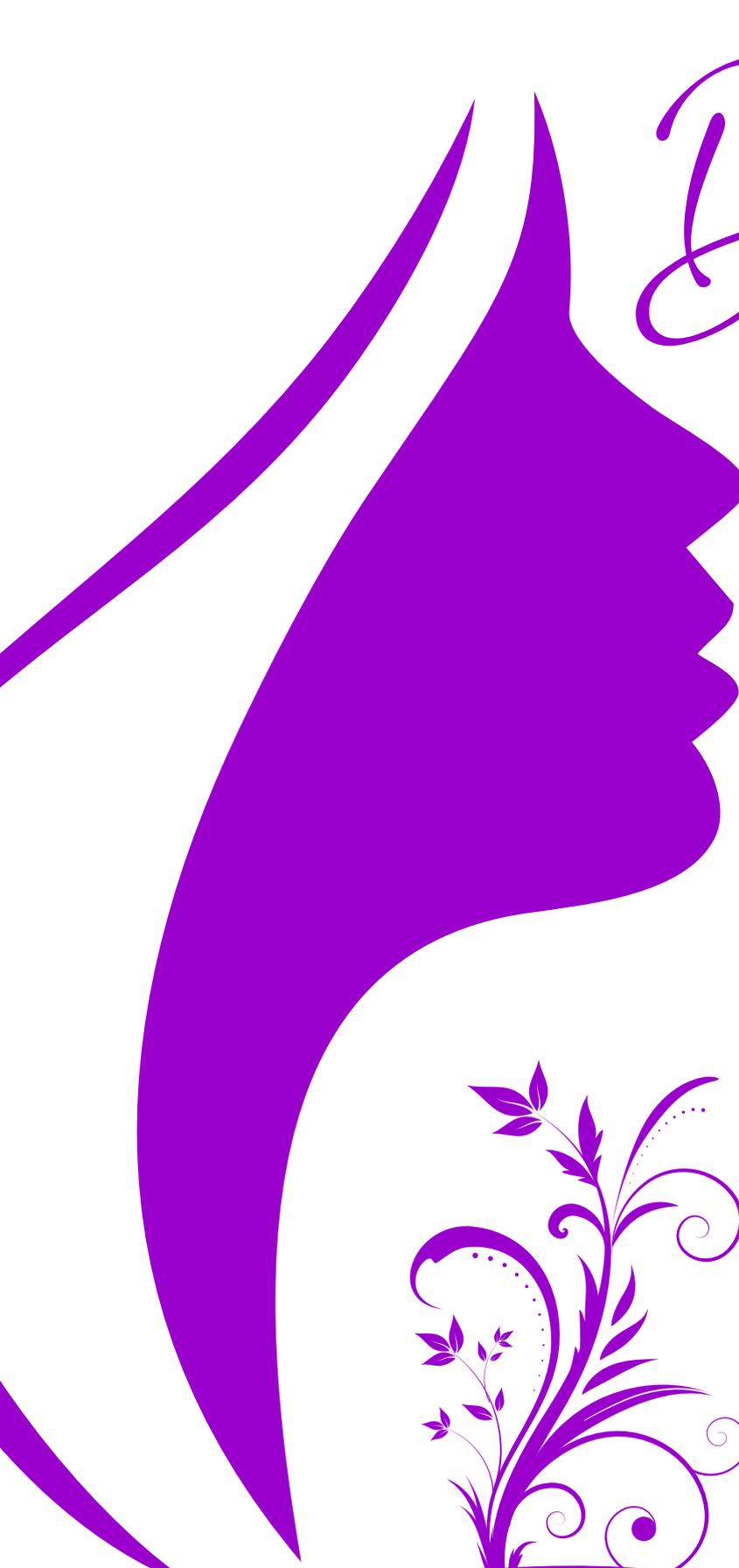
SERVIZIO A DOMICILIO GRATUITO



Via delle Mura Castellane 56, Cerveteri  
06 9955 2640

SCARICA LA NOSTRA APP  
E ORDINA AL VOLO!





# Donna gli eventi

## **IL SEME RUBATO**

Cerveteri, venerdì 8 alle 18

Il Rifugio degli Elfi ospita Patrizia Bettinelli, una dedica all'universo femminile attraverso la presentazione del libro "Il Seme Rubato" da parte dell'autrice. Da un inganno nasce un amore...

## **DONNE IN ...CONCERTO**

Cerveteri, domenica 10 alle 19

La comunità della parrocchia SS.Trinità rende omaggio alla figura femminile con l'esibizione di un coro composto di sole donne, due violiniste, due soprano, l'esibizione di un'artista in flauto traverso ed il suggestivo pan flauto con l'accompagnamento di un pianista e di un organista. Si eseguiranno le colonne sonore di film celebri, scritte da compositori come Ennio Morricone e Nicola Piovani e tanti altri. Via Fontana Morella, 56 Cerveteri.

## **"DIPENDENZA AFFETTIVA E DIFESA PERSONALE"**

LADISPOLI, VENERDÌ 8 alle 18

Un evento che coniugherà tematiche di stretta attualità al desiderio di celebrare un momento di aggregazione con spirito costruttivo. Nella sala polivalente della biblioteca comunale in via Caltagirone. L'evento sarà fruibile anche alle persone sorde grazie alla presenza di un interprete della lingua Lis.

## **SOLISTI...IN ROSA**

Sabato 9 ALLE 20

L'Orchestra Giovanile Massimo Freccia con il direttore Massimo Bacci presso la hall del Centro Arte e Cultura a Ladispoli in via Settevene Palo. Concerto "É sempre 8 marzo".

## **LE LEGGI DELLE DONNE CHE HANNO CAMBIATO L'ITALIA**

A Palazzo Valentini la presentazione del libro "Le leggi delle donne che hanno cambiato l'Italia", a cura della Fondazione Nilde Iotti. Un'opera collettiva che ricostruisce 70 anni di storia d'Italia attraverso le leggi e le conquiste volute, proposte e sostenute dalle donne. Un filo rosso che accompagna il processo di modernizzazione e riforma dei diritti politici, economici, familiari, mettendo al centro la dignità della persona, la tutela della salute, il lavoro, la parità di genere.

## GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA A CERVETERI

Dalle ore 16:30 di sabato 9 marzo.

L'Amministrazione comunale di Cerveteri ha organizzato una serie di iniziative culturali all'interno dell'Aula Consiliare del Granarone. Tutte le iniziative in programma sono promosse e sostenute dall'Assessorato alle Politiche Culturali. Dalle ore 16:30 Carlo Grechi presenterà il "calendario della Donna". Un'opera pittorica che da sempre viene attesa con molto interesse dalla cittadinanza e che come sempre sarà distribuito gratuitamente a tutti. A seguire, la criminologa Susanna Marrama, sarà la relatrice dell'incontro "Il linguaggio usato nei processi per violenza di genere". Alle ore 18:30, proiezione del film-documentario "SUE", di Elisabetta Larosa. A margine della proiezione, intervorrà anche Suor Maria Rosa Venturelli, Missionaria e coordinatrice della Rete Antitratta USMI Roma. Conclude la giornata di eventi, alle ore 21:00, la lettura in musica con Sara Ferrandino al piano e la performance di Valentina Cognatti.

## L'EVENTO, SENZA ROSSETTO

Manziana, venerdì 8

Il Comune di Manziana, in collaborazione con la Regione Lazio e l'Associazione "Zucche Allegre" propone l'evento "Senza Rossetto". Sarà una giornata ricca di appuntamenti, nell'ambito di un progetto, vincitore del bando regionale, che ripercorre la storia del voto alle donne e l'importanza dell'emancipazione femminile.

## CHE MITO LA DONNA ETRUSCA

Santa Marinella, venerdì 8 alle 16.30

Presso la Casina Trincia l'Assessorato alla Cultura presenta lo spettacolo "Libera, indipendente, bellissima...che mito la donna etrusca!". Una serie di letture di brani tratti da diversi autori, ma collegati ad unico tema, che vuole evidenziare le peculiarità della donna vissuta tra il IX e il I sec a. C. in Etruria. L'evento rientra nella programmazione culturale primaverile della Biblioteca A. Capotosti ed è stato proposto e messo in scena dall'Associazione Le Voci.

## DONNE NELLA STORIA

Bracciano, sabato 9 alle 9.30

All'aula magna del liceo Vian sesta edizione del tradizionale appuntamento Forum Clodii "Storie di Donne, Donne nella Storia" dedicato quest'anno alle Donne del Lago, dalla preistoria all'età romana. Ingresso libero.

## MANIFESTAZIONE DONNA LIBERA TUTTE

Civitavecchia, venerdì 8 alle 9.30

Un corteo seguito da un presidio per portare in strada le donne, partirà alle 09:30 dal piazzale del tribunale. Interverranno voci che porteranno in piazza storie di figure che si sono battute per ottenere diritti che ancora oggi lavorano per difenderli.

## DONNA ARTE

Grande manifestazione dedicata alla Donna a Civitavecchia presso l'antica Rocca del Porto. L'8 marzo alle 16,30 l'inaugurazione della mostra che continuerà anche il 9 e il 10 dalle 10 alle 12 e dalle 16,30 alle 19,30.

## PRINCIPESSA O MINISTRE?

Roma, sabato 9 ore 11

Nell'ambito dell'iniziativa "8marzosempre" che vuole evidenziare la forza, la resilienza e le conquiste straordinarie delle donne in tutto il mondo, Principessa o ministre? Riflessioni sul rapporto tra lingua e genere. Con Elena Grillo e Anna Mauceri - docenti universitarie di lingua e cultura italiana alla John Cabot University. Biblioteca Joyce Lussu - via Costantino, 49 Roma.

## "STORIE DI DONNE. RACCONTATI E SARAI ACCOLTA"

Fiumicino, venerdì 8 alle 10

La III Edizione di "Storie di Donne", dalle ore 10.30 alle ore 12.30, in Via Portuense 2415. L'evento, Patrocinato dal Comune di Fiumicino ed organizzato dall'Associazione "Tutte per una", vedrà la partecipazione del sindaco, Mario Baccini e dell'On. Ester Mieli, Responsabile Dipartimento Nazionale delle Pari Opportunità.

## BENI CULTURALI: GIORNATA DONNE

Ingresso gratuito a parchi e musei

L'8 marzo 2024, su proposta del Ministro della Cultura, Gennaro Sangiuliano, l'ingresso per le donne in musei, parchi archeologici, complessi monumentali, castelli, ville e giardini storici e altri luoghi della cultura statali sarà gratuito. Numerose iniziative sono state organizzate per sensibilizzare e riflettere sull'importanza culturale della Giornata.





## ELEZIONI CIVITAVECCHIA

In vista delle elezioni amministrative del 9 giugno a Civitavecchia Italia Viva propone la candidatura a sindaco di Gino Vinaccia. Civitavecchiese, attuale assessore alla Cultura al Comune di Santa Marinella. "Civitavecchia merita una svolta di rilievo, seria e affidabile, per noi e per le future generazioni. La nostra proposta va proprio in questa direzione". Così, il gruppo di Italia Viva di Civitavecchia.



## CROCCICCHI SU CUPINORO

Il sindaco di Bracciano chiede a tutta la cittadinanza di unirsi a lui nella battaglia per il territorio. Invita all'assemblea pubblica che si svolgerà sabato 9 marzo alle 16:00 presso l'aula consiliare per un confronto sugli scenari e su come affrontare questa battaglia insieme. La Regione Lazio ha comunicato in maniera unilaterale che intende restituire al comune la gestione della discarica.



## CRESCENZO PALIOTTA È IL NUOVO SEGRETARIO DEL CIRCOLO PD LADISPOLI

Il risultato del Congresso PD Ladispoli di domenica 3 marzo al Circolo di via Odescalchi, presieduto da Nardino D'Alessio e come garante per il Provinciale la consigliera comunale Silvia Marongiu. Segretario votato all'unanimità: Crescenzo Paliotta. I nominativi: Pietro Ascani, Luana Bedin, Mauro Costantini, Marco Di Marzio, Vincenzo Lopetuso, Riccardo Meddi, Daniela Mugellini, Esmeralda Tyli, Carla Zironi, Adriana Janiri, Andrea Zonetti.



## QUALE FUTURO PER IL CASTELLO DI S. SEVERA?

Nella Sala del Camino si è svolta l'Assemblea pubblica, presenti cittadini ed associazioni del territorio, sono intervenuti consiglieri della Regione Lazio e, quale ospite d'onore, Nicola Zingaretti. La Regione Lazio, proprietaria del bene, a breve dovrà rinnovare il contratto con Lazio Crea (il suo ente gestore) e subito dopo si dovrebbe rinnovare quello tra Lazio Crea e il Comune di Santa Marinella. Senza quest'ultimo contratto per il Comune non è possibile indire la gara per la gestione dei servizi museali da tempo in proroga a Coopculture. Tutto sembra fermo. Il Gruppo Territoriale M5S di Cerveteri appoggia incondizionatamente la battaglia per la tutela del bene comune.

**new Café Millenium**  
Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)  
Tel. 06 99 02 887

**Tabaccheria CATALDI**  
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

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



## EMESSO DECRETO DIOCESI: MADONNA DI TREVIGNANO “FENOMENO NON SOPRANNATURALE”

"Constat de non supernaturalitate". Formula in latino in calce al decreto emesso oggi dal vescovo della diocesi di Civita Castellana Marco Salvi con il quale si rende noto l'esito della speciale commissione sul caso della Madonna di Trevignano. Sei pagine in cui si ricostruisce in modo molto articolato la vicenda e l'istruttoria compiuta dalla commissione composta da. un mariologo, un teologo, un canonista e uno psicologo.

Poichè il fenomeno non è considerato soprannaturale con il decreto si impone ai sacerdoti il divieto 1) di celebrare sacramenti o guidare atti di pietà popolare in modo tale da connettere entrambi in modo diretto ed indiretto con gli eventi di Trevignano Romano, sia nei terreni di proprietà dell'Associazione Madonna di Trevignano Ets che in altri luoghi privati, pubblici ed ecclesiali 2) di recarsi sul luogo delle apparizioni alimentando nei fedeli l'idea che vi sia un qualche riconoscimento ufficiale".

Con il decreto il vescovo Salvi impone "alla signora Gisella Cardia (all'anagrafe Maria Giuseppa Scarpulla) al signor Gianni Cardia e a tutti i soggetti aventi, il rispetto e l'adesione alle decisioni del vescovo diocesano nonché la disponibilità a compiere un percorso di purificazione e discernimento che promuova e mantenga l'unità ecclesiale".

# DEL REGNO IMPRESA DI PULIZIE



## SERVIZI PER CONDOMINI - SGROSSI GIARDINAGGIO UFFICI PUBBLICI E MINISTERIALI



INFO E CONTATTI 331.8076580

[delregnogiuseppe@libero.it](mailto:delregnogiuseppe@libero.it)

## LADISPOLI, 40 PARCHEGGI ROSA

Facilitare la mobilità delle mamme in attesa e dei neogenitori è sempre stato un progetto che ho avuto molto a cuore. Con queste parole il sindaco Alessandro Grando ha annunciato che la Giunta comunale ha approvato l'installazione di circa 40 parcheggi rosa a Ladispoli, dislocati nei principali punti di interesse come, ad esempio, scuole, uffici pubblici, parchi, farmacie. Gli stalli nei quali si potrà parcheggiare con il "permesso rosa" - ha concluso il Sindaco - saranno al servizio delle donne in stato di gravidanza e dei genitori con un bambino di età non superiore a due anni".

## CONVEGNO "NO GRANDI EVENTI IN SITI NATURALI"

In programma sabato 9 marzo presso la sede nazionale della Fondazione Marevivo a Roma, Lungotevere Arnaldo da Brescia - Scalo de Pinedo, alle ore 10.30 dal titolo "Grandi eventi in spiaggia e siti naturali: quali impatti per l'ambiente e la biodiversità". La conferenza intende porre all'attenzione del pubblico e delle Istituzioni le criticità che emergono in occasione dei numerosi eventi, musicali e sportivi, in luoghi non antropizzati, rivolti a migliaia di persone che però minacciano gli ecosistemi e gli ambienti naturali - o seminaturali - che li ospitano. Coordinamento Italiano per la Tutela degli Ambienti Naturali dai Grandi Eventi - C.I. T.A.N.G.E., che riunisce oltre 50 associazioni locali e nazionali che si occupano di protezione ambientale.

## CERVETERI, L'INCONTRI D'AUTORE

Nella Sala Grifoni di Cerveteri, giovedì 14 marzo la presentazione di "L'ineluttabilità dell'uguaglianza", ultimo lavoro di David Tozzo - dirigente politico e scrittore - assieme all'Onorevole Elisabetta Piccolotti, deputata in commissione Cultura per Sinistra Italiana (Alleanza Verdi e Sinistra). Un'occasione "attorno e dentro" al grande tema dell'eguaglianza, da una prospettiva storica, filosofica, politica. Circolo Sinistra Italiana Litorale Nord "Mahsa Amini".

## PROGETTO VELASCUOLA ASSOCIAZIONE NAUTICA CAMPO DI MARE ASD

VelaScuola è il progetto della Federazione Italiana Vela, in collaborazione con il MIM (Ministero dell'Istruzione e del Merito), che consente allo sport della vela di entrare nelle scuole durante l'orario curriculare: si tratta di attività teorica in aula e pratica in acqua, curata attraverso i Circoli Velici affiliati alla Federazione Italiana Vela. Il principale obiettivo: cultura nautica tra gli alunni delle scuole, grazie alla sensibilità ed alla disponibilità dei Dirigenti scolastici e delle insegnanti, nell'Istituto Comprensivo "Marina di Cerveteri".





**Farmacia  
Cavallini Maria Teresa**

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria

# 8 MARZO Festa della Donna



acquista **2 prodotti** a scelta  
il meno costoso lo paghi la **METÀ**

**DOMENICA SEMPRE APERTI**

Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - Tel./Fax 06.99206361

email: [farmacavallini@gmail.com](mailto:farmacavallini@gmail.com)  Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa

Orari d'apertura dal lunedì al sabato 8:30/13:00 - 16:00/19:30 - Domenica 9:00-13:00

## NASCE ITALIA NOSTRA PRESIDIO DI SANTA MARINELLA – SANTA SEVERA



Ezio Sina

### E PARTE DELLA CULTURA

La presa in conto del valore del patrimonio per la crescita personale e collettiva. L'annuncio venerdì 1° marzo nell'accogliente Casina Rosa, Italia Nostra Presidio di Santa Marinella - Santa Severa, i cui promotori sono Ezio Sina e Daniele Crespi e Sandro Capitani, si presenta alla cittadinanza.

Ospitato della biblioteca comunale di Santa Marinella grazie alla direttrice Cristina Perini che accoglie ringraziando il neo-comitato per aver voluto condividere l'iniziativa lodevole e ricca di futuro, l'incontro nasce come invito ad un momento di riflessione sul territorio: un patrimonio da tutelare a partire dalla costa, gli arenili, la storia, il paesaggio. E il riscontro in termini di presenze venerdì pomeriggio conferma la consapevolezza della comunità verso

il concetto che "il paesaggio siamo noi", come espresso da Ezio Sina nel suo intervento.

Dopo i ringraziamenti alla soprintendente Archeologia, Belle Arti e Paesaggio per l'area metropolitana di Roma, la provincia di Viterbo e l'Etruria meridionale Margherita Eichberg per l'intervento e la disponibilità futura, si entra nel vivo con la disamina puntuale e tecnica del PUA a cura di Daniele Crespi. I punti: accessi, visibilità, trasparenza e legalità.

"Il PUA è un piano di utilizzazione degli arenili, che rientra nell'urbanistica che se trattata come una scienza porta alla crescita del paese. Urbanistica è una parola che spaventa quando diviene la parola del potere, succede in Italia. I piani regolatori sono



**La casa  
del Pane**



**Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577**

# 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**



stati fatti ma attuati in modo non equilibrato. In questa sede parliamo della nostra linea di costa: il PUA è del '75 a cui è seguito un successivo, più restrittivo, secondo i regolamenti europei. Il puzzle è diventato il piano inteso dalla Regione Lazio che chiede che ogni territorio debba avere il 50% di spiagge libere fruibili: che non significa il 50% della costa. Un arenile – prosegue il tecnico - è formato da sabbia o ciottoli; è fruibile; provvisto di parcheggi e completo di servizi di accesso, critici nella nostra zona. Bisognerebbe creare un progetto per far diventare le nostre Spiagge Nere, spiagge libere, ora non lo sono perché non hanno accesso: c'è il Castello con la zona archeologica; c'è un'entrata privata non raggiungibile. Nel PUA nessuno ha pensato di mettere una strada che arrivi alle spiagge nonostante da legge è previsto un accesso ogni 300 metri. Altro punto la visibilità: qui noi il mare lo vediamo poco e non ho letto nessun progetto presentato che restituisca la vista, altro tema è la trasparenza e legalità". L'invito a riflettere di Crespi: "Se non abbiamo le spiagge libere al 50% noi non possiamo creare nuove concessioni. Secondo voi è possibile che a Santa Marinella e a Santa Severa abbiamo il 76% di spiagge libere?".

Sulla disamina è intervenuto il presidente del consiglio comunale, Minghella che presente in sala ha riportato dati differenti, su cui torneremo. Concludiamo con le parole di Ezio Sina: "Sussidiarietà, un principio del nostro stato sociale: quando lo Stato non arriva diamo loro una mano, soprattutto quando lavora bene, nel nostro piccolo stiamo cercando di dare un sostegno, facendo un passo avanti dal comitato all' associazione scegliendo Italia Nostra che da anni ha intrapreso questa direzione; abbiamo indirizzato i nostri obiettivi nell'ambito della Cultura e non a caso, perché l'obiettivo finale è arrivare alla tutela del paesaggio, non è panorama come spesso viene individuato. Attenzione, il paesaggio siamo noi, anche noi siamo chiamati ad essere paesaggio nel momento in cui passeggiamo, posteggiamo l'auto, nel momento in cui non sporchiamo o facciamo politica. Raccolgo l'invito delle istituzioni: noi ci siamo".

Un passo indietro è d'obbligo. Tutto nasce dalla battaglia intrapresa dai promotori per salvare dalla privatizzazione il Convento di Santa Severa allo spuntare di un progetto di quaranta villette che si è riusciti a frenare, da lì nasce la sinergia con Italia Nostra, con il sostegno dei presenti in sala, Oreste Cutigliano e Cristina Lattanzi: "abbiamo dato una mano ai nostri amici nel creare questo presidio e saremo presenti nelle prossime iniziative".



**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](mailto:nutrizione.pravata@gmail.com)

**LADISPOLI**  
Lungomare Regina Elena, 72

ROMA - Via Fratelli Gualandi, 30/b  
[www.nutrizionistagiuliapravata.it](http://www.nutrizionistagiuliapravata.it)



# Nillo all'Ortica

scrivi a [info@orticaweb.it](mailto:info@orticaweb.it)

Riceviamo e pubblichiamo

Lettere aperte dei cittadini

*Marina di Cerveteri, già abbandonata a sé stessa in quanto a sicurezza, è oggetto da tempo di varie sperimentazioni della giunta cerveterana con strade da terzo mondo, sperimenta in occasione di ogni temporale più intenso di una pioggerella, il blackout dell'illuminazione pubblica (di per sé già scarsa) nella zona adiacente al mercato: via Faleri, via Felsina, via Pastore. Nonostante le numerose segnalazioni all'URP e all'ufficio del sindaco a far data da novembre 2023, i ripristini sono sempre stati parziali e mai risolutivi. Questa la situazione a sabato 3 marzo.*

*Ettore*

*Maledetto bivio*

*Dopo l'ennesimo incidente su via Doganale avvenuto a pochi giorni dal ciclista investito, non posso che ripetermi: sarà possibile intervenire su quel maledetto bivio! A prescindere dalla competenza, l'amministrazione comunale non può rimanere indifferente a mio avviso e, non solo secondo me.*

*Valcanneto, incrocio via Doganale e via Giordano dove la scarsa visibilità mette a rischio tutti.*

*Anna*

*Ridiamoci su!*

*Nella cassetta della posta ho trovato una corrispondenza non mia, l'indirizzo del destinatario è via Lazio. Il mio via Napoli. Che si fa in questi casi? La consegno io la posta?*

*Non sono l'unica - a sentir dire - a cui è capitato in questa settimana curiosa. Nella speranza che siano solo lettere d'amore...qualcuno sa indicarmi dove si trova la mia corrispondenza?*

*Ladispoli*

*Luciana*



*Buon compleanno  
Carlo*



**SALUS**  
MEDICAL CENTER

**DA OLTRE**  
**40 ANNI**  
**AL SERVIZIO DELLA**  
**VOSTRA SALUTE**

Scopri le nostre promozioni  
[www.grupposalus.net](http://www.grupposalus.net)

☎ **06 99.49.944**

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

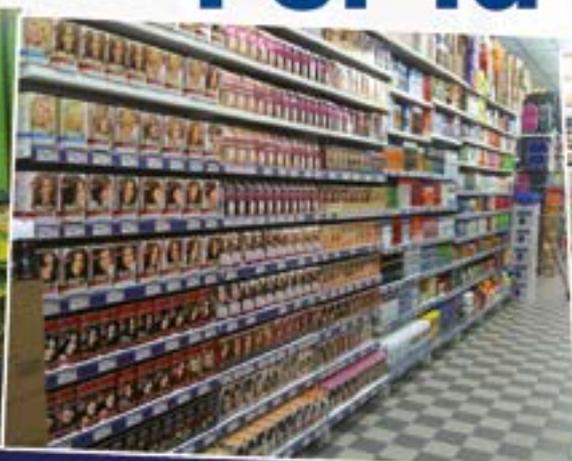
**IL NUMERO**

**1**

**DEL RISPARMIO**



**Per la casa e lo**



**ANGUILLARA SABAZIA**  
VIA GIOLITI, 3

**BRACCIANO**  
VIA ARTURO PERUGINO

**IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO**



- DETERSIVI
- PROFUMERIA
- CASALINGHI
- GIOCATTOLI
- ELETTRODOMESTICI
- CARTOLERIA



la famiglia



INI  
**CERVETERI**  
LARGO ALMUNECAR, 20

**LADISPOLI**  
VIA GLASGOW, 60

## PENDOLARI NEL PANICO PER CHIUSURA FL3

L'OSSERVATORIO REGIONALE SUI TRASPORTI  
CHIEDE ALMENO "LAVORI IN PENDENZA  
DI ESERCIZIO O NOTTURNI".  
SABATO ASSEMBLEA APERTA PROMOSSA  
DAL PD LOCALE AD ANGUILLARA



L'incognita treni minaccia come una spada di Damocle la già difficile vita del popolo della FL3 per i quali si annuncia un'estate da panico. Nonostante le sollecitazioni ancora non sono giunte risposte chiare da Rfi dopo l'annuncio choc della chiusura estiva. La mobilitazione sta montando di giorno in giorno. Il 9 marzo ad Anguillara i circoli Pd del lago hanno indetto una assemblea aperta all'Hotel Massimino di Anguillara.

Esplicito e concreto Andrea Ricci dell'Osservatorio Regionale sui Trasporti.

"Riteniamo - dice Ricci - che sia necessario verificare in tutti i modi la possibilità di effettuare i lavori quanto più possibile in notturna ed in pendenza di esercizio. Gli utenti ed i pendolari non hanno alcuna fretta che si finisca un mese prima o un mese dopo questa fase di attivazione del sistema Ertms, ma questo è solo un problema industriale. L'Osservatorio è a disposizione a confrontare comunque le soluzioni per la gestione delle sostituzioni che siano comunque necessarie grazie all'esperienza degli ingegneri del suo comitato tecnico scientifico ed al suo rapporto con i pendolari, che non possono solo essere considerati terminali di un'informazione a giochi

fatti. Siamo molto contenti - dice ancora Ricci - di aver accelerato la conoscenza nei cittadini della situazione in modo da consentire un dibattito più tempestivo e partecipato possibile". All'assemblea si parlerà anche dello scippo dei fondi del tanto atteso raddoppio dei binari. "Cercheremo - commenta l'esponente Pd Emiliano Minnucci - di fare il punto sulla vera e propria notizia bomba che ha gettato nel panico alcune decine di migliaia di pendolari: Rfi ha annunciato tre mesi di stop - dall'11 giugno all'11 settembre - alla linea per interventi di innovazione tecnologica, da Cesano a Viterbo. Una vera e propria mazzata per chi utilizza in modo costante il trasporto su ferro. Il tutto, va detto, senza che ci sia nessunissima certezza sulle misure che si intenderanno prendere per ridurre i disagi, a partire dall'utilizzo di autobus sostitutivi. Contestualmente - annuncia Minnucci - cercheremo di rilanciare il dibattito e la mobilitazione sul progetto di raddoppio della linea Roma San Pietro-Cesano- Viterbo nella tratta Cesano- Vigna di Valle, per cui vennero stanziati i fondi del Patto per il Lazio del 2016, per un importo pari a 244 milioni di euro, ad agosto scorso ridotti dal governo alla cifra simbolica di 10 milioni di euro".



AMBULATORIO VETERINARIO

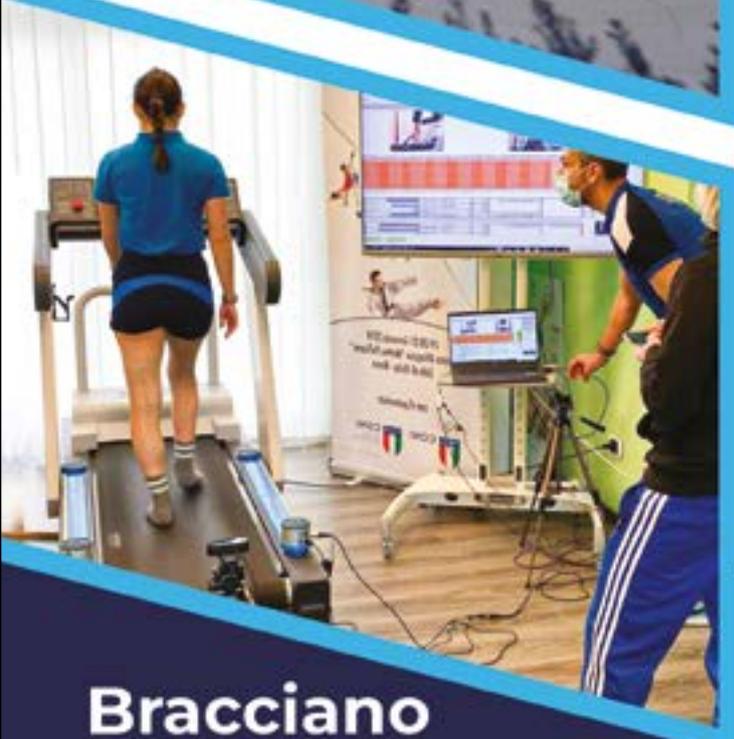
Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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



## STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Centro di Fisioterapia  
Rieducazione Funzionale Motoria  
Medicina Manuale Osteopatica  
Centro Alto Rendimento  
Analisi del Movimento  
Valutazione Funzionale  
Sport Terapia  
Recupero Funzionale  
Post Infortunio degli Atleti  
Sport Academy  
Centro di ossigeno-ozono terapia



**Direttore Sanitario**  
**Dott FABIO FANTON**

Specialista in medicina dello sport  
D.O. medicina manuale osteopatica  
Medico Federale Fijlkam



**Bracciano**

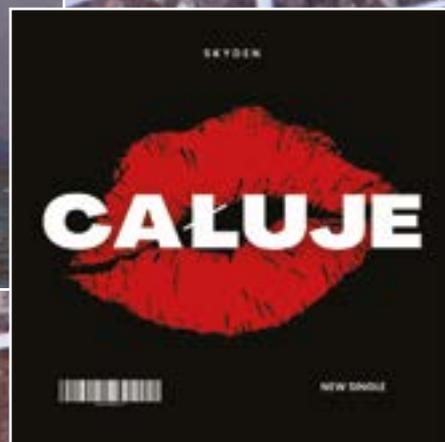
Via del Lago, 29  
Tel. 06.99806298  
Fax: 06.9986043

[info@spinesportclinic.it](mailto:info@spinesportclinic.it)  
[www.spinesportclinic.it](http://www.spinesportclinic.it)

di Barbara Pignataro

# musica

## SKYDEN L'ESORDIENTE CANTANTAUTORE SI RACCONTA



### LA SUA PASSIONE DI SEMPRE, LA MUSICA...

Generazione zeta o navigato, i sentimenti universali marcano la pelle di tutti. Ascoltare *Andromeda*, ci ha fatto pensare: Daniel Napolitano è un talento. Ha 16 anni, vive a Ladispoli e frequenta il Mattei a Cerveteri. Capello biondo, sguardo tenero e dalla grande passione per la musica, online su Spotify trova gradimento, confronto e collaborazioni musicali con artisti emergenti. Si afferma nel panorama musicale mondiale, si mostra nei videoclip dei suoi singoli, tutti disponibili sui canali social.

#### Chi è Daniel?

#### Raccontati a chi non ti conosce ancora.

Non ho iniziato subito a cantare, mi sono legato alla musica suonando prima pianoforte poi chitarra. Solo dopo ho iniziato a scrivere testi sulle basi da me create, a cantarli.

#### In arte SkyDen

Letteralmente, il cielo di Daniel.

#### Lo hai visualizzato, qual è la tua visione?

Voglio esprimere i miei sentimenti attraverso la musica, per riuscire mi impegno al massimo, sperimento e prendo lezioni di canto. Un sogno è quello di far sentire le persone rappresentate dalla mia musica.

#### Quale percorso hai intrapreso per farti conoscere?

Al momento attraverso i canali social: TikTok, Instagram, YouTube e sulle piattaforme dedicate come Spotify. Poi gli amici, mi supportano sempre.

#### Ventisette canzoni registrate su Spotify è una buona partenza. Dal Ghana, dalla Polonia, alla Danimarca, le tue basi musicali sono scelte da altri artisti per nuove produzioni. Ti diverte?

Assolutamente. Mi motiva e conferma essere la mia strada. L'interazione con generi e culture differenti è stimolante, una ricchezza verso la quale provo gratitudine. Come la provo per la mia famiglia sempre al mio fianco.

#### Se dovessi esprimere con una parola la tua musica, quale sceglieresti?

Sincera, parlo dei miei sentimenti senza filtri.

Instagram: the\_skyden



FARMACIA  
M E X I C O

dott.sse Rossi e Romero

ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO 08.30-20.00

SEGUICI  
SUI SOCIAL



4 MARZO  
GIORNATA MONDIALE  
CONTRO L'OBESITÀ

## SETTIMANA DI **PREVENZIONE** CONTRO **L'OBESITÀ**

DAL **1°** AL **9** MARZO

PRESSO LA FARMACIA MEXICO SARÀ POSSIBILE MISURARE  
**PROFILO LIPIDICO**

- + **INDICE DI MASSA CORPOREA**
- + **CIRCONFERENZA VITA**
- + **PRESSIONE ARTERIOSA**

TUTTO  
A SOLI

€ **10**



**PRENOTABILE** SULL'APP  
INQUADRA IL **QR CODE**  
ED AVRAI SUBITO UN **BUONO SCONTO**  
DA UTILIZZARE IN FARMACIA

**LADISPOLI - Via Genova 24 a/b**

06.52727267  350.1372771 - farmaciamexicosnc@gmail.com

## NON SOLO CIOCCOLATO

LA TENTAZIONE DI OFFRIRE UN PO' DEL NOSTRO CIBO È FORTE, MA SI RISCHIA DI COMPROMETTERE LA SALUTE DEL NOSTRO PET



Pasqua si avvicina portando la bontà del cioccolato nelle nostre case. Proprio durante i pranzi delle feste, quando la famiglia si riunisce attorno alla tavola imbandita, aumenta la tentazione, è naturale, di coinvolgere cani e gatti nella scorpacciata. Tuttavia, si tratta di un'abitudine errata che potrebbe minare la loro salute. Cani e gatti - dicono gli esperti - non possono mangiare le stesse cose che mangiamo noi in quanto possono trasformarsi in sostanze letali.

Poi, il cioccolato è noto che faccia male come è sicuro che ne siano golosi.

Il cioccolato fondente sembra essere è il più

rischioso, poiché presenta una percentuale elevata di teobromina.

Questa sostanza, nei cani, può provocare sete eccessiva, battito cardiaco irregolare, tremori e addirittura la morte nei casi più gravi. Per i cani mangiarne una barretta è rischioso: tenete il cioccolato lontano dalla loro bocca.

Nella black list troviamo anche il gelato.

Può succedere che i cani soffrano di un'intolleranza al lattosio. E se così non è, comunque non è una buona idea offrirgli il sorbetto. È sconsigliato per l'eccesso di zuccheri presenti, i cani sono golosi e troppo spesso in sovrappeso.



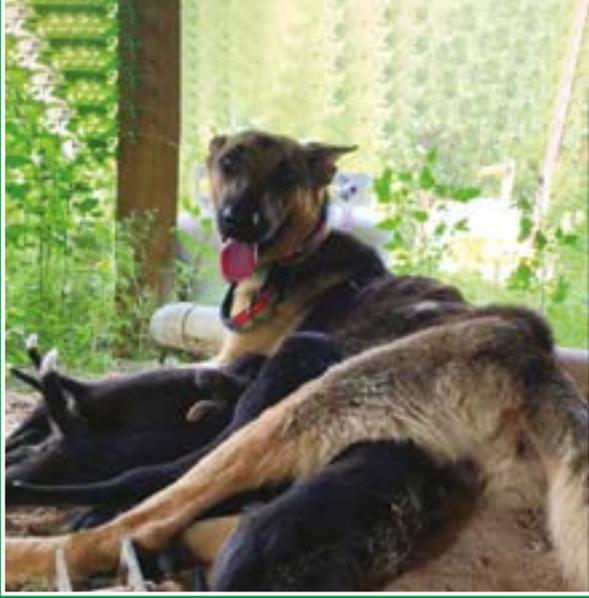
**ANIMAL MARKET** Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

[www.animalmarket2014.it](http://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



## UN CANE CORRE VERSO UN'AUTO IN CERCA D'AIUTO E POCO DOPO CHI LO SALVA CAPISCE IL PERCHÉ

Un cane corre verso un'auto per chiedere aiuto, ma non per lui. Dopo qualche fatica riesce a convincere la soccorritrice a seguirlo e portarla in una casa abbandonata dove c'è chi ha bisogno di lei. Questa storia ci porta a Cleveland, Texas. Durante un viaggio, Zully Vasquez Ventura si è trovata di fronte a una situazione inaspettata: un cane magro e bisognoso si è avvicinato alla sua auto, disperato. Ventura, che ha esperienza nel salvataggio di cani randagi, ha capito che doveva intervenire.

Sembrava in pessime condizioni, magro e malnutrito. Commossa e preoccupata, Ventura ha deciso di portarlo a casa con sé per prendersi cura di lui, che ha scoperto essere una femmina. Una volta al sicuro nella casa di Ventura, l'animale, ora chiamato Nala, ha iniziato a mangiare e bere felicemente. Ma la donna ha notato che era ancora agitata. Durante il bagnetto, ha notato che la cagnolina aveva appena partorito e produceva ancora latte.

Decisa a trovare e salvare i cuccioli di Nala, Ventura ha portato la cagnolina nel luogo dove l'aveva incontrata per la prima volta. Spinta dalla sua intuizione materna, la quattrozampe ha preso la guida e ha condotto Ventura verso una casa abbandonata. Con il cuore che le batteva forte, Ventura ha perlustrato la zona ed è stata ricompensata dal ritrovamento incredibile: nella casa si nascondevano i sei adorabili cuccioli di Nala.

In un momento commovente, Ventura ha lasciato andare il guinzaglio di Nala, permettendole di riunirsi con i suoi cuccioli. La felicità e il riconoscimento della cagnolina erano evidenti, mentre le piccole palline di pelo saltavano attorno alla loro amorevole mamma.



# SARA RUSSO

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

ALLEVAMENTO RICONOSCIUTO ENCI

PENSIONE CASALINGA ANCHE A DOMICILIO

EDUCAZIONE DI BASE

ASSISTENZA AL PARTO

GESTIONE CUCCIOLATE

PREPARAZIONE AL PARTO, GESTIONALE, PROGESTERONI, ECC

SGAMBAMENTO

LEZIONI PRIVATE

SERVIZIO TRASPORTO

HANDLER SERVICE



3516034235

 sararussogoldentaurus

# L'oroscopo

che punge ma non fa male



**Ariete**  
Elemento Fuoco

Sapete bene quale strada percorrere, andate dritti al punto senza disperdervi nella relazione sentimentale, che vi sta allontanando fin troppo dal percorso.



**Toro**  
Elemento Terra

La primavera stenta ad arrivare ma in voi il sole è già alto. Puntate al massimo dei vostri desideri, i pianeti favorevoli invitano all'azione.



**Gemelli**  
Elemento Aria

Ancora una settimana stressante vi attende, tra pratiche burocratiche e imprevisti. Sappiate mantenere la lucidità necessaria. Occhio allo stomaco.



**Cancro**  
Elemento Acqua

La vostra tenacia è ammirevole e vi porterà lontano, è tempo però di prendere una pausa relax. Sabato sera in allegria con gli amici donerà nuove energie.



**Leone**  
Elemento Fuoco

Il passato torna a galla tormentandovi ancora? È giunto il momento di voltare pagina e tagliare, iniziate dai capelli. Il risultato vi sorprenderà.



**Vergine**  
Elemento Terra

La casa dei vostri sogni è dietro l'angolo, valutate le proposte senza timori e volate lontano fidandovi del vostro intuito. Non è facile, ma il sogno è grande.



**Bilancia**  
Elemento Aria

Sembrare piuttosto insofferenti nei confronti delle iniziative dei vostri amici, colleghi o partner. Siete stanchi? Ritagliatevi un momento tutto per voi.



**Scorpione**  
Elemento Acqua

Con la Luna Nuova vi sentirete creativi tanto da sperimentare soluzioni alternative e chissà che finalmente comprendiate la vostra vera natura.



**Sagittario**  
Elemento Fuoco

Siete confusi, agitati e non vi lasciate aiutare. Chi vi sta vicino attende pazientemente di sostenervi. Mettete da parte l'orgoglio aprendovi all'ascolto.



**Capricorno**  
Elemento Terra

È il momento di pensare a voi stessi e alla vostra salute prima che agli altri. La soluzione ai vostri disturbi è semplice. Amatemi di più e ogni giorno per sempre.



**Acquario**  
Elemento Aria

Fedeli a chi? Dubbi sull'avvenire lavorativo: questa settimana iniziata male si rivelerà un'opportunità di crescita personale. Ottima la forma fisica e l'amore.



**Pesci**  
Elemento Acqua

Una spinta a costruire delle abitudini più sane arriva domenica con la Luna nuova, aperti alle novità e sostenuti dall'ingegno otterrete una gratificazione.

# FARMACIA BORGO SAN MARTINO



**Farmacia dei Servizi**

Holter Pressorio - Holter Cardiaco - Elettrocardiogramma - Profilo Lipidico - Glicemia

## 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** ..... € 10.00

(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**



PILLOLE DI **SALUTE**  
a cura della Farmacia Dott Luigi De Michelis

# DIECI CONSIGLI DI BELLEZZA VELOCI PER DONNE IMPEGNATE



## Dal risultato assicurato

- Svegliarsi presto**
- Non trascurare il viso**
- Applicare la crema idratante più volte**
- Trucco sì, ma leggero**
- Bere tantissima acqua**
- Prendersi cura dei capelli**
- Dormire bene**
- Vestirsi comodamente e come piace**

A volte gli impegni sono talmente tanti e frenetici che trovare il tempo per sé stesse sembra impossibile, la soluzione è seguire questi semplici consigli rapidi e poco impegnativi. Partendo dallo svegliarsi presto che risulta essere il primo modo per farsi del bene per una serie di vantaggi come la possibilità di procedere con più calma, magari fare stretching o meditazione o qualunque altra attività dolce in grado di risvegliare il corpo in modo graduale. Con una bella doccia e gustando la colazione preferita.

Sono indicazioni banali, sentite e sentite più volte ma tanto difficili da assimilare. Non rientrano tutte nella routine quotidiana, lo ammettono le donne soprattutto dai 35 ai 40 anni di età. Proprio tutte le dieci azioni compiute tutti i giorni fanno la magia di mantenere la pelle fresca e luminosa nel corso degli anni senza dover ricorrere a pozioni magiche e costose. Senza considerare il tempo, non amico della donna moderna e dinamica che troppo spesso rimanda al giorno dopo il momento della cura della persona: domani è un altro giorno...non per la bellezza. Intesa come benessere interiore che sostiene l'autostima. Ogni donna è diversa, imperfetta e speciale a modo suo!

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



PRODOTTI  
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

### **SERVIZIO GRATUITO FARMARECUP**

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



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](http://www.farmaciademichelisdal1934.it)

di Maurizio Martucci

## GUARIRE (DA SOLI!) CON LA MEDICINA ORIENTALE: SI PUÒ!



“Desidero vi rendiate conto del fatto che il destino della vostra salute non deve necessariamente essere nelle mani dell’industria medico-farmacologica”. **Clive Witham** è un agopuntore britannico trapiantato sull’ultimo cono d’Europa in terra africana: a Melilla, in Marocco, dirige una clinica specializzata in medicina tradizionale cinese, maturata l’esperienza in tecniche e terapie naturali d’autoguarigione quando, ancora in età adolescenziale, dimesso da un (inutile) ricovero ospedaliero per una misteriosa allergia (sul suo corpo comparvero strane macchie bluastre, gli dissero per colpa dell’aspirina, capi poi che dipendeva tutto dall’errata alimentazione onnivora!), fece tesoro della (spiacevole) lezione per intraprendere un percorso consapevole di studio finalizzato all’autocontrollo dei più diffusi sintomi

di un organismo malato: “la medicina allopatrica, a dispetto di bisturi scintillanti e lunghi nomi in latino, è sostanzialmente difettosa e fallace”, sostiene Witham affondando il colpo contro la ‘prima scelta’ in voga nel mondo occidentale, mentre “il sapere lasciatoci in eredità dai nostri avi” – scrive riferendosi alle discipline medico ancestrali tradizionali, tutt’altro che inutilizzabili – “è più che mai attuale e, se utilizzato correttamente, può trasformare la nostra vita”.

Clive Witham è l’autore del nuovissimo **“Il libro della medicina orientale, guida completa all’autoguarigione”** (Macro Edizioni), una panoramica ben organizzata che, senza la pretesa dell’esaustività, fornisce chiaramente anche al lettore meno competente le linee generali per

**La TRIACA**  
ERBORISTERIA



VIA BARI, 39 - 00055 LADISPOLI - TEL/FAX 06 9911137

FITOCOSMETICA  
FIORI DI BACH  
CAMELLE SENZA ZUCCHERO  
ALIMENTAZIONE NATURALE  
LAMPADIE DI CRISTALLI DI SALE  
PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI: INFUSI DI FRUTTA,  
TISANIERE E DIFFUSORI PER L’AMBIENTE

comprendere i meccanismi sottili di benessere, malattia e guarigione (olistica). "Questo libro non intende sostituirsi al medico. La medicina orientale può essere estremamente complessa, e a maggior ragione lo è una diagnosi. Tuttavia, se applicate con la dovuta cura e attenzione, le informazioni qui contenute possono fornirvi un valido aiuto, dal momento che hanno lo scopo di spronarvi e rafforzarvi, insegnandovi come funziona il corpo e cosa fare quando qualcosa non va."

Un esempio su tutti: l'agopuntura. Tanta gente vi si accosta solo alla fine di un lungo ed estenuante percorso di cura convenzionale non andato a buon fine. Witham racconta come questi uesti pazienti abbiano visto prima un medico generico, poi uno specialista, quindi un chirurgo, un fisioterapista e infine un chiropratico. Sono stati sottoposti a esami del sangue e delle urine, a radiografie, ecografie, TAC e risonanze magnetiche. Hanno percorso grandi distanze per avere un secondo parere da un altro dottore e altri specialisti, quindi hanno dovuto ripetere radiografie, ecografie, TAC e risonanze magnetiche. Hanno provato ogni tipo di farmaco prescritto da questi medici: antibiotici, antinfiammatori, antidolorifici e sonniferi, compreso il Valium. E, alla fine, solo a quel punto, queste persone varcano la soglia della clinica di Witham e lo implorano di curarle, dato che sono la loro ultima speranza prima che si sottopongano a un intervento chirurgico estremo per rimuovere qualche parte importante del loro corpo.

Puntando molto sull'alimentazione e un sano stile di vita, l'autore illustra una dopo l'altra le tecniche millenarie della **medicina orientale**, quali la **digitopressione** e il **massaggio di mano, piede e orecchio**, lo **scraping (la raschiatura)** e il **tapping (il picchettamento)**, argomentando sulla **localizzazione dei punti nodali e dei meridiani disposti lungo il corpo**, canali energetici in grado di placare i disturbi anche di sintomi apparentemente inspiegabili.

**Qi (energia vitale) Yin e Yang**: corredato da illustrazioni e tavole esemplificative, il testo passa in rassegna le più diffuse patologie e disturbi del corpo (cefalea, ansia, dolore al collo, raffreddore etc..) mostrando le tecniche di comprovata efficacia che in modo naturale e senza effetti collaterali possono contribuire a riportare l'organismo in un processo omeostatico di quiete e benessere.



CONVENZIONATO  
**ASL**

**CENTRO ORTOPEDICO**  
*Vitaliti*



## SERVIZI

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

**CERVETERI**

**Via Piave, 11/B**

**353.4526976**

**[www.ortopediavitaliti.com](http://www.ortopediavitaliti.com)**



# Ortica Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

## TUTTI I TIPI DI SHOCK

**Lo shock** (termine inglese, letteralmente colpo 1899) è una condizione patologica determinata da un'insufficienza circolatoria acuta ma, comunemente, per estensione sta ad indicare una violenta e improvvisa emozione. Clinicamente la patogenesi ha molti fattori. Solo inizialmente è reversibile perché l'evoluzione è progressiva, quasi sempre fatale. Vi è un'insufficienza dai grandi e piccoli vasi sanguigni a tutti i livelli, con grave disfunzione bioenergetica cellulare sistemica, cui si associa incompleta rimozione dei cataboliti cellulari a seguito della ridotta e disomogenea perfusione ematica. La patologia microcircolatoria di carattere sistemico arriva a coinvolgere molti organi del corpo umano in forma acuta: insufficienza renale acuta, cardiaca acuta, respiratoria acuta, coagulazione intravasale disseminata. Nessun organo viene risparmiato.

**Come si presenta il paziente? Qual è il suo quadro clinico?**

E' particolarmente confuso, tra l'addormentato e l'ebete, pur con "scatti nervosi" (agitazione psicomotoria). E' molto pallido con cute fredda e umida, tachicardico con polso debole e filiforme nonostante che i valori di pressione arteriosa siano bassi (Pressione Arteriosa Sistolica inferiore a 80 mmhg). Anche gli atti respiratori sono aumentati di numero (tachipnea) mentre va ad urinare molto meno (riduzione della diuresi). La temperatura? Può essere sia bassa che alta, dipende dalla causa che è alla base allo shock. **Qual è l'eziologia?** La **patologia** può essere distinta in **shock ipovolemico, cardiogeno, settico, anafilattico. Può essere**, fisiologicamente, **distinto a bassa gittata**, ossia ridotta, come nello **shock** cardiogeno (scompenso acuto cardiaco) oppure ipovolemico (es. dissanguamento), ed a **gittata normale oppure aumentata** come nello shock distributivo: settico, anafilattico, neurogeno. Sarà una mia fissazione ma un dato che guardo sempre, in ogni patologia, sono le vene giugulari. Qui sono sempre collassate. Nello shock i meccanismi fisiologici possono agire sia isolatamente che assieme, variamente in combinazione tra di loro: deficit cardiaco con conseguente

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.*

insufficienza, volume intravascolare ridotto o mal distribuito, anomalie del sistema dei capillari sanguigni, aumentata resistenza al flusso ematico nel circolo sistemico (grande circolazione) oppure polmonare (piccola circolazione). Tutto ciò comporta una severa compromissione della perfusione con grave sofferenza cellulare ischemica, dapprima con ipossiemia reversibile ma, se prolungata (diviene irreversibile). Compromesso è il meccanismo ossidativo a livello dei mitocondri cellulari, cui si aggiunge un aumento della  $CO_2$  tissutale (ipercapnia, riduzione del pH venoso). Vi è una disfunzione multi-organo. **Come reagisce fisiologicamente l'organismo? Quali sono i meccanismi compensatori nello shock?** Cuore e cervello vanno salvaguardati, la perfusione coronarica e cerebrale deve essere preservata a spese di quella cutanea (ecco il pallore), muscolo – scheletrica, renale (ridotta diuresi) e splancnica (milza). Anche la portata cardiaca va preservata grazie all'aumento del sistema nervo simpatico con aumento della frequenza cardiaca (tachicardia) e incremento della contrattilità miocardica. Alla stessa stregua anche il volume intravascolare va mantenuto in virtù di una venocostrizione, ricambio transcapillare ed attivazione del sistema renina – angiotensina – aldosterone. Un accenno fugace, ai vari tipi di shock. **Nello shock cardiogeno** sia acuto con riduzione della gittata cardiaca oppure, in fase più avanzata, nell'insufficienza cardiaca cronica, il tasso di mortalità intraospedaliera è superiore al 50%. Un calo di 30 mmhg di PA rispetto ai valori basali, una molto bassa frazione di eiezione ( $FE < 30$ ) sono brutti segnali. Le cause possono essere le più varie: infarto del miocardio, miocarditi, valvulopatie, cardiomiopatie, rottura del setto interventricolare o delle pareti libere ventricolari, aritmie maligne. Quante volte ho curato a domicilio, con un elettrocardiogramma che negli anni 80 pesava 30 kg, pazienti dispnoici, con fame d'aria, con cute pallida – cianotica, agitati oppure solo confusi, con le gambe penzoloni fuori dal letto. Vi poteva essere tachicardia o bradicardia marcata ma la PA era sempre sotto i 90 mmhg: ossigeno lasix endovena con aminofillina, legatura (a rotazione) con dei lacci emostatici dei quattro arti ... Nei casi più gravi, pronto ricovero ospedaliero (S Filippo Neri, Aurelia H., San Paolo) ove veniva impiegata la Nordrenalinica, la Dopamina ... **Lo shock anafilattico** (prurito, edema delle palpebre, orticaria o eritemi); quello **ipovolemico** (ustioni disidratazioni, vomito, diarrea, peritonite, pancreatite, con bassa gittata cardiaca), pelle fredda, pallida, pupille prima miotiche poi midotiche); quello settico (inferiori gravi più spesso da batteri gram negativi); l'ipotensione e la ridotta diuresi sono sempre presenti). Scusate se ho dato più risalto allo shock cardiogeno. I ricordi non si cancellano dalla mente.



**ba** 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](http://www.training-advisor.com)

[info@training-advisor.com](mailto:info@training-advisor.com)



## IL PENSIERO POSITIVO

### LA TERZA COLONNA DEL BENESSERE INSIEME AD ATTIVITÀ FISICA E SANA ALIMENTAZIONE



BENESSERE



**Alfonso Lustrino**  
Fisioterapista  
Educatore alimentare

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

**“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, avremmo trovato la strada per la salute”.**

Lo diceva Ippocrate già nel IV secolo a.C.

Oggi non c'è alcun dubbio, infatti la scienza ha ampiamente dimostrato che una dieta sana e un'attività fisica quotidiana e moderata sono fondamentali per prevenire l'insorgenza delle patologie croniche (malattie oncologiche, cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, patologie neurodegenerative) responsabili di più del 70% di tutti i decessi nel mondo. Ma mangiar bene e fare attività fisica bastano per star bene? Purtroppo no.

Un costante pensiero negativo, stress, ansia ecc intossicano la cellula come una sostanza inquinante. I pensieri tossici sono così dannosi che possono influenzare tutti gli aspetti della nostra vita e quindi della nostra salute.

Anche su questo aspetto già nel I secolo d.C. Giovenale citava la nota frase *“Mens sana in corpore sano”*. Per il poeta, infatti, solo due beni valgono le preghiere agli dèi e sono, appunto, un corpo sano e una mente sana.

I neuroscienziati affermano che abbiamo svariate migliaia di pensieri al giorno. Molti di questi negativi, automatici, ripetitivi e relativi al passato o al futuro. Siamo così assuefatti a questa condizione che non ci rendiamo nemmeno conto della presenza costante di questi pensieri.

Quando la negatività si innesca, questa dà il via ad un circolo vizioso in cui i pensieri negativi rafforzano le emozioni negative, che a loro volta producono azioni negative. Se il ciclo non viene interrotto, genererà inevitabilmente un effetto fisico e psicologico sulla persona che ne fa esperienza.

Per fortuna ci sono specialisti che sanno come approcciarsi in maniera adeguata al problema, ma è pur sempre utile considerare alcuni aspetti che possono aiutare ad eliminare questo genere di pensieri e ad essere più positivi.

#### PRENDERE CONSAPEVOLEZZA

Il primo passo per conoscere il nostro livello di negatività è diventare consapevoli dei nostri pensieri. Come spesso accade la presa di coscienza del problema è il primo passo per la soluzione dello stesso.

#### VIVERE IL PRESENTE

La maggior parte delle nostre preoccupazioni, frustrazioni

e paure sono legate al dolore del passato o alle incertezze del futuro. E così dimentichiamo di vivere intensamente il presente. Secondo il pensiero buddista, ma anche per molti psicologi, vivere "nel qui e ora" è un'ottima strategia per ridurre la negatività.

I pensieri tossici raramente hanno qualcosa a che fare con ciò che sta realmente accadendo nel presente. La negatività nasce a causa della nostra preoccupazione per il passato e per il futuro.

Ma dobbiamo tener presente che solo il momento presente è reale.

#### COLTIVA IL PENSIERO POSITIVO

Consideriamo il cervello come il nostro giardino privato: *se innaffio solo le erbe infestanti e trascuro i fiori, questi verranno soffocati fino a scomparire. Viceversa se dedico tempo ed attenzioni ai fiori ed estirpo le erbacce il giardino sarà un posto bellissimo.* È quello che va fatto con i pensieri: lasciamo seccare quelli negativi e dedichiamo spazio a quelli positivi.

#### MEDITIAMO

La meditazione è una pratica che ci aiuta a rallentare i nostri pensieri, a lasciar andare la negatività e a calmare la nostra mente e il nostro corpo. Le tecniche di consapevolezza possono variare, ma in generale implicano la concentrazione sul respiro per diventare consapevoli del nostro essere.

In ogni città esistono numerose scuole di yoga, meditazione e altre tecniche di rilassamento.

#### DEDICIAMOCI AD ATTIVITÀ PIACEVOLI

Chiunque di noi trova benessere durante determinate attività: leggere, uscire con gli amici, fare bricolage, cucinare, andare in spiaggia o in montagna ecc. Concedersi dei piccoli piaceri terrà lontani i pensieri negativi e attiverà la nostra creatività.

#### AMBIRE ALLA SERENITÀ, PIÙ CHE ALLA FELICITÀ

I momenti di felicità sono transitori, mentre raggiungere uno stato di serenità è per sempre.

#### ESSERE GRATI

La notte, prima di addormentarci, esprimiamo la nostra gratitudine. A chi? A Dio, per chi è credente, oppure all'Universo o a qualsiasi altra Entità a cui ci si sente di appartenere.

Ringraziamo per la vita che viviamo, nonostante tutto, per le nostre gambe, la nostra vista, la nostra famiglia, la nostra casa, i nostri amici, il nostro lavoro ecc.

La gratitudine ci farà spostare l'attenzione sulle nostre tante ricchezze e ci farà avere una visione più positiva: il cosiddetto "bicchiere mezzo pieno". Nella nostra società spesso regna l'insoddisfazione e la lamentela per tutto, senza rendersi conto che la nostra vita è il sogno di qualcun altro.

Buona Vita a tutti.

naturasi segnalato da GAMBRO ROSSO

BEN DI BIO

ALIMENTI FRESCHI  
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](http://www.bendibio.it)

# Riassunti di Salute



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

## SINUSITE? GRAZIE, OMEOPATIA!

Sappiamo bene che chi soffre di sinusite, ad ogni cambio stagione, alle prime correnti d'aria o quando cambia la propria posizione altimetrica, entra in crisi. Così, chi ne soffre, ciclicamente inizia le sue cure, peraltro sintomatiche, con l'uso, spesso abuso, di cortisonici ed antibiotici. Ma si sa che il cortisone è nemico di chi è iperteso ed anche dei pazienti diabetici; è cosa nota poi che gli antibiotici nel tempo creano il fenomeno della antibiotico resistenza e favoriscono l'insorgenza della Candida, particolarmente fastidiosa specialmente nelle persone di sesso femminile. A tal proposito mi ricordo che anni fa, a Fiumicino, volevo aiutare un palombaro, che si intossicava di medicine, e che aveva problemi per le sue immersioni alla piattaforma petrolifera. Scoprii allora un rimedio omeopatico infallibile. Vi parlo di Cinnabaris. Il Cinabro, quello che i Romani utilizzavano nella mescola dei colori per realizzare, con la tecnica dell'affresco, il rosso, quello caratteristico, denominato "rosso pompeiano". Bene, questo cinabro, che è un solfuro di mercurio, denominato nella medicina omeopatica cinnabaris, riesce a drenare dalle cavità, ed in particolare dai seni paranasali, i muchi, decomprimendo le cavità stesse e dando un immediato sollievo. Il suo uso in prevenzione ed in trattamento acuto permetterà di liberarsi di una situazione invalidante senza l'uso di farmaci.

**PROVARE PER CREDERE !!!**



Abbiamo a cuore  
**LA TUA**  
salute

**Assistenza Sanitaria Integrata**  
 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI  
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it [www.sanitalazio.it](http://www.sanitalazio.it)

# SIAMO LA PRIMA FARMACIA SOCIALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985



CONSEGNIAMO GRATUITAMENTE\* A DOMICILIO ANCHE NEI COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI

\*PER ORDINI SUPERIORI A € 30,00



FARMACIA  
**Salvo D'Acquisto**  
OFFICINA della SALUTE

LA PRIMA FARMACIA SOCIALE ITALIANA



PAGA CON  
SATISPAY

Via della Stazione di Palidoro, 4 • 00054 Palidoro, Roma  
Info 06 6858 6674 • [farmaciasalvodacquisto@gmail.com](mailto:farmaciasalvodacquisto@gmail.com)

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**

## I DISTURBI DELLA SFERA SESSUALE

È importante parlare in modo chiaro di disturbi della sfera sessuale. Spesso noi clinici vediamo persone singole o coppie che portano un disagio, un disturbo psicologico ma che tendono a nascondere oppure ad evitare di parlare delle problematiche della sfera sessuale. L'OMS definisce la salute sessuale come *uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità; non è semplicemente l'assenza di malattia, disfunzione o infermità; è inoltre legata alla possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizioni, discriminazione e violenza*. Del 1976 (Helen Kaplan) la risposta sessuale è composta da 4 fasi: il desiderio, l'eccitazione, il platou, l'orgasmo e la risoluzione sia per i maschi che per le femmine. Ovviamente i disturbi si possono evidenziare in tutte e 4 le fasi. La risposta sessuale è di origine prettamente fisiologica ma è influenzata da fattori culturali, educativi, personali e sociali. È importante, dal punto di vista clinico, inserire i disturbi sessuali portati dalla persona nel suo ciclo vitale: per esempio, il disturbo del desiderio assume un significato diverso in una persona di 25, in una donna che ha appena partorito oppure in un uomo che ha appena affrontato una separazione. Dal punto di vista prettamente clinico, il DSM-V (Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali) differenzia i disturbi della sfera sessuale nei maschi e nelle femmine. Nei maschi, infatti, si parla di disturbo del desiderio, disturbo erettile, eiaculazione precoce o ritardata, dispareunia (dolore genitale durante la penetrazione) maschile. Nelle femmine si evidenziano i seguenti disturbi: disturbo del desiderio e dell'eccitazione, disturbi dell'orgasmo, disturbo del dolore genito-pelvico e della penetrazione (vaginismo). A livello clinico è importante differenziare se il disturbo sempre esistito oppure se è "nuovo" e, in questo caso, indagare cosa è successo nel periodo antecedente alla prima comparsa del disturbo. È importante evidenziare che la risposta sessuale e il comportamento sessuale sono comportamenti e risposte naturali e che in qualsiasi momento del ciclo vitale si presenti un particolare disturbo è spesso accompagnato da un senso di vergogna (più o meno forte) o dalla sensazione di essere sbagliati. Molte persone, alle volte, tendono a nascondere o a considerarlo normale perché "è sempre stato così". Vista la complessità dell'argomento, dei retaggi culturali, personali ed educativi è importante che il terapeuta abbia un approccio molto delicato verso la persona. Al di là degli approcci terapeutici, è fondamentale che il terapeuta abbia la possibilità di lavorare in equipe con un andrologo, un ginecologo, un'ostetrica e uno psichiatra (alle volte un sostegno farmacologico può facilitare il processo terapeutico oppure il disturbo sessuale è all'interno di un disturbo psichiatrico). È importante anche sapere che i disturbi della sfera sessuale potrebbero essere anche causati da problematiche fisiche come per esempio alterazioni pressorie, alterazioni tiroidee, diabete, esiti da chemioterapia, nonché da una gravidanza. Spesso, sotto un disturbo della sfera sessuale, si nasconde un trauma (anche alle volte vicario, cioè raccontato) che non necessariamente riguarda la sfera sessuale. In questo caso è fondamentale dapprima risolvere il trauma originario e poi porre l'attenzione sul disturbo sessuale. Infine, se il disturbo viene portato solo da un partner, in certe fasi del percorso terapeutico potrebbe essere necessario il contributo del partner.

BENESSERE



Dottoressa  
**Anna Maria Rita Masin**

Psicologa - Psicoterapeuta  
Psicologa Giuridico-Forense

Cell. 338/3440405

[www.psicoterapeutamasin.it](http://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](http://www.gioacchino-garofalo.docvadis.it)



[gioacchino.garofalo@uniroma1.it](mailto: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](http://www.farmaciapratocavallieri.it)

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

# *Benessere del piede*



## **PEDICURE ESTETICO**

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

**natur**  
**ENERGY**

DAL 1974 AL VOSTRO FIANCO  
NEL RISPARMIO ENERGETICO

**OFFERTA  
SPECIALE**

# PANNELLO SOLARE

160 lt

**CONTO TERMICO 2.0**

**€ 899,00**

+IVA

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



**FAI PRESTO!**

OFFERTA VALIDA FINO AD ESAURIMENTO SCORTE!

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



**sime**