



# L'ortica

SETTIMANALE

Anno XXVII n°24 - 2024

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

## STANCHEZZA ESTIVA

### COME COMBATTERLA IN MANIERA NATURALE?



#### PENDOLARI

LAVORI CONTINUI SULLA FL5  
CINQUE INTERRUZIONI IN UN MESE

#### TERRITORIO

ASSALTI NELLE FARMACIE E BAR  
I LADRI NON VANNO IN VACANZA

#### EVENTI

AGOSTINO DE ANGELIS  
LEGGE ALLA NECROPOLI  
*UN AMORE ALTRO*

## ELEZIONI EUROPEE A CERVETERI E LADISPOLI FDI SUPERA IL 38% MA VINCE L'ASTENSIONE

TERRANOVA  
BRACCIANO





# CONAD

## SUPERSTORE

INIZIATIVA  
RISERVATA  
AGLI OVER 65



OGNI MARTEDÌ

SCONTO

**10%**

SULLA SPESA

RFCE E RICOGLIMENTO NEL PDV

## LADISPOLI

Viale Europa - Zona Miami - tel. 06 9910923

DAL 12 AL 25 GIUGNO 2024

# CONVENIENZA GRANDE



SOLO TITOLARI



TONNO  
MAREBLU  
all'olio d'oliva  
conf. 60 g  
x 8 pezzi

~~€ 7,58~~  
**€ 6,39**  
-15,70%

al kg da € 15,79 a € 13,31



SOLO TITOLARI



CANDEGGINA GENTILE  
ACE  
regolare, profumata  
conf. 3,1 l x 2 pezzi

~~€ 7,99~~

**€ 5,99**  
-25,03%



SOLO TITOLARI



DETERSIVO LIQUIDO  
PER LAVATRICE  
BIO PRESTO  
classico, color  
4,867 l  
conf. da 35 lavaggi  
x 3 pezzi

~~€ 21,79~~

**€ 9,90**  
-54,57%

DAL 12 AL 25 GIUGNO 2024



BIRRA  
HEINEKEN  
conf. 330 ml x 6 pezzi

**€ 3,89**  
al l € 1,97

# INCUBO URSULA BIS

PIÙ GUERRA, PIÙ VACCINI, PIÙ GREEN DEAL,  
L'AGENDA 2030 PROSEGUE



Il 10 giugno 2022 **Camilla Canepa** a soli 19 anni muore per trombosi cerebrale a causa del vaccino Covid. Il 10 giugno 2024 **Ursula Von der Leyen**, Presidente della Commissione del Parlamento Europeo dal 2019 che ha guidato l'Europa durante l'emergenza pandemica con il terrore a suon di green pass e miliardi di dosi di vaccini, esulta per i risultati delle elezioni europee: **"Abbiamo vinto"**. Il Partito popolare è *"la più grande forza al Parlamento europeo e nessuna maggioranza potrà essere formata senza il Ppe"*. E ha ragione: la coalizione Ursula tra Popolari, Socialisti e Renew conta oltre 400 seggi sui 361 necessari per poter ottenere la maggioranza in Parlamento e circa la metà di questi, intorno ai 190, sono del Ppe. Inoltre il Ppe ha preso una decina di seggi e ha aumentato il suo "peso" in virtù del calo degli alleati nella possibile maggioranza. Il che vuol dire che il sistema di potere vigente ha stravinto.

Eppure, di fronte ad una vittoria così palese dell'eurocrazia, c'è chi grida "sta crollando tutto" e chi lancia l'allarme "pericolo fascismo", agitando lo spauracchio delle destre, dei populistici e degli euroscettici. Ma basta guardare ai numeri del nuovo Parlamento europeo per rendersi conto che non sta crollando un bel nulla. Le così dette destre estreme, per quanto abbiano avuto successo in Francia e in parte in Germania, restano minoritarie nel Parlamento Europeo. Tant'è che ora Ursula - alla faccia dello scandalo pfizergate e dei presunti illeciti nei negoziati sui vaccini Pfizer sui quali è stata aperta un'indagine dalla Procura Europea con udienza furbescamente rimandata a dicembre - ha tutte le carte per poter mantenere la poltrona della presidenza della Commissione. E se non sarà ancora lei ad occuparla, sarà un suo clone, come un Draghi, con gli stessi

obiettivi politici che puntano al reset economico e sociale dei popoli europei: più guerra, più vaccini, più green deal, più immiserimento dei ceti medio-bassi, più sistemi di controllo e sorveglianza digitale con l'alibi del bene collettivo (sicurezza, salute e ambiente) messo a rischio da nemici più o meno immaginari come la Russia, qualche terribile virus e i cambiamenti climatici.

Che l'intenzione di Ursula Von der Lyen sia quella di continuare ad appoggiare incondizionatamente le politiche guerrafondaie statunitensi contro la Russia a costo di lasciare in mutande i popoli europei non è un mistero. **“La nostra prossima frontiera in Europa è la difesa e la sicurezza collettiva, una questione sulla quale non può esserci un ritorno all'innocenza”** ha detto l'aprile scorso al congresso dei conservatori in Grecia, lanciando la propria campagna elettorale come candidata al bis al vertice dell'esecutivo di Bruxelles. *“Dobbiamo aumentare collettivamente la spesa per la difesa: spendere di più, meglio e a livello europeo. Proprio come la guerra non appartiene al passato in Europa, le società della difesa devono essere il segno del futuro in Europa”*. Dichiarazioni pesanti come macigni, ragion per cui un'escalation della guerra NATO-Russia nel prossimo futuro è tutt'altro che una ipotesi campata in aria. Che l'intenzione sia quella di dissanguare gli europei ce lo conferma, se ancora ce ne fosse bisogno, una notizia recente: *“l'Unione europea – scrive Laura Ruggeri - fornirà 517 milioni di euro di finanziamenti attraverso programmi gestiti dalla Banca Europea per la ricostruzione e lo sviluppo dell'Ucraina. L'ucraina ha inoltre ricevuto un prestito di 100 milioni di euro dalla Banca di sviluppo del Consiglio d'Europa”*.

Quanto ai vaccini la strada è segnata. A titolo di esempio l'11 giugno l'Ue ha acquistato 40 milioni di dosi di vaccino contro l'Aviaria per 15 paesi, con le prime spedizioni destinate alla Finlandia.

Le votazioni sono servite per legittimare il potere

costituito, che comunque non viene scalfito neppure dall'astensione. In Italia ha votato il 49,69%. Più di un elettore su due ha disertato le urne. Risultato? FdI e PD si sono consolidati. Il caso francese è poi esemplare di come il sistema, anche quando perde, ha il potere di cambiare le carte in tavola e vincere in ogni caso. Dopo i risultati elettorali delle europee che hanno visto trionfare l'Assemblee di Le Pen e Bardella, Macron ha deciso di sciogliere il Parlamento ed indire elezioni con il chiaro intento di far scattare la mobilitazione contro il pericolo fascista e putinista così da poter recuperare in patria la posizione perduta in Europa. Ma non solo. Nel caso in cui lo spauracchio del fascismo non funzionasse e l'Assemblee vicesse le elezioni, si potrebbe ripetere in Francia quanto è successo in Italia, come ipotizzato dallo storico e saggista **Angelo Michele Imbriani**: *“La sfida potrebbe essere [...] quella già realizzata in Italia con l'alternanza Draghi-Meloni si spingono le destre più o meno post-fasciste e populiste al governo per “normalizzarle”. Con Meloni il gioco è riuscito molto bene. Macron potrebbe poi contare sul fatto che se ci fosse un governo Bardella il Presidente della Repubblica, comunque, sarebbe ancora lui e con poteri più ampi di quelli di un Mattarella. Il che conferma il dato di fondo: le elezioni ormai servono solo a legittimare gli assetti di potere, perchè prevedono solo tre tipi di opposizione: a) quelle del tutto irrilevanti che si delegittimano da sole (vedi gli “antisistema” in Italia) e che contribuiscono a delegittimare tutta l'area del dissenso radicale. b) quelle che non andranno mai al governo e servono al sistema di potere per agitare lo spauracchio fascista, populista, antioccidentale, ecc. (vedi AfD in Germania, almeno al momento) c) quelle che vengono attratte al governo e cooptate nel sistema di potere, come è accaduto più volte nel laboratorio Italia, prima con i 5 stelle, poi con la Lega, infine con FdI. In Francia si gioca ora una partita analoga ed è la più importante.”*



# CLIMA PERFETTO

in tutte le stagioni

Scegli il tuo nuovo climatizzatore:  
il risparmio è assicurato con i nostri super prezzi!



**RISPARMIA FINO AL 50%**  
sul tuo nuovo climatizzatore

DETRAZIONE  
FISCALE DEL  
**50%**

PAGAMENTI  
**FLESSIBILI**

TUTTO A  
PARTIRE DA  
**279€**

# CLIMA PERFETTO

in tutte le stagioni

Scegli il tuo nuovo climatizzatore:  
il risparmio è assicurato con i nostri super prezzi!



**RISPARMIA FINO AL 50%**  
sul tuo nuovo climatizzatore



LADISPOLI - Piazza G. Falcone, 26 CENTRO COMMERCIALE LA PALMA  
CERENOVA - Via Sergio Angelucci, 3  
CIVITAVECCHIA - Via Palmiro Togliatti, 11

## TECNO-UOMO 2030, “ECCO COSA SUCCEDERÀ ALL’UMANITÀ SE NON VERRANNO FERMATI”



INTERVISTA A MAURIZIO MARTUCCI,  
AUTORE DEL NUOVO LIBRO INCHIESTA  
SUL TRANSMANESIMO: “È LA NUOVA RELIGIONE  
DEL TERZO MILLENNIO,  
DAI NOSTRI CORPI RICAVERANNO DATI  
COME FOSSIMO OGGETTI. E SU MELONI-MUSK ...”

Il destino pare segnato. La tecnologia si impossesserà di noi. Con la scusa del progresso che non si può fermare, avanza il superamento biologico nella fusione col digitale. All’orizzonte finanziamenti plurimiliardari, agenzie militari e istituti di ricerca disposti a tutto, con l’avallo persino delle massime cariche religiose. E poi l’immortalità e la fuga dalla Terra per planare su Marte. E’ questa la trama di **Tecno-Uomo 2030. Teorie e tecnologie transumaniste per la mutazione della specie (Edizioni Il Punto d’Incontro)**, il nuovo libro d’inchiesta del giornalista **Maurizio Martucci**. Uscito oggi nelle librerie, il libro indaga sulla costruzione dell’ibrido Uomo-Macchina col 6G dell’Internet dei corpi in agenda tra meno di sei anni.

### Manca poco, ma lo abbiamo capito?

“Nel 2030 si potrebbe realizzare il sogno di una specie ibridata, fusa. Nanotecnologie e nanorobotica sono la base su cui costruire la post-umanità. C’è già chi sostiene come esista un’umanità sintetica, ma l’opinione pubblica ne è ignara”.

### Dopo la denuncia del 5G, adesso l’inchiesta sul 6G: perché?

“Per capire cosa è stato fatto e dove ci stanno portando con la transizione digitale. Una volta ricoperte le nostre vite di oggetti smart, connessi e parlanti, saremo noi stessi il devices da cui prendere il dato. Sul corpo umano sono in corso esperimenti senza precedenti. Oggi si può, grazie ad una tecnologia prima inesistente.”

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

Gestione GEP Srls  
Coordinatore Cristiano Cimorelli

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

SETTIMANALE

**L'Ortica**  
| DEL VENERDÌ |

*Punge ma non fa male*

**Direttore Editoriale:** Cristiano Cimorelli  
**Direttore Responsabile:** Graziarosa Villani  
**Editor:** Miriam Alborghetti

**Redattori:**  
Barbara Pignataro  
Emanuele Rossi

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

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

### **Si tratta di un programma irreversibile?**

*“Se non verranno fermati, certamente non si fermeranno da soli. E andranno avanti fino alla fine. Ci sono agenzie militari, multinazionali, gli uomini più ricchi del mondo con una valanga di soldi e progetti fino al 2050. Sono tutti infatuati del transumanesimo, la nuova religione del terzo millennio. L'uomo è diventato un problema, usurato, malato, destinato alla morte, da superare con le nuove tecnologie. La medicalizzazione è remotizzata.”*

### **Nel libro indagheremo anche sull'ipotizzata presenza di grafene all'interno dei vaccini Covid-19**

*“La notizia è stata smentita da istituzioni e fonti ufficiali, dalla Commissione europea fino ai governi. Ma è anche vero che, in molte parti del mondo, tanti ricercatori indipendenti affermano il contrario e il grafene è uno straordinario conduttore che dialoga col wireless. Questo è innegabile. Il lettore potrà farsi la sua idea, ho indagato senza censura.”*

### **Transumanesimo, immortalità e viaggi spaziali. Sembra fantascienza, ma invece...**

*“...ma invece sono i progetti su cui investono tutti, da Obama a Biden, passando per Trump e Draghi. L'esecutivo Meloni sta varando una legge ad personam per Elon Musk: solo le sue navicelle spaziali potranno viaggiare nello spazio italiano. Musk sta sperimentando il microchip nel cervello umano, ambisce a portare il cyborg, cioè il post-umano, a vivere su Marte. Dice che la Terra è destinata ad implodere, a finire tra 100 anni. E' un po' la narrazione dell'Agenda 2030 sui cambiamenti climatici, ci impongono l'apocalisse ...”*

### **Il titolo del libro è Tecno-Uomo 2030, unisci quindi l'agenda dell'ONU all'ambizione transumana?**

*“La soluzione al catastrofismo è il transumanesimo, che è già adesso. A Bologna c'è stato il primo innesto di microchip nel cervello umano. Nessuno ne parla. Dalla Cina ci dicono che una volta sperimentati su persone malate, gli innesti sarebbero su persone sane. La gestione algoritmica dalla culla alla tomba tra identità digitale e Intelligenza artificiale è nel programma dell'Agenda 2030, tra Scuola 4.0 e Smart City. Si è partiti dal 5G, si finirà al 6G: dopo le cose, il target siamo noi e i nostri corpi”.*

### **In tutto questo, che ruolo hanno le religioni?**

*“Di complicità e connivenza, fingendo di opporre un'algoritmica all'algorazia avallano il programma. Nel libro, ad esempio, passo in rassegna il nuovo dogma di chi vede la reincarnazione del Cristo negli avatar liquidi. La perdita della spiritualità è la chiusura definitiva dei canali naturali. Siamo al punto di non ritorno.” E' tutto scritto.*



#### **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

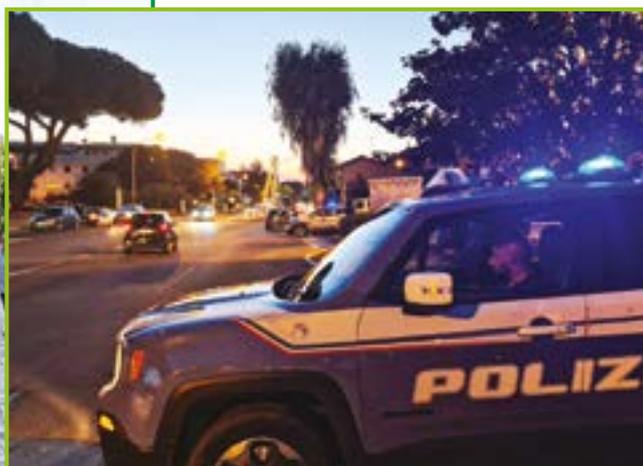
**Tel. 06 99 41 736**

**Cell.339 2864552**

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

Chiuso in redazione il giorno 12/06/2024

## EMERGENZA FURTI: ASSALTI NELLE FARMACIE E NEI BAR



### A CERVETERI E LADISPOLI I LADRI NON VANNO IN FERIE

Escalation di furti che non lascia dormire sonni tranquilli ai commercianti, oltre che ai residenti. A Cerveteri e Ladispoli si rialza la soglia dell'attenzione. La prima avvisaglia in via Palo Laziale quando i carabinieri sono piombati a sirene spiegate per bloccare tre persone sospette, tra i 25 e i 30 anni, che avevano appena sgraffignato dagli scaffali di una farmacia creme e altri prodotti. I tre romeni, tra cui due donne, sono stati arrestati dai militari e giudicati per direttissima dal tribunale di Civitavecchia: per tutti obbligo di dimora. Tempo 48 ore ecco il colpo più sensazionale nella farmacia "Morabito" di via Pelagalli, a Cerveteri. In questo caso non si è trattato di tre ladruncoli ma di una banda di professionisti che ha agito di notte rubando prima una Fiat 500 L in via Calabresi e usandola come testa d'ariete per buttare giù la serranda. Una volta dentro, i banditi hanno assaltato le due casse portandole via con i soldi dentro.

Una mazzata questa per i titolari di una delle farmacie più note della città. Un boato ha spezzato il sonno dei residenti intorno alle 2 tanto che sono scesi in strada pensando ad un'esplosione. «Ci hanno impiegato un minuto e 50 secondi per mettere a segno il colpo – è quanto raccontato da Giuseppe Curcio - di certo sarà una banda di professionisti. Non ci aspettavamo una cosa simile. Erano in tre almeno, hanno fatto irruzione con una Fiat 500 prendendo la ricorso sul marciapiede che in parte è stato divelto». Ad indagare sul raid i carabinieri della stazione locale di via Pertini, coordinati dalla compagnia di Civitavecchia. I militari hanno effettuato subito un sopralluogo e poi sono tornati l'indomani a caccia di ulteriori tracce eventualmente lasciate dai malviventi. Un'azione pianificata nei minimi dettagli. Gli investigatori, oltre alle telecamere esterne della farmacia privata, stanno cercando di risalire all'identikit dei componenti della banda sfruttando se possibile anche gli altri



circuiti di videosorveglianza all'ingresso della città considerando che sono fuggiti in quella direzione, e cioè verso la Roma-Civitavecchia o lo statale Aurelia. **Dopo le farmacie anche i bar.** La settimana dei furti tra Ladispoli e Cerveteri culmina con altri due raid effettuati di notte dai ladri che, a quanto pare, hanno preso di mira quest'area del litorale nord. Bottino più cospicuo all'interno del locale "Sarusso Playa". I soliti ignoti hanno divelto la vetrata e una volta all'interno dell'attività si sono diretti subito verso la cassaforte smurandola e prelevando l'incasso, circa 3mila euro in contanti. Subito dopo l'azione furtiva si sono dileguati nell'oscurità facendo perdere le loro tracce. Nessuno si è accorto di nulla nonostante la vicinanza ad alcuni complessi condominiali. Sul posto sono intervenuti i carabinieri della stazione locale che indagano sull'accaduto. I militari, coordinati dalla compagnia di Civitavecchia, stanno cercando di capire se le telecamere pubbliche di piazza dei Caduti possano aver ripreso i banditi o almeno l'auto con la quale sono arrivati in centro, a Ladispoli. Il secondo colpo è avvenuto al bar "Piccadilly". In questo caso i malintenzionati, sempre di notte, hanno scardinato le slot machine per prendere i soldi, poche centinaia di euro. Per i rispettivi gestori anche la beffa di dover metter mano al portafogli per riparare i danni. In questo caso ad indagare sono invece gli agenti di polizia del commissariato di via Vilnius. L'opposizione a Cerveteri si fa sentire. «Il sindaco non vuol sentire parlare di telecamere – dichiara Gianluca Paolacci, consigliere comunale - in estate, poi, i numeri di furti in abitazioni per statistica aumentano, dal momento che luglio e agosto le famiglie partono in vacanza. E una delle zone dove tenere gli occhi aperti per controllare il via vai di persone sospette, è via di Zambra».



# 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!



## PENDOLARI, UN INCUBO VIAGGIARE CONTINUANO I LAVORI SULLA FL5



**CRESCERE IL MALCONTENTO A LADISPOLI E CERVETERI:  
CINQUE INTERRUZIONI DELLA LINEA IN UN MESE**

Ancora interruzioni sulla linea FL5. Pendolari stanchi dei blocchi già registrati nei primi di maggio, poi la notte tra l'1 e il 2 giugno, parzialmente mercoledì 5 giugno e ora anche martedì e giovedì di questa settimana. A causa di lavori di manutenzione sulla Roma-Civitavecchia effettuati da Rete Ferroviaria Italiana si sono registrate altre due giornate a dir poco caotiche per migliaia e migliaia di utenti ladispolani e cerveterani. È pur vero che in sostituzione ai treni sono arrivati autobus sostitutivi di Trenitalia per effettuare la spola tra Ladispoli e Civitavecchia e viceversa ma cinque blocchi in appena un mese sono davvero troppi per i cittadini che pagano fior di abbonamenti per poter viaggiare in tranquillità. In due giorni elenco piuttosto lungo riguardo alle corse cancellate. A subire la soppressione il regionale da Roma Termini e Civitavecchia delle 8.42; il Civitavecchia-Roma Termini delle 10.52; il Roma Termini-Civitavecchia delle 9.12; il Civitavecchia-Roma Termini delle 11.43; il treno Roma Ostiense-Civitavecchia (9.53); Roma Termini-Civitavecchia (10.42); Roma Termini-Civitavecchia (11.12); Civitavecchia-Roma Termini (11.56); Civitavecchia-Roma Termini (12.43); Civitavecchia-Roma Termini (12.55). E di conseguenza è stata stravolta la viabilità in quasi tutte le città costiere per consentire ai bus di Trenitalia di far salire e scendere i passeggeri. Divieti di sosta e fermata stabiliti dalla Polizia

municipale in via Amalfi, piazzale Roma, via Spinelli e poi anche tra via Taranto e via Cagliari. Stesso discorso nell'area dello scalo ferroviario di Cerenova. I pendolari sono esausti. «Non se ne può più, io lavoro anche i festivi e sono già quattro domeniche che devo prendere la macchina e senza nessun bus sostitutivo, però l'abbonamento lo dobbiamo fare», scrive Natascia. «C'è da dire purtroppo che non tutti i bus sono garantiti, in quanto l'interruzione non era programmata come le due precedenti», era intervenuto anche Andrea Ricci presidente del comitato Pendolari Litoranea Roma Nord. In questi giorni non mancano le proteste per i treni cancellati o in perenne ritardo e poi per le carrozze stracolme per la presenza dei crocieristi. «La corsa delle 8.06 da Ladispoli per Roma è stata cancellata. E anche quella da Termini delle 13.12 per Civitavecchia», commenta Delia. «Il treno da Roma a Pisa viaggia con 60 minuti di ritardo», è quanto segnala invece Riccardo. I pendolari continuano a lamentarsi per i ritardi di molti convogli e per il fatto che le carrozze siano sempre strapiene di crocieristi. La novità però è che il biglietto sul Civitavecchia Express riservato ai turisti è stato abbassato equiparandolo a quello delle corse normali di lavoratori e studenti in modo da incentivare l'acquisto dei ticket su entrambi i treni e scongiurare l'affollamento ma i convogli sono pochi e la sostanza in fondo non cambia.



**Via Settevene Palo 1G CERVETERI**

**06 9837 6097**



**King Drive**



**Wifi**



**Parcheggio**



**Feste  
di compleanno**



**Play King**



**Delivery**

**una fiamma  
che griglia  
nel mondo  
dal 1954**



# 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



## QUARTA EDIZIONE PER IL FESTIVAL ETRUSCO DELL'INTEGRAZIONE E DELL'INCLUSIONE

**CERVETERI – CERENOVA – VALCANNETO  
DAL 20 AL 23 GIUGNO**

Il Comune di Cerveteri ospiterà il “4° Festival Etrusco dell'inclusione e dell'integrazione”: una rassegna di teatro, musica, lettura e gastronomia multiculturale per l'incentivazione al rispetto e all'ascolto dell'Altro, a cura dell'Assessorato alle Pari Opportunità, Cultura, Inclusione e Pubblica Istruzione in collaborazione con Margot Theatre.

Durante quattro giorni, dal giovedì alla domenica, si alterneranno esibizioni artistiche e culturali del territorio e ospiti di calibro internazionale: il Festival, infatti, coinvolge attivamente le associazioni del territorio sensibili ai temi dell'inclusione, dell'educazione, dell'apertura alla diversità e alla multiculturalità, e le mette in contatto con fondazioni internazionali, artisti, musicisti e performer di ogni cultura e nazionalità.

Per la quarta edizione del Festival, la scelta del tema portante è ricaduta sulla linea che unisce il passato delle nostre comunità con le sfide del futuro. L'ambizioso progetto sarà, infatti, quello di collegare le pratiche e le usanze della civiltà etrusca riguardo allo scambio e al sincretismo culturale con il complesso, ma mai eludibile, dialogo tra culture, tradizioni e paesi del mondo odierno. Il Festival celebra l'apertura e la curiosità verso gli altri orizzonti, geografici e mentali, come un atteggiamento vincente tanto per gli Etruschi del VII secolo a.C. quanto per le società del 2024.

Il titolo-tema del Festival “Per terra e per mare” sta, così, a sottolineare il rapporto di continuità e uguaglianza tra le diverse parti del mondo, siano esse di terra o di mare, dove i popoli da sempre si sono confrontati e incontrati per scambiarsi saperi, pratiche, innovazioni; la provocazione lanciata al presente è, dunque, quella di considerare sia la terra sia il mare non come stringenti confini, ma come passaggi, e di cogliere la bellezza del moto “per” luogo, che rende possibile l'esistenza, grammaticalmente e fisicamente, del movimento, della transizione, del cambiamento.



Bar Trattoria  
del Passeggero  
Rosetta dal 1956



**APERTO TUTTI I GIORNI  
A PRANZO E A CENA**

LUNEDÌ CHIUSO  
SOLO A CENA



VIA AURELIA KM 47.700 N 61

Info e prenotazioni:  
06 9432 6308

bar.rosetta@gmail.com





# GREEN WEEK EXPERIENCE

## CENTRO ESTIVO

DAL 10 GIUGNO AL 6 SETTEMBRE

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ  
DALLE 8:30 ALLE 16:00

PER INFO&PRENOTAZIONI  
CONTATTATECI AL 3245576210



CORRI A PROVARE I NOSTRI  
PERCORSI AVVENTURA E I  
LABORATORI DIDATTICI.  
TI ASPETTIAMO!

Mare

Parco

## CRISI POLITICA, PROVE D'INTESA TRA GUBETTI E I DISSIDENTI

E INTANTO ALLE EUROPEE  
FDI SUPERA IL 38%  
MA PIÙ DELLA METÀ  
DEGLI ELETTORI  
NON VA A VOTARE



Prove di intesa a Cerveteri per far portare fuori la nave dalle acque super agitate. L'incontro, tante volte rinviato, alla fine c'è stato a Cerveteri tra il sindaco Elena Gubetti e i consiglieri comunali dissidenti, ben 8, che si sono tirati fuori dalla maggioranza aprendo ad una crisi politica. «Un incontro positivo», lo ha definito il primo cittadino etrusco che ha tutta la volontà di andare avanti nonostante la burrasca che sta attraversando ormai da circa un mese. «Una riunione molto costruttiva – ammette Gubetti – ci siamo ritrovati sugli obiettivi importanti che dobbiamo raggiungere per il bene della nostra città. È un primo passo verso una ricucitura. Le distanze da colmare sono ancora molte ma si è vista almeno la volontà per provare ad andare avanti». Un messaggio distensivo nei confronti dei due schieramenti civici in contrasto, Governo Civico e Cerveteri Democratica. Prima del vertice tra le parti si era tenuto un consiglio comunale tutt'altro che rassicurante con un altro ultimatum dei civici che poi hanno ritirato l'emendamento sul bilancio. Poi ci hanno ripensato ma comunque è una partita a scacchi complicata per la stabilità politica. Oggetto del contendere questa volta una piccola variazione relativa al servizio cultura presentata poco prima dall'assessore al Bilancio, Alessandro Gnazi, e che prevedeva lo spostamento di alcune somme da un capitolo a un altro. Dopo una serie di interventi dei civici che hanno cercato di motivare il dietrofront, duri attacchi nel centrosinistra. «È una vergogna – non usa giri di parole il segretario Pd, Giuseppe Zito - è arrivo il momento di essere seri con i cittadini. Abbiamo assistito ad uno strampalato tentativo di mettere in difficoltà quello che resta della maggioranza». Ulteriore colpo di scena. Alessandro Gazzella (Governo Civico) si è dimesso da presidente della commissione Bilancio. «Direi che ne abbiamo viste di tutti i colori – sostiene Luca Piergentili, consigliere comunale – è un bel teatrino, la degna continuazione del consiglio precedente. Chi paga per le ripicche interne del centrosinistra sono i cittadini».

**Le politiche Europee.** Di mezzo anche il voto con un dato che balza subito agli occhi: a Cerveteri hanno votato 12.925 elettori, il 42,35 contro il 51 delle scorse Europee. Alle comunali di due anni fa si era recato alle urne il 51% al primo turno. Un segno evidente della disaffezione politica. Al primo posto Fdi al 38,77. Il Pd sale di 4 punti percentuali rispetto al 2022 passando dal 14 al 18,08%. Cinque Stelle terzo con un 12,11. La Lega è al 7,72 e comunque sempre meglio del 2,1 ottenuto alle amministrative del 2022 mentre Forza Italia con il 5,24% è dietro pure ad Alleanza Verdi e Sinistra che si ritrova al 7,63.

**Il voto ladispolano.** Pochi elettori anche qui, 5mila in meno rispetto al 2022. Fdi si attesta addirittura al 38,95%, oltre 10 punti in più rispetto al voto in tutta la Penisola. Pd in ripresa con un buon 16,87% decisamente di più del 4,30 del 2022 anche se a livello nazionale la Schlein è al 24. La Lega supera l'8 ma è sotto anche al Movimento Cinque Stelle che, nonostante non sia rappresentato in aula, strappa l'11,83. Fi perde ancora rispetto alle comunali nonostante l'alleanza con Noi Moderati e Ppe con il 5,24 contro il 5,6 del passato e perde rispetto al 9,69 nazionale. Alleanza Verdi e Sinistra superano il 7% doppiando il risultato di 2 anni fa.

# 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

## ARCHEOLOGIA IN FESTA

**SANTA MARINELLA, 14,15 E 16 GIUGNO**

La DMO Borghi Etruschi propone tre giorni di storia etrusca e romana con visita guidata al sito Castrum Novum, al centro storico, porticciolo e lungomare. Danzatrici in costume d'epoca e legionari arricchiscono l'offerta gratuita e su prenotazione.

## DANZA CONTEMPORANEA

**LADISPOLI, 24 GIUGNO ORE 21**

Alla Villa Romana La Grottaccia Riti di Passaggio, lo spettacolo proposta da Mandala Dance Company di Paola Sorressa. Una produzione dedicata a Lucien Bruchon. Info e prenotazioni: info@mandaladancecompany.com

## FAI BEI SUONI

**MACCARESE, 15 E 16 GIUGNO**

Parte la rassegna musicale estiva ideata e diretta da Attilio Berni nel giardino all'aperto del Museo del Saxofono, sabato alle ore 21:30 il quintetto di Gianni Vancini con il concerto Made in Italy tratto dall'omonimo e recente album del musicista, che raccoglie otto capolavori italiani, scritti nell'arco temporale di 30 anni, dagli anni '70 ai '90. Nel pomeriggio di domenica è la volta di Virtuosismi il concerto dei due fratelli Yumi e Kiro Camilletti, al flauto e pianoforte. Un itinerario musicale che attraverserà una selezione tra le composizioni più importanti e note di autori del calibro di Ibert, Chopin, Liszt, Dohnanyi e Ravel. Museo del Saxofono - via dei Molini snc (angolo via Reggiani) Maccarese.

## UN AMORE ALTRO

**CON ENZO DALL'ARA E AGOSTINO DE ANGELIS**

**CERVETERI, SABATO 15 GIUGNO ALLE ORE 17.30**

All'interno dell'area recintata della Necropoli Etrusca della Banditaccia, nello spazio antistante la Sala Mengarelli, sarà presentato dall'associazione culturale ArchéoTheatron, il libro "Un Amore Altro" del professore Enzo Dall'Ara, critico d'Arte. Il testo, edito da Maretti Editore, sarà presentato in anteprima al pubblico in forma di evento, attraverso i dialoghi tra l'autore e la giornalista, Barbara Pignataro, intervallati da momenti di reading teatrale ideati dall'attore e regista Agostino De Angelis e arricchiti dall'esposizione delle opere del progetto "Oltre l'Amore, l'Arte" dell'artista Lorenza Altamore, che ne ha curato anche tutte le illustrazioni. Un incontro alla scoperta del proprio Essere, non sempre

manifesto che spinge ognuno di noi però, a superare le proprie paure, nel raccontare di noi, degli altri e del mondo. Ed è dalla consapevolezza di quest'atto d'amore, principio primo dell'Universo, fortemente condiviso dall'autore, che nascono i dialoghi che egli, dedica a Dante e Beatrice, ad Adriano e Antinoo e ad Armonia e Onda, in cui emerge, quel sentimento puro, con magistrale sensibilità e sapienza. I dialoghi saranno interpretati dallo stesso De Angelis con Maria Pia Gallinari, Riccardo Frontoni, Monia Marchi, Catja Cuordileone, Nicole Antonangeli, Filippo Soracco e i giovanissimi Emanuele Lagonegro, Flavio Giacomo Ciobanu, Denny Iacarelli, Anna Menichelli. L'evento è promosso dal PACT Parco Archeologico di Cerveteri-Tarquini, in occasione delle Giornate Europee dell'Archeologia, con il patrocinio gratuito di Regione Lazio, Città Metropolitana di Roma Capitale e Comune di Cerveteri, Assessorato alla Cultura, ed è inserito nella IV Edizione del progetto ideato da De Angelis "Sulla Strada degli Etruschi".





**IL PICCOLO MONDO**  
BAR-RISTORANTE

nuovo chef

*Stefano*



## IL MENU DEL VENERDÌ

PRANZO E CENA

PROSECCO & BRUSCHETTE  
ANTIPASTO DI MARE  
RISOTTO CREMA DI SCAMPI  
GRIGLIATA DI GAMBERONI  
CAFFÈ

€ 26

BEVANDE  
ESCLUSE

per i lettori  
de **L'ORTICA**  
uno sconto  
del **10%**



APERITIVI

pizze tonde  
e alla pala



il sabato  
serate a tema  
e KARAOKE



tavola calda  
e convenzioni per uffici



servizio  
TAKE AWAY



**CERVETERI**  
**VIA FURBARA SASSO 94**

PRENOTAZIONI  
**327 141 4237**  
**06 97248413**



# notizie dal



## CAFFÈ AFRICA, IL PROGETTO “UN POSTO AL SOLE”

La Guardia Costiera di Civitavecchia collabora con l'Associazione Caffè Africa per sostenere il progetto “Un posto al sole”. L'iniziativa, giunta al quinto anno, offre alle persone con disabilità grave la possibilità di usufruire gratuitamente di un ombrellone e due lettini, tramite prenotazione telefonica. L'elenco degli stabilimenti aderenti sul tratto di costa laziale che va da Pescia Romana sino a Focene è disponibile sulla pagina social di Caffè Africa.



## CONTRIBUTO CENTRI ESTIVI 2024

Comune di Ladispoli. È stato pubblicato l'avviso per poter usufruire del contributo alle spese sostenute per la frequenza dei centri estivi ricreativi annualità 2024. Possono presentare domanda i genitori di minori, residenti nel comune di età compresa da 0 a 17 anni che hanno iscritto i figli presso centri estivi diurni accreditati con il Comune nel periodo 1 giugno – 15 settembre 2024. Tra i requisiti il possesso, l'attestazione Isee ordinario in corso di validità con un massimale di 18.000 euro. Le istanze potranno essere presentate dalle ore 9:00 del 1° luglio alle ore 13:00 del 16 settembre 2024.



## IL COMUNE DI CERVETERI ASSUMERÀ 18 NUOVI DIPENDENTI

Il Comune di Cerveteri assume 18 nuovi dipendenti. Saranno assunti anche 3 agenti di polizia locale per il periodo da luglio a dicembre. Potenziati gli uffici dei servizi sociali e dei lavori pubblici. Pubblicati sul sito dell'Ente i bandi per le assunzioni che avverranno mediante mobilità esterna: le domande potranno essere presentate entro il 18 giugno ed i colloqui orali con i candidati si terranno il 20. L'operaio verrà assunto tramite l'ufficio di collocamento del Comune: si attingerà, pertanto, alle liste di chi è iscritto ed è in possesso dei requisiti previsti dalla legge.



## CERVETERI, RENDICONTO GESTIONE 2023

Approvato il Rendiconto di Gestione 2023: sul sito del Comune di Cerveteri la versione semplificata per il cittadino. Il sindaco: “uno strumento per garantire trasparenza e condivisione”. Per Gnazi: “un rendiconto che dimostra la solidità dei conti ed una sana gestione delle risorse pubbliche”.



## RACCOLTA ALIMENTARE A CERVETERI

Al Carrefour di Cerveteri raccolta alimentare della Protezione Civile comunale. Volontari presenti davanti al Supermercato di Largo A. Loreti n.2 per l'intera giornata di sabato 15 giugno.

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

**Tabaccheria CATALDI**  
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI  
Sisal, TIM, WIND, SKY, and other logos.

# territorio



## IL SENTIERO DEI DIRITTI ALL'INTERNO DEL BOSCO DI VALCANNETO

Mercoledì 5 giugno, in occasione della Giornata Mondiale dell'Ambiente, all'interno del Bosco di Valcanneto è stato inaugurato il "Sentiero dei Diritti", un progetto nato nell'ambito del patto di collaborazione stipulato tra il Comune di Cerveteri, Scuolambiente e il Comitato di Zona di Valcanneto che ha visto protagonisti gli studenti delle classi della scuola primaria 5° M e 5° N dell'IC Don Milani di Valcanneto. Durante la mattinata i ragazzi hanno illustrato la cartellonistica realizzata a scuola ispirata alla Carta dei Diritti dei Bambini dell'Unicef che è stata successivamente installata all'interno del bosco.



## OTTO NUOVI SCUOLABUS

Ladispoli rinnova completamente il parco auto del servizio scuolabus. L'investimento, che avrà un importo di oltre 1 milione di euro, sarà finanziato attraverso l'accensione di un mutuo. La società partecipata Flavia Servizi, che continuerà a gestire il servizio, verserà un canone annuo per l'utilizzo dei mezzi, coprendo interamente la rata del mutuo che il Comune dovrà sostenere.



## SPIAGGE SICURE 2024

Parte sabato 15 giugno il progetto che mette in sicurezza le spiagge libere, da Marina di San Nicola a Torre Flavia. Saranno monitorate, sono previsti maggiori punti inclusivi con passerelle fino alla battigia, piccole aree di sosta e sedie job. Sui lungomari antistanti le spiagge libere prevista l'installazione di servizi igienici.



## PREMIO NAZIONALE GIORNALISTICO FIDAS - ISABELLA STURVI

Sul podio della XIV Edizione del Premio Giornalistico Nazionale FIDAS (Federazione Italiana Associazioni Donatori di sangue) "Isabella Sturvi", Michela Iaccarino per la sezione nazionale, Alessandro Maria Li Donni per la sezione locale e per quella emergenti riservata agli under 35, Alessandra Neri.



## IL CONCORSO PRETENDIAMO LEGALITÀ

L'IC Ettore Sacconi di Tarquinia vincitore provinciale della settima edizione del Progetto/Concorso "PretenDiamo Legalità", promosso dalla Polizia di Stato, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e del Merito. L'istituto della città etrusca ha partecipato nella categoria scuola secondaria di primo grado con il video "Tu come me" realizzato dagli studenti della 2B. Il progetto ha visto la partecipazione di 16 istituti comprensivi della Tuscia, per 31 plessi scolastici, con oltre 2mila ragazzi.



La casa  
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

ORTICAWEB.IT



## VITERBO, SABATO 15 GIUGNO

Presso la sala conferenze della Chiesa del Murialdo si terrà l'assemblea Pubblica sull'inquinamento elettromagnetico.

Interverranno Livio Giuliani, biofisico, Fiorenzo Marinelli, biologo, e Fiorenzo Frajoli, blogger.



## LULÙ RIQUALIFICA IL CAMPO DA BASKET DI LADISPOLI

Un tocco di colore al campo di basket di via Firenze. Luisana Leone, in arte Lulù ha portato sul campo da gioco allegria e freschezza. Si tratta di un luogo molto frequentato dai ragazzi di Ladispoli, punto di ritrovo e svago, nonostante venga trascurato dalle varie amministrazioni comunali. Infatti i campetti necessitano di manutenzione, così come l'area verde circostante è in stato di abbandono. Si tratta di una delle poche aree pubbliche rimaste, dove chiunque può accedere liberamente per giocare a basket, incontrare amici, trascorrere il pomeriggio all'area aperta. Gratuitamente. In un territorio sempre più privatizzato, dove tutto ruota intorno alle attività commerciali, regine della città, i cittadini devono alla libera iniziativa del singolo la riqualificazione di un luogo. La Bellezza è privilegio di tutti? Lulù a proprie spese ha migliorato un campo da basket al centro di una città grigia e sporca. E pensare che gli artisti faticano anche ad ottenere il permesso di fare un regalo.



## IL CAMPO SCUOLA DELLA PROTEZIONE CIVILE COMUNALE DI CERVETERI

Iniziativa gratuita finanziata dalla Presidenza del Consiglio dei ministri. Da lunedì 24 fino a venerdì 28 giugno presso la sede operativa di Via Casetta Mattei a I Terzi. Il Campo scuola della Protezione Civile comunale è destinato a 24 ragazzi di età compresa tra i 10 e i 13 anni. Per informazioni contattare il numero 0687165164.



## PERCORSO FORMATIVO DI BASE PER PROPRIETARI DI CANI

Il Comune di Santa Marinella, in collaborazione con Dipartimento di Prevenzione e il Servizio Veterinario della Asl Roma 4, hanno attivato il primo percorso formativo di base per proprietari di cani per promuovere una maggiore consapevolezza nella gestione degli amici a quattro zampe e garantire la sicurezza degli animali e della comunità. Il corso gratuito si rivolge a tutti i proprietari di cani regolarmente iscritti all'anagrafe canina, con priorità ai residenti nel Comune. Si articola in quattro lezioni. Termine ultimo di iscrizione sarà il 2 luglio. Il percorso formativo inizierà mercoledì 10 luglio 2024 e terminerà sabato 13 luglio 2024.



## MALATTIE CRONICHE E ATTIVITÀ SPORTIVA

Studiare i benefici dell'attività sportiva nei bambini affetti da malattie croniche è l'obiettivo del progetto di ricerca avviato dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù con l'Università degli studi di Roma "Foro Italico". L'iniziativa "I benefici dello sport nelle patologie croniche" si inserisce all'interno di un accordo di collaborazione tra l'Ateneo romano e l'Ospedale della Santa Sede valuta gli effetti di programmi di Attività Motoria Preventiva e Adattata (AMPA) nei bambini e ragazzi affetti da tali patologie.



## CERVETERI, INAUGURATO IL PARCO INA CASA

Sabato 1° giugno è stato inaugurato il primo dei cinque parchi interessati alla riqualificazione che rientra nel progetto realizzato con i fondi Pnrr dedicati alla Rigenerazione Urbana, destinati a ricucire i territori e creare aree di condivisione dove unire le comunità e combattere l'emarginazione. La presenza di scale al suo interno, come segnalato dai primi utenti scontenti, non lo renderebbe un parco accessibile a tutti.

# MERCOLEDÌ 19 GIUGNO

h. 17.45

PRESENTAZIONE DEL ROMANZO  
DI SALVATORE URONI

## LA LUNA E L'IMPERO



Intervisteranno l'autore  
Barbara Pignataro – Margherita Fiorini

**Presso spazio Cultura  
ONE-OFF EXPERIENCE**

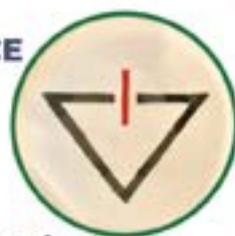
**Nel dopo intervista il rinfresco  
sarà offerto dal Ristorante  
ONE-OFF EXPERIENCE**

Per info: ONE-OFF EXPERIENCE

Via S. Angelucci 4  
Marina di Cerveteri (Roma)

329 823 24 11

Ampio parcheggio interno gratuito



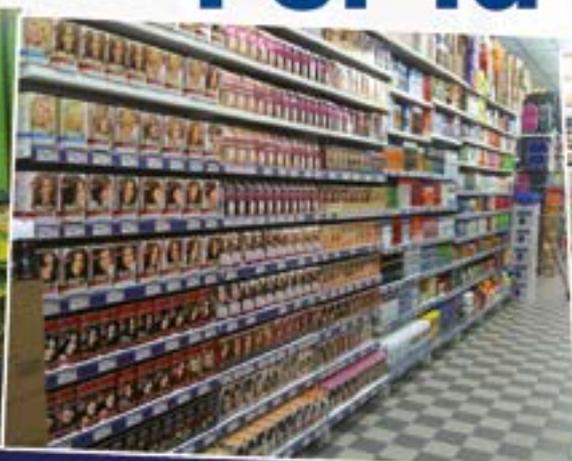
**IL NUMERO**

**1**

**DEL RISPARMIO**



**Per la casa e lo**



**ANGUILLARA SABAZIA**  
VIA GIOLITI, 3

**BRACCIANO**  
VIA ARTURO PERUGIA

**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

di Emanuele Rossi

## PASSOSCURO, UNA GRANDE FAMIGLIA



**DAI TORNEI ALLA SOLIDARIETÀ PER AIUTARE LORENZO FINO AL SETTORE GIOVANILE. CRESCE ANCHE IL CALCIO FEMMINILE**

Da una parte la beneficenza, dall'altra il settore giovanile. Il Passoscuro inizia a programmare la prossima stagione agonistica senza tralasciare la generosità. Si è svolto domenica mattina l'evento di solidarietà dedicato a Lorenzo, bambino affetto sin dalla nascita da una grave forma di autismo. Le cure e le terapie seguite non hanno dato i risultati sperati ma la sua famiglia non si è arresa e ha fatto il miracolo: volare dall'altra parte del mondo per provare una cura sperimentale non ancora arrivata in Europa. Grazie a questo tentativo, Lorenzo ha iniziato un percorso di miglioramento. Le cure sono totalmente a carico della famiglia e la spesa è gravosa. Domenica appunto si sono affrontate diverse squadre, tra cui il Passoscuro ma anche Anguillara, Fiumicino e Trastevere, per sostenere la causa. Una iniziativa condivisa

anche dall'associazione di motociclismo RM Bikers For Children. Ad agosto 2024 Lorenzo dovrà affrontare nuovamente il lungo viaggio che lo separa dalle terapie ma la famiglia non riesce a sostenere la spesa. Per info Simona Teodori mamma di Lorenzo: 3392732848 (Banca Bbva. Iban: IT26E0357601601010004020929).

**Il calcio giocato.** La società del presidente Stefano Cantucci, affiliata con l'Academy Parma, intanto accende i motori in vista della stagione 2024-2025 che si preannuncia carica di impegni. L'obiettivo del patron in questi anni è stato quello di dare un'identità non solo alla scuola calcio ma anche al paese intero creando un legame importante con le famiglie. Il settore giovanile vanta inoltre degli istruttori più che qualificati come Luca Stefanini e Mauro Cerrone che hanno svolto un ottimo lavoro



assieme a Marco Carlini e al direttore sportivo Fabio Vellini approdato a Passoscuro circa un anno fa. La scuola calcio, dicevamo, conta ormai su una ottantina di ragazzi e inizierà come sempre tra fine agosto e gli inizi di settembre. Le grandi novità dell'ultimo periodo sono la formazione della Under 13-15 femminile ma anche la squadra delle 2014-2015-2016 e 2017 sempre in rosa (mister Davide Di Stefano) e, altra scelta che ha riscosso un discreto successo, il baby calcio del sabato legittimando un grande seguito. Non meno importante la formazione dei 2009 maschile guidati da mister Mario Fico.

**L'impiantistica sportiva**, un fattore importante. Il Passoscuro in questi anni è cresciuto anche perché ha puntato su diverse strutture. Non solo dunque il campo principale di gioco, ma anche il calcio a 5 con tre campi, poi il calciotto oltre a quello da padel, disciplina sempre più in voga e non solo tra i giovani. «Queste sono le prospettive per fare sempre meglio – dicono Stefano Cantucci e Marco Carlini – e cercare di migliorare una realtà che ci appartiene sempre di più e soprattutto appartiene alle famiglie che decidono di iscrivere qui da noi i loro figli, trovando degli allenatori qualificati». A breve inoltre ci sarà l'omaggio per l'ex presidente Andrea Folli scomparso poco tempo fa e che ha lasciato un vuoto nella comunità, oltre che nella sua famiglia e in tutti gli addetti ai lavori che sono passati di qui tra giocatori, allenatori e dirigenti. Verrà collocata una targa in suo ricordo, lui che è un po' la storia di questa società.

**Il torneo.** E se l'appetito vien mangiando, si migliora anche grazie alle manifestazioni che vengono organizzate. E tutto è filato liscio nella terza edizione del "Torneo della Tellina" promosso dal Passoscuro presso il Club Calcio Passoscuro di via San Carlo Palidoro. All'iniziativa hanno preso parte numerose squadre: oltre ai padroni di casa, lo Sporting Club Marconi, il Casalotti Academy, il Borgo Palidoro, il Fiumicino, la Totti Soccer School, l'Academy Ladispoli, Ulivi Village, la Virtus Marina San Nicola, il Bracciano Calcio e altre ancora.

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



**CERENOVA**

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5  
PAOLOFRANCESCO@INWIND.IT - TEL 06 9904388  
PAGINA FACEBOOK: FERRI CARNI

## CON IL ROMA FOIL FESTIVAL SARÀ COME VOLARE SUL LAGO

PRESENTATO L'EVENTO  
IN PROGRAMMA NEL MAGGIO 2025.  
PER GIUNTARELLI DELLA REGIONE LAZIO  
"UNA MANIFESTAZIONE IN LINEA  
CON LE PRIORITÀ MIRATE  
AL TURISMO DI QUALITÀ"



Volare sul lago con il foil, l'appendice ingegneristica ed innovativa che segna il futuro della vela, anche sul lacus sabatino. Con un anno di anticipo, da un'idea di Alessandro Pace, presidente dello storico circolo velico 3V, è partita già l'impresa del Roma Foil Festival che intende realizzare nei tre paesi rivieraschi ed in accordo con gli addetti del settore e le istituzioni un evento dedicato alla vela di richiamo internazionale dal 15 al 18 maggio 2025. Che si tratti di un'idea che mette tutti d'accordo lo si è visto il 5 giugno scorso nella sala del Consorzio Lago di Bracciano dove alla presentazione ufficiale non è voluto mancare nessuno degli attori in campo. Un lungo tavolo di relatori che ha visto amministratori locali ma anche dirigenti regionali come Paolo Giuntarelli, già direttore del Parco di Bracciano-Martignano e ora a capo della Direzione regionale Affari della Presidenza, Turismo, Cinema, Audiovisivo e Sport, in ambito sportivo Carlo Cacioppo, presidente Federazione Italiana Vela IV zona Lazio.

La vela ed il foil coinvolgeranno i tre comuni del lago in regate, laboratori ed eventi di intrattenimento serale. Per il vicesindaco di Trevignano Luca Gallon "l'aspetto importante di questa manifestazione è l'innovazione". I foil infatti sono appendici in grado di produrre una spinta verticale e di far sollevare in parte

o quasi del tutto una imbarcazione dall'acqua. "Una volta sollevata sui foil - spiegano gli organizzatori - il natante riduce la resistenza nel fluido e la sensazione sarà quella di volare sull'acqua". Per il lago di Bracciano, bacino dove è consentita solo la navigazione a vela - fanno eccezione la motonave, i mezzi di soccorso e i motori elettrici - il foil rappresenta una straordinaria opportunità di rilancio per questa disciplina olimpica. La vela - e lo ha ribadito anche il direttore del Parco Daniele Badaloni - è uno dei settori sui quali si sta puntando per la valorizzazione del territorio. All'incontro hanno preso parte anche il sindaco di Anguillara Angelo Pizzigallo, il vicesindaco di Bracciano Biancamaria Alberi oltre al presidente del Consorzio Lago di Bracciano Francesco Pizzorno e al presidente della DMO Beltur Corrado Milito. "Per Giuntarelli "sono proprio queste - ha sottolineato dopo aver evidenziato di aver contribuito anche lui da ex direttore del Parco a valorizzare la bellezza dei territori - le manifestazioni che la Regione Lazio vuole promuovere e sostenere, un evento che mette insieme molte forze e che, nel 2025, anno del Giubileo a Roma, farà da richiamo per il lago di Bracciano. E' perfettamente in linea con le priorità che ci siamo dati, ovvero quello di creare eventi fuori da Roma in grado di attrarre turismo di qualità".





# FARMACIA MEXICO

dott.sse Rossi e Romero

ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO 08.30-20.00

SEGUICI  
SUI SOCIAL



**OFFERTE VALIDE PER TUTTO IL MESE DI GIUGNO**



## **GRIGLIATE ED APERITIVI: IL BELLO DELL'ESTATE, MA...COME STA IL TUO COLESTEROLO?**

FALLO RAPIDAMENTE IN FARMACIA!

PRESSO LA FARMACIA MEXICO  
SARÀ POSSIBILE MISURARE

### **PROFILO LIPIDICO**

COLESTEROLO TOTALE  
HDL - LDL - TRIGLICERIDI

€13

SCONTATO

€7

## **PROTEINA C REATTIVA**

L'ANALISI DELLA PROTEINA C REATTIVA CONSENTE DI VALUTARE  
LA PRESENZA DI INFEZIONI, STATI INFIAMMATORI, DANNI TISSUTALI

### **C'È SEMPRE UN BUON MOTIVO**

IN CASO DI STANCHEZZA FREQUENTE  
IN CASO DI SINTOMI INFLUENZALI  
PER PREVENIRE PROBLEMI CARDIACI  
PER DOLORI ARTICOLARI RICORRENTI O CRONICI

~~DA €13 A~~ €7



**PRENOTABILI 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

## I DELITTI DEL MUGNONE

ARIA NUOVA  
PER DANIELA ALIBRANDI  
CON IL LIBRO IN MDC



Venerdì 14 giugno esce in libreria, il romanzo di Daniela Alibrandi, in MultiDimensionCrime dal titolo “I delitti del Mugnone”.

Lo stile originale e innovativo della scrittrice, più volte definito da critici letterari e recensori italiani e statunitensi come multidimensionale, ha trovato finalmente l’ufficializzazione con il deposito, presso il Wga, del MultiDimensionCrime (acronimo MDC o MDCrime), che la vede pioniera in uno stile di scrittura particolarmente accattivante. Nei suoi romanzi si trovano infatti armoniosamente fuse le caratteristiche del *giallo*, *thriller* e del *noir*.

Il lettore sarà parte integrante della squadra che indagherà su uno o più crimini (giallo), ragionerà insieme all’assassino e subirà la disperazione della vittima (noir), in un susseguirsi di suspense e potenti colpi di scena (thriller).

Non più quindi una semplice “visione” tridimensionale, come siamo ormai abituati a godere in molte proiezioni visive, ma una lettura che forgia l’immaginazione e la fantasia in modo multidimensionale. E la trama che il suo ultimo romanzo offre, ne è l’esempio. L’autrice ci porta stavolta nell’atmosfera misteriosa e inquietante di un monastero, adagiato sulle colline toscane

tra Firenze e Fiesole, e in prossimità del fiume Mugnone, nella seconda metà degli anni Ottanta. Qui si intrecceranno i destini di una ragazza, alla ricerca disperata di un rifugio, di uno spietato assassino, che ama firmare i suoi efferati delitti, e del commissario Rosco, che abbiamo già iniziato a conoscere nei precedenti romanzi, tra i quali basta ricordare “Delitti sommersi”, ambientato nei laghi sotterranei romani. Da poco trasferitosi a Firenze, il commissario non troverà la desiderata tranquillità. Dal fiume Mugnone, infatti, riaffioreranno a pochi giorni di distanza i cadaveri di due adolescenti, orrendamente sfigurati. Il richiamo ad altri due identici delitti irrisolti di tre anni prima sarà un rompicapo per Riccardo Rosco, che si trova a lavorare con una nuova squadra, non senza difficoltà.

La cornice di una Firenze dal sapore medievale e dell’illusoria quiete del Mugello completa la tetra atmosfera di un misterioso monastero, in una trama dove le ambientazioni risultano reali e palpabili.

Già ospitato nella trasmissione Il salotto dei libri su Radio Rid, il libro trova spazio a Incontri d’autore, la trasmissione di RAI Radio 1 in onda sabato 15 giugno alle ore 13:45.

## I GRANDI SUCCESSI di Daniela Alibrandi

ACQUISTABILI  
su [www.edizioniuniverso.it](http://www.edizioniuniverso.it)  
e su Amazon





**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

## L'URLO DEL MARE

**IL MEDITERRANEO È UNO SCRIGNO DI BIODIVERSITÀ:  
OSPITA 17.000 SPECIE, LE MISURE DI TUTELA NON SONO PIÙ RINVIABILI**

Mediterranean Recovery Action è nata nel 2014 su iniziativa di un gruppo di attivisti per contrastare la perdita di biodiversità del Mar Mediterraneo, con la missione di difendere il mare dall'impatto della pesca indiscriminata. Il Mediterraneo ospita 17.000 specie, il 7,5% di quelle presenti a livello globale, eppure è anche uno dei mari più sfruttati al mondo. Negli ultimi 60 anni ha perso oltre il 40% dei grandi predatori e mammiferi marini, il 58% degli stock ittici è sovrasfruttato e molte specie e habitat sono in preoccupante declino. Secondo una recente previsione del Gruppo Intergovernativo sui Cambiamenti Climatici delle Nazioni Unite (IPCC), più di 30 specie endemiche rischiano di estinguersi entro la fine del secolo. Squali, delfini, mante finiscono spesso vittime accidentali della pesca e le specie sotto la taglia minima di cattura che sono rigettate in mare variano dal 15 al 40%. Ma c'è di più. I fondali marini popolati da giardini di coralli, colonie di gorgonie, praterie di posidonia e tante altre specie fondamentali per l'equilibrio degli ecosistemi, subiscono l'aggressione continua delle reti a strascico. Le conseguenze sono preoccupanti: una desertificazione del mare, sempre più povero e inospitale e una grave perdita di biodiversità che lo rende maggiormente vulnerabile ai cambiamenti climatici. La diffusione di specie aliene è un'altra minaccia. Se ne contano quasi 900. Eppure, nonostante tutto questo, solo lo 0,1% del Mediterraneo è davvero protetto. Mentre invece il nostro Paese, insieme con gli altri del Mediterraneo, spiega MedReAct, dovrà raggiungere una quota protetta pari al 10% entro il 2030, in osservanza della Convenzione sulla Biodiversità.



**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 - L.go 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

**natur**  
**ENERGY**

DAL 1974 AL VOSTRO FIANCO  
NEL RISPARMIO ENERGETICO

**OFFERTA  
SPECIALE**

**CALDAIA+KIT FUMI**  
**€ 599,00**

+IVA

**KIT INSTALLAZIONE**

DEFANGATORE MAGNETICO

FILTRO A SALI

KIT FLESSIBILIED ABBATTITORE DI CONDENSA

**€ 109,00**

+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO

**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



**TERMOTEK**  
ecoplus<sup>+</sup>

# L'oroscopo

che punge ma non fa male



**Ariete**  
Elemento Fuoco

Inutile sprecare tempo ed energia in amore, concentrateli piuttosto sulle piccole ma molteplici grane presenti sul lavoro. C'è agosto per la vita sociale.



**Toro**  
Elemento Terra

Imparare a vivere senza provare astio è il consiglio dei pianeti a voi amici Toro, sempre pronti a partire alla carica con tutti. Anche con chi si dimostra amico.



**Gemelli**  
Elemento Aria

A casa non vi va di stare e infatti uscite, complice la Luna desiderate spazi aperti e socialità. Sabato sarete accontentati oltre le aspettative.



**Cancro**  
Elemento Acqua

Venerdì ci pensano gli amici a tenervi compagnia. Una piacevole serata è quello che ci vuole per superare una delusione d'amore. Morto un papa...



**Leone**  
Elemento Fuoco

State divenendo sempre più casalinghi, desiderosi di serate da voi con gli amici intimi per quattro chiacchiere e un film. Non esagerate con i popcorn!



**Vergine**  
Elemento Terra

Una rinfrescata all'immagine e via! Affascinanti più che mai, sarete in grado di sfidare la rivale senza timore. L'arma vincente: la sicurezza in se stessi.



**Bilancia**  
Elemento Aria

Vi piace mangiare, ma gli abiti estivi rivelano le forme arrotondate, dite stop alla gola a favore di una bella nuotata. Ne gioverà l'umore.



**Scorpione**  
Elemento Acqua

Il lavoro inizia a pesare, il caldo non aiuta la concentrazione. Chi può cambi location preferendo spazi ampi all'aperto, soprattutto se state preparando un esame.



**Sagittario**  
Elemento Fuoco

Le novità in ambito lavorativo vi travolgono e soddisfano oltre l'immaginato. Un cambiamento che giova anche alla relazione amorosa, caduta nell'abitudine.



**Capricorno**  
Elemento Terra

Se non decidete voi, qualcun'altro lo farà e non sempre a vostro favore. Imparate a dire no prima che sia troppo tardi. La vita è davvero un mozzico!



**Acquario**  
Elemento Aria

Parenti serpenti, è il titolo di un film del 1992 diretto da Mario Monicelli. Sempre attuale. Non affogate nel dispiacere, ripartite da voi magari da una vacanza.



**Pesci**  
Elemento Acqua

Dopo una settimana caotica sarete invogliati a spegnere tutti gli apparecchi e partire per un momento di solitudine e relax. Portate con voi una raccolta di poesie.

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



DIETETICI

FITOTERAPICI

**SERVIZIO GRATUITO**  
**FARMARECUP**

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



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)

A cura del  
Dottor Professor ALDO ERCOLI

## INCONTINENZA URINARIA

L'emissione involontaria di urine, ossia l'incontinenza urinaria, necessita di un'anamnesi accurata da parte del medico curante perché molteplici possono essere le cause. Un diario minzionale redatto dal paziente può esserci di aiuto. E' una **semplice incontinenza da sforzo o da stress** (è dovuta ad un improvviso aumento della pressione all'interno dell'addome che si ripercuote sulla vescica a seguito di uno sforzo improvviso, **una risata, un colpo di tosse**)? **Oppure trattasi di un'incontinenza da urgenza** (causata da improvvisa ed incontrollabile esigenza di urinare)? O ancora di **un'incontinenza di tipo misto** (stress più urgenza)? Una ritenzione urinaria cronica, inveterata e recidivante può infine essere responsabile di **un'incontinenza da rigurgito** (detta anche **iscuria paradossa**). Il termine iscuria è un sostantivo femminile che deriva dal greco (arrestare l'urina), un arresto del flusso urinario dovuto al fatto che gli ureteri ed i condotti urinari non permettono il passaggio del liquido secreto dai glomeruli. E' importante distinguere l'incontinenza urinaria nella **donna** rispetto a quella **dell'uomo**. Nel **primo caso** l'anamnesi urinaria, ostetrica ginecologica, può rivelarci una cistite, una alterazione del pavimento pelvico dovuto alla menopausa,



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.*

degli esiti di interventi ostetrici. **Negli uomini** l'incontinenza può essere dovuta ad un'ostruzione uretrale secondaria ad ipertrofia della prostata, ad esiti di interventi chirurgici vescicale o prostatici (chirurgia endoscopica, istillazione endovescicale). Anche esiti di trattamento radioterapici pelvici, fistole o patologie neurologiche di pertinenza non urologica possono essere responsabili, in entrambi i sessi, di incontinenza urinaria. **Quali analisi richiedere dopo l'anamnesi?** Un esame completo delle urine con eventuale urinocoltura ed antibiogramma, un'ecografia dell'apparato urinario, un uroflussimetria con valutazione del residuo post-minzionale. Poi indipendentemente dall'eziologia è importante la correzione di atteggiamenti che trattengono l'urina (ritensionistici); una riabilitazione del pavimento pelvico tramite fisiochinesiterapia oppure biofeedback, così come la regolarizzazione dell'alvo. **Qual è la terapia medica?** Prima di utilizzare l'approccio farmacologico dobbiamo sempre valutare se vi sia un'insufficienza renale tale da ridurre il dosaggio dei farmaci al fine di non aggravarla. Per poi valutare il beneficio occorre che la terapia non sia inferiore a tre mesi. Nei soggetti con grave insufficienza epatica o severa compromissione della funzionalità renale (GFR inferiore a 30 ml/min) il Detrusitol (un anticolinergico, la talteradina), che nei soggetti normali, viene raccomandato al dosaggio di 2 mg due volte al giorno, deve essere dimezzato (1 mg due volte al giorno), ripeto protratto per tre mesi. Più complesso è il trattamento con la fesoterodina (Toviaz). La dose iniziale raccomandata è di 4 mg una volta al giorno che può essere raddoppiata (8 mg) sulla base della risposta individuale senza però mai superiori questo dosaggio. Già dopo 2 - 8 settimane si può osservare un effetto completo del trattamento. Altro farmaco anticolinergico utilizzato è l'ossibutinina cloridrato (Ditropan). Il dosaggio è di 5 mg una compressa al giorno. Può essere aumentato sino a due compresse/die per almeno sei mesi. Nei pazienti affetti da ostruzione uretrale da ipertrofia prostatica si può ricorrere alla solifenacina più tamsulosina (Vesomil 6 mg/0.4 mg una compressa al giorno) oppure alla propiverina (Mictonorm 15 mg una compressa due volte al giorno). Nell'incontinenza "da sforzo" o "da stress" è bene rivolgersi a centri specialistici al fine di una riabilitazione del pavimento pelvico o di un'eventuale terapia chirurgica. Nell'iscuria paradossa è necessario il catetere vescicale per un periodo determinato di tempo.



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)**



## TARAXACUM OFFICINALE

### IL TARASSACO, SOVRANO DEL DRENAGGIO EPATO – RENALE

Il Tarassaco appartiene ad una delle famiglie più vaste del mondo vegetale, quella delle Compositae. Fu un medico naturalista svedese del XVIII sec, Carl Von Linné (nome italianizzato Carlo Linneo), che dette nome a questa strana pianta per indicare la forma dell'inflorescenza. Sembra, un'apparenza, che si tratti di un fiore unico, in realtà trattasi di diversi fiori "composti" messi assieme. <<Da questo fiore che vediamo unico "dopo di che" (cum) dobbiamo fare una tara (sottrazione) del tutto>> Credo che così avrebbe pensato Linneo per dargli questo nome. Ora <<la presenza di pigmenti colorati (composti flavonici) determina il colore dei fiori (giallo) ma anche l'attività terapeutica>> **(E.Campanini**. Dizionario di fitoterapia e piante medicinali 1998). Il colore giallo, nel pensiero di **Paracelso**, ci porta al colore della bile, quindi al drenaggio delle cellule del fegato, una dei più importanti, assieme al rene, cute, intestinale, del nostro organismo. E' talmente importante questo vegetale, per la sua azione di "drenaggio" a livello "epato – renale, tanto da aggiudicarsi il termine "Tarassacoterapia". Una vera "manna" per depurarsi, per espellere tossine, specie in primavera dopo che nelle stagioni autunno – invernali si è mangiato un po' di più e corso molto meno all'aria aperta. <<Questo rallentamento degli organi di eliminazione (gli emuntori) ci hanno resi fragili per l'accumulo di un pool di sostanze tossiche, di cataboliti mal degradati, di sostanze di rifiuto .. **(M.Tetau)**.

Qual è l'**organotropismo** del Tarassaco? Riguarda proprio gli emuntori: apparato gastrointestinale, soprattutto le vie biliari ma anche le vie urinarie e la cute. Quali sono le sue **proprietà**? Il



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.

Tarassaco vanta un'azione fortemente **colagogo – coliretica** (stimola la contrazione della colecisti ed aumenta l'afflusso di bile nel duodeno), associata a quella **diuretica** (drenaggio epato – renale) e **blandamente lassativa** (drenaggio intestinale). Non dimenticate anche l'aumento delle ghiandole sudoripare e la **regolazione della secrezione sebacea** (drenaggio cutaneo). L'azione diuretica è particolarmente utile nella tendenza alla ritenzione idrica, alla cellulite, negli stati pletorici. Quali sono i suoi **principi attivi**? La Tarassacina, il tarasterolo ed altri triterpenici pentaciclici (tutti principi amari); gli steroli; gli acidi fenolici, i caroteni, l'inulina; i flavonoidi (specie l'apigenina – 7 – glucoside); l'acido caffeico, le vitamine A,B,C; enzimi; elementi minerali (soprattutto il potassio). Qualunque principio attivo isolato non ha l'efficacia della varietà del fitocomplesso. L'orchestra necessita di tutti i suoi componenti. Ho utilizzato molto il Taraxacum officinale nel drenaggio depurativo epato – renale, nei disturbi digestivi con steatosi epatica, meteorismo, pesantezza post – prandiale con intolleranze a cibi fritti, grassi, insaccati, carne suina. In circa la metà dei soggetti ho riscontrato due gradite sorprese: miglioramento della dislipidemia (specie dell'ipercolesterolemia) e della creatinina clearance (urine 24 h). Grazie ad un'indagine anamnestica dei pazienti ho appurato che i “no – responder” non avevano affatto migliorato il loro stile di vita nell'alimentazione quotidiana e nell'attività fisica (sedentarietà). Riassumendo possiamo ben osservare che il Tarassaco è il miglior fitocomplesso nelle “cure depurative”. I successi che si ottengono nell'ambito digestivo sono dovuti alla stimolazione delle cellule epatiche con conseguente decongestione del fegato. La stimolazione della diuresi associato all'azione colagogo – coleretico delle vie biliari epatiche, si traduce in un incremento nell'eliminazione delle scorie. La pianta intera fiorita oppure la radice di Tarassaco deve essere assunta quotidianamente per un periodo prolungato (almeno due mesi). Si può utilizzare la T.M. (Taraxacum officinale) 50 gtt dopo i pasti principali oppure, meglio ancora per evitare l'alcol contenuto nelle boccette di T.M. (Tintura madre), l'estratto secco nebulizzato: 87 mg per una cps di 300 mg, 1 cps dopo i pasti principali. Non sono segnalati effetti tossici. Nelle formulazioni, con altri fitoterapici, riguardo alle terapie di drenaggio, la più nota è quella con **Cynara s. e Fumaria o.** (definita dei “tre moschettieri”). Personalmente ho più utilizzato il Tarassaco associato alla **Curcuma domestica** per rinforzare l'azione a livello epatico.

# FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina alle tue esigenze



DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI  
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609  
farmacia.armenio@alice.it

f Farmacia Armenio

# benessere

## COME COMBATTERE LA STANCHEZZA ESTIVA IN MODO NATURALE

CON LE SUDATE DOVUTE AL CALDO SIAMO SPESSO ASSALITI DA UN SENSO DI SPOSSATEZZA. ECCO I SEGRETI PER CONTRASTARLA



L'arrivo del caldo si associa anche a copiose sudate. La sudorazione è un mezzo di termoregolazione-dispersione del calore estremamente efficace anche se, per certi versi, assolutamente sconveniente, visto che costa l'espulsione di enormi quantità di liquidi e con esso importanti sali minerali, soprattutto sodio, potassio e magnesio.

Questi elettroliti svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione della funzione muscolare e nervosa. Il mantenimento di un corretto equilibrio elettrolitico è essenziale per combattere il senso di fatica e per la salute in generale.

La sudorazione, per quanto necessaria, va comunque compensata e, per fare ciò, è indispensabile che si mantenga un apporto idro-salino sufficiente.

In un normale allenamento estivo si verifica una perdita di liquidi del 2-3 %, e ciò è sufficiente per ridurre in modo significativo le prestazioni fisiche e cognitive.

Con la disidratazione si presentano sintomi come:

- Difficoltà di concentrazione e attenzione
- Riduzione delle abilità motorie
- Stanchezza
- Aumento della frequenza cardiaca e respiratoria
- Ipotensione
- Nervosismo

Quando le perdite superano il 3% dei liquidi si può sconfinare nella patologia; per esempio può verificarsi un collasso, un colpo di calore, difficoltà nella contrazione muscolare ecc.

In generale, quando si suda parecchio la prima cosa da fare è cercare di reintegrare i liquidi persi, bevendo almeno due litri di acqua al giorno.

La prima cosa da evitare sono le famose bibite energetiche: sebbene non alcoliche, queste bevande vanno consumate con molta moderazione, soprattutto perché sono ricche di caffeina e di zuccheri. Il consumo di dosi eccessive di sostanze stimolanti non aiuta la concentrazione né le prestazioni sportive.



**Alfonso Lustrino**  
Fisioterapista  
Educatore alimentare

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

Possiamo reintegrare i minerali persi tramite integratori, ma sarebbe meglio assumere direttamente i cibi che ne contengono in quantità. Per grandi e piccini è importante puntare prima di tutto su una corretta alimentazione per garantire tutte le vitamine, i sali minerali naturali e i nutrienti di cui hanno bisogno tramite il regolare consumo di frutta e verdura fresche, cereali e legumi, ovviamente con un adeguato consumo di acqua. Se il reintegro di sodio risulta più facile può non esserlo per altri minerali come potassio e magnesio. Ma andiamo a vedere nello specifico quali sono i cibi consigliati ricchi di questi sali minerali.

#### FRUTTA SECCA

Mandorle e anacardi sono tra gli alimenti più ricchi di magnesio, ma anche di altre sostanze antiossidanti, fibre e proteine. I pistacchi sono invece ricchissimi di potassio.

Bisognerebbe mangiare frutta secca tutti i giorni, variandola il più possibile. In modo da assimilare tutte le sostanze di questi alimenti fantastici. La dose consigliata è di 30 g al giorno.

#### CIOCCOLATO

È ricchissimo di magnesio e potassio. Ovviamente parliamo di cioccolato fondente (almeno 70%) di qualità, meglio ancora se biologico e fairtrade.

#### LEGUMI

Magnesio e potassio si trovano in grosse quantità anche nei legumi, i quali contengono anche proteine vegetali e fibre, ottime per la salute dell'intestino.

Altri cibi ricchi di potassio sono le banane, le patate, le verdure a foglia verde (come spinaci e cavoli) i piselli, e l'avocado; mentre il magnesio lo troviamo anche in soia e lupini, cereali integrali (riso, segale e frumento), ortaggi a foglia verde (spinaci, rucola, radicchio verde, lattuga), asparagi, albicocche.

Al posto dei comuni integratori commerciali è possibile fare in casa delle bevande ricche di sali minerali, vediamo insieme qualche ricetta semplicissima.

#### Ingredienti:

500 ml di acqua

1/2 limoni (o un altro agrume a scelta) in succo

1/4 di cucchiaino di sale iodato

Regolare il sapore aggiungendo più succo di limone ed eventualmente un po' di miele.

È possibile preparare in casa questa bevanda idrosalina sostituendola all'acquisto dei sali minerali che si trovano in commercio ottenendo un risultato molto simile.

Buona estate!

P.S. Questo articolo, pur basandosi su dati scientifici, riveste carattere esclusivamente divulgativo e non sostituisce in alcun modo il parere medico. Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e per garantirsi un'alimentazione sana ed equilibrata è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o di un esperto di nutrizione.

naturasi segnalato da GAMBERO 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.*

## PIAGHE DA DECUBITO? ABBIAMO UN ASSO NEL CAMICE!

Spesso, per i pazienti allettati, le piaghe da decubito rappresentano una minaccia imminente. Glutei, talloni, schiena, gomiti e tutte le parti sulle quali si appoggia tutto il peso corporeo dei pazienti, tendono, per il peso stesso costante, a lesionarsi. Tanti sono i presidi medico-chirurgici che vengono consigliati o prescritti: materassi ad acqua, materassi ad aria, che sono strumenti che variano la pressione, con movimenti meccanici preordinati, per attivare la circolazione nelle zone compresse ed evitare il ristagno venoso prolungato e la conseguente mancata ossigenazione dei tessuti. Vengono poi prescritte anche medicazioni costosissime, imbevute di soluzioni contenenti argento, collagene ed altre sostanze colloidali, destinate a contenere le contaminazioni batteriche e a favorire la granulazione

dei tessuti ovvero i processi di rigenerazione e cicatrizzazione. Ma in tanti anni di esperienza abbiamo imparato ad usare un'arma infallibile. Un prodotto non chimico, per il quale non è richiesta prescrizione medica. Si chiama Ciderma.

E' un prodotto francese, prodotto dalla azienda omeopatica Boiron. Va applicata sulle zone a rischio o sulle lesioni, in abbondanza, come fosse stucco riempitivo, lasciando, ove possibile, la parte scoperta o coperta con una garza leggera di cotone idrofilo e mai con delle garze fatte di tessuto non tessuto.

La azione riparatrice di questo unguento stupirà voi ed il personale infermieristico. Otterrete risultati impensabili negli anziani allettati e nei pazienti diabetici che spesso hanno problemi agli arti inferiori.

*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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**

## ...NOTTE PRIMA DEGLI ESAMI...

Anche se gli esami di maturità non sono ancora iniziati, mi sembra doveroso parlare di queste importanti prove dal punto di vista psicologico. Molte persone mi raccontano di sognare l'esame di maturità anche a distanza di 30 anni e durante il racconto emergono ancora vive le emozioni provate in questa prova. È come se l'esame di maturità, soprattutto la prova orale, si scalfisca nella memoria e il suo ricordo faccia quasi tornare indietro la persona in quel preciso momento. Nei miei primi articoli descrivevo il ciclo vitale della famiglia e facevo riferimento ai vari eventi o riti che segnano il passaggio da uno stadio evolutivo all'altro, sia del singolo sia della sua famiglia. Il rito maggiormente evidente nella nostra società è il matrimonio che sancisce il passaggio dall'essere figli all'essere adulti, con la responsabilità del diventare genitori; quindi il matrimonio sancisce il passaggio all'età adulta, all'indipendenza. Ma perché l'esame di maturità torna alla memoria in modo così vivido anche a distanza anni e il matrimonio no? Partiamo dalla fine: lo studente nel giorno dell'orale si trova ad esporre sé stesso, la sua capacità di sintesi e di elaborazione di ciò che ha studiato nel suo ultimo anno scolastico davanti ad una commissione formata sia da docenti conosciuti sia da docenti sconosciuti (circa trent'anni fa la commissione era formata da docenti esterni, sconosciuti e c'era solo un docente interno e conosciuto). Allo studente, inoltre, può venire chiesto di collegare queste nozioni scolastiche all'attualità. Questo vuol dire che per la prima volta in tutta la sua carriera scolastica, lo studente ha davanti a sé degli sconosciuti che, anche se con una base di

presentazione, lo giudicano in quel preciso momento. È la prima volta che lo studente deve fare forza sulle sue capacità, (e perché no) anche sulla sua furbizia, per dare il massimo di sé. È la prima volta che lo studente ha poche possibilità di giustificarsi e di dire "è lui/lei che ce l'ha con me". È la prima volta che lo studente fa affidamento sulle sue risorse, almeno in buona parte. Nonostante tutte le raccomandazioni e gli avvisi degli insegnanti e dei genitori, lo studente, da buon adolescente, spesso durante l'anno scolastico vede l'esame di maturità lontano e fuori da sé, come se questa prova appartenesse ad un futuro lontano e ad un futuro non suo. Poi, avvicinandosi all'evento, lo studente capisce che l'esame di maturità riguarderà anche lui ed inizia a cercare di recuperare e colmare le lacune scolastiche e studiare in modo continuo e a lungo. È lì che emerge l'ansia e, spesso, la paura concreta di non farcela. La memoria ha bisogno di far sedimentare e di metabolizzare le informazioni per elaborarle al meglio. È lì che probabilmente si rende conto che durante l'anno avrebbe potuto impegnarsi di più. È lì che forse comprende che serve costanza ed impegno per arrivare ad avere dei risultati adeguati. È lì che forse capisce, per la prima volta nella vita, che serve anche la fortuna. È lì che, forse per la prima volta, inizia a guardare avanti e a proiettarsi in un futuro che, sì, magari sarà lontano ma che è il suo futuro fatto di scelte personali e la cui riuscita dipende in buona parte dalla sua responsabilità. Per questi e per chissà quali altri motivi la maturità viene ricordata anche a distanza di 30 anni. Buona maturità!



*Dottoressa*  
**Anna Maria Rita Masin**  
*Psicologa - Psicoterapeuta*  
*Psicologa Giuridico-Forense*  
**Cell. 338/3440405**

[www.psicoterapeutamasin.it](http://www.psicoterapeutamasin.it)

Cerveteri  
Via Delle Mura Castellane, 60

# PRAECILIA

## DIAGNOSTICA



Da oltre 50  
anni ci  
prendiamo  
cura di te

Poliambulatorio medico  
specialistico convenzionato con  
SSN (Servizio Sanitario Nazionale)



REGIONE  
LAZIO

 **Laboratorio analisi  
interno**

 **Diagnostica per  
immagini**

*Inquadra il QRcode  
per scoprire i nostri  
pacchetti salute*



**Per prenotazioni e info:**

 **06 9962999**

 **Whatsapp sede di Manziana  
351 5215482**

 **Whatsapp sede di Bracciano  
346 1889492**

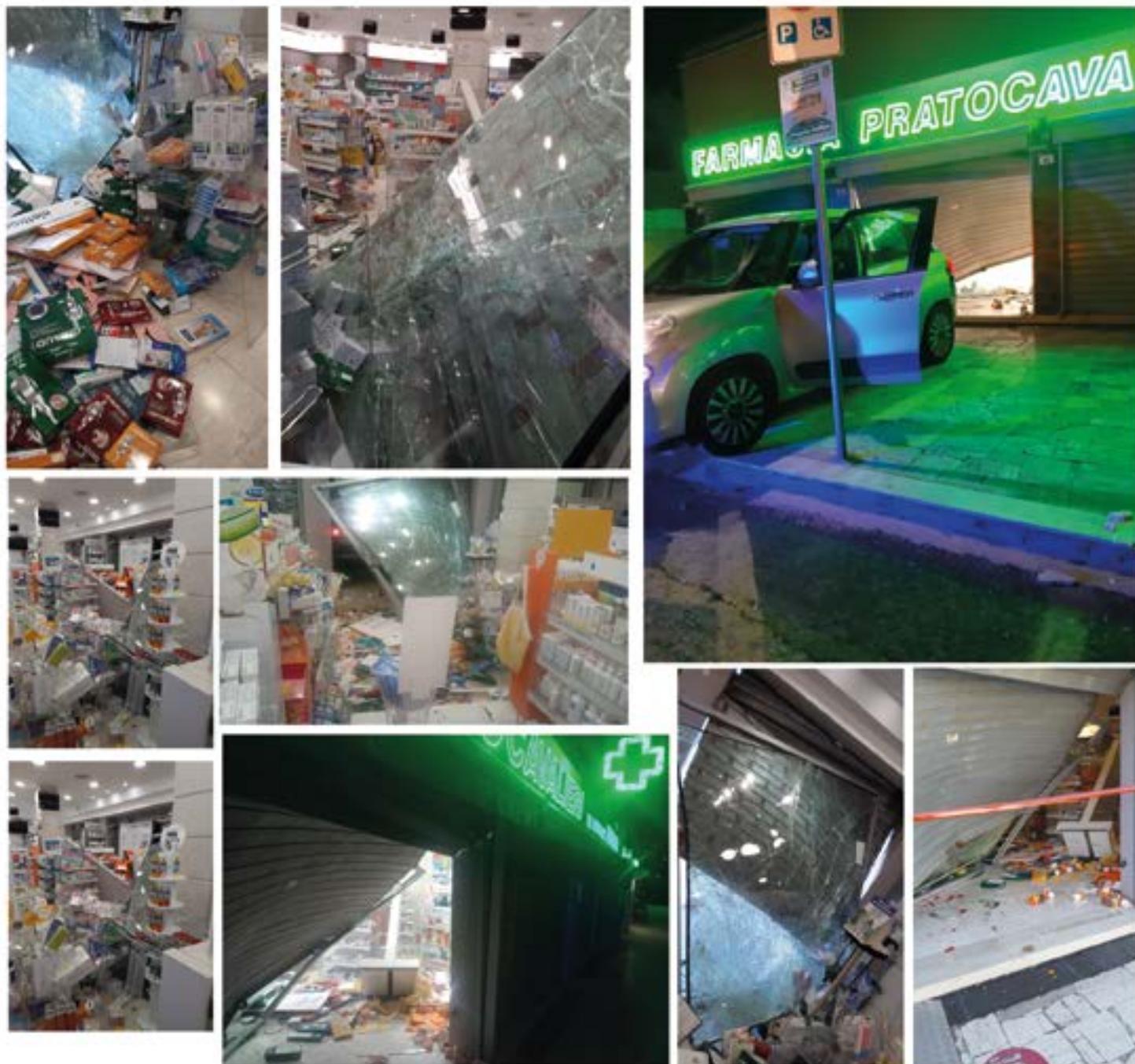
## Visite Specialistiche

- Allergologia
- Andrologia
- Angiologia
- Cardiologia
- Chirurgia della mano
- Chirurgia generale
- Dermatologia
- Diabetologia
- Dietistica
- Dietistica clinica
- Dietologia
- Endocrinologia
- Epatologia
- Fisioterapia
- Gastroenterologia
- Geriatria
- Ginecologia
- Massofisioterapia
- Medicina dello Sport
- Medicina estetica
- Neurologia
- Neurochirurgia
- Nutrizionistica
- Oculistica
- Ortopedia
- Ostetricia
- Otorinolaringoiatria
- Pneumologia
- Podologia
- Proctologia
- Psichiatria
- Psicologia clinica
- Traumatologia
- Urologia

**Ci trovi a MANZIANA e BRACCIANO**

Visita il sito [www.praeciliadiagnostica.it](http://www.praeciliadiagnostica.it) per saperne di più!

**VENERDÌ 7 GIUGNO 2024 ORE 01.45**



**SABATO 8 GIUGNO 2024**

ORE 08.30

# SI RIPARTE



*Grazie a tutti*

*Un ringraziamento affettuoso va ai nostri collaboratori*

# *multiservizi*

**RICHIEDI UN  
PREVENTIVO  
GRATUITAMENTE  
IN BASE ALLE  
TUE ESIGENZE**

**SARA MANCINI**



- **MUTUO**
- **CESSIONE DEL QUINTO**
- **PRESTITO**
- **CONSULENZA AZIENDALE**
- **RIABILITAZIONE CREDITIZIA**

**VALUTIAMO INSIEME A TE  
PIÙ DI 20 ISTITUTI DI CREDITO**



## **ALTRI SERVIZI:**

### **VISURE DEL SIC + RIABILITAZIONE CREDITIZIA**

- Visure del SIC PERSONA FISICA
- Visure del SIC SOCIETÀ
- Cancellazione
- Transazioni Varie
- Servizio Agenzia delle entrate
- Assistenza rateizzazione rottamazione
- Polizza assicurativa individuale
- Tanto altro...



+39 348 331 8326



[www.lgmultiservizi.it](http://www.lgmultiservizi.it)



[credito@lgmultiservizi.it](mailto:credito@lgmultiservizi.it)



Via Settevene Palo, 48/G, 2a  
00052 Cerveteri RM

Presso Centro Commerciale L'albero della vita