



L'ortica ^SETTIMANALE

Anno XXVII n°38 - 2024

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

LA PALUDE DI TORRE FLAVIA LUOGO DEL CUORE



INQUADRA IL QR CODE
E VOTA ANCHE TU

L'OASI PIÙ BELLA DEL LITORALE ROMANO CONCORRE AL CONCORSO INDETTO DA FAI

ELETTROSMOG
AL VIA LO STUDIO
SUI RISCHI PER LA SALUTE

CERVETERI-ARSIAL
IL GIALLO DELLE STRADE:
CHI DEVE RIPARARLE?

SALUTE
CARDIO MARIANO
PER DEPURARE IL FEGATO



**DDL SICUREZZA,
TRA STATO DI POLIZIA
E UNA VAGONATA
DI SINISTRA IPOCRISIA**

**TERRANOVA
BRACCIANO**





CONAD

SUPERSTORE

**DAL 18 SETTEMBRE
AL 1 OTTOBRE 2024**

**AZIENDA OLEARIA
CHIANTI**

al Lt. € 6,64

LADISPOLI
VIALE EUROPA - ZONA MIAMI
TEL. 06 991



SOLO TITOLARI



**OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA
MARCA VERDE**

3 l

~~€ 32,90~~

19,90 €
-39,51%

al l da € 10,97 a € 6,64



DDL SICUREZZA, TRA STATO DI POLIZIA E UNA VAGONATA DI SINISTRA IPOCRISIA

Mentre siamo stati impegnati a seguire la farsa boccaccesca Sangiuliano/Boccia, il DDL 1660, il pacchetto di norme a firma Piantedosi, Nordio e Crosetto che istituiscono nuovi reati, inaspriscono pene per reprimere il dissenso e corazzare le azioni violente degli agenti di polizia, nell'indifferenza generale, è arrivato all'approvazione in prima lettura a larghissima maggioranza alla Camera dei deputati lo scorso 18 settembre.

Eppure merita attenzione, non solo per le sue implicazioni di forzatura allo Stato di diritto ma in quanto espressione di una perversa temperie sociale e politica ultra decennale, con l'aggravante di venti di guerra che soffiano in Europa, al punto tale che mentre il ministro alla difesa tedesca ha parlato della necessità di prepararsi ad una guerra entro in 2029 e l'Unione Europea accelera i preparativi di un esercito europeo, dal canto nostro il senatore Roberto Menia (Fdl) sta preparando una proposta di legge per un ritorno di leva obbligatoria.

La ragione di tanta indifferenza per l'ennesimo DDL sicurezza di stampo autoritario risiede nel fatto che ai più nulla importa dei diritti umani, bensì riscuote grande favore lo Stato giustizialista "forte" con i deboli, che con il

pugno duro obbliga, vieta, vessa, controlla, sanziona, arresta, picchia il nemico di turno. E non piace solo ai simpatizzanti di destra ma anche a quelli di sinistra. Piace soprattutto alla pseudo opposizione, tant'è che al momento del voto sul DDL 160, in aula ha schierato solo 91 parlamentari su 160. Ennesima riprova di quanto siano tutti uniti nell'inasprimento della repressione (funzionale all'economia di guerra). Quanto ai "compagni", che ora si stracciano le vesti per questo decreto, vorrei rammentare che quando nel 2021 venivano impedito le manifestazioni contro il green pass e contro il regime draghiano fondato sulla sorveglianza e la repressione con idranti, manganellate, fermi, perquisizioni e DASPO urbano (introdotto dal governo di centrosinistra di Paolo Gentiloni), molti di loro approvavano perché quelli in piazza erano "complottoisti", "novax" nonché "rossobruni".

Assodata dunque la sinistra ipocrisia, occorre sottolineare che in questo caso non siamo in presenza di dpcm o decreti a tempo ma di norme che entrano nel codice di procedura penale, che agevolmente potranno essere applicate in caso di nuova emergenza e di nuove manifestazioni di piazza. Norme tra l'assurdo e il repressivo

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

Gestione GEP Srls
Coordinatore Cristiano Cimarèlli

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

SETTIMANALE

L'Ortica
DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

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

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

Responsabile scientifico: Aldo Ercoli
Rubrica Salute e benessere:
Roberto Frazzetta, Carola Cimarèlli,
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.

che trattano le questioni sociali come fossero problemi di orine pubblico a suon di olio di ricino e manganello.

Ne cito alcune: blocco stradale e ferroviario diventano reato penale con aggravante se il reato è commesso da più persone (l'intento è di colpire scioperi operai e manifestazioni non autorizzate); all'interno degli istituti penitenziari si introduce il delitto di rivolta e l'aggravante del reato di istigazione a disobbedire alle leggi; le proteste in carcere o nei Cpr possono essere punite col carcere fino a 20 anni; aggravanti per chi protesta contro le grandi opere e infrastrutture strategiche come TAV, ponte sullo stretto, inceneritori, caserme, ripetitori di telefonia e altre porcate similari calate dall'alto sui territori; carcere fino a 7 anni per chi occupa una casa sfitta o solidarizza con le occupazioni; carcere fino a 15 anni per resistenza attiva; carcere fino a 4 anni per resistenza passiva (nuovo reato chiamato "anti-Ghandi"); carcere immediato anche per le madri incinte o con figli di età inferiore a un anno (legge che colpisce le donne rom); l'acquisto di una sim da parte degli immigrati viene vincolato al possesso del permesso di soggiorno; l'aumento di un terzo della pena prevista per i reati di violenza, minaccia, resistenza a pubblico ufficiale (già prevista da 6 mesi a 5 anni), vietando al giudice di considerare prevalenti le circostanze attenuanti rispetto a tale nuova aggravante; facoltà per forze dell'ordine di detenere una seconda arma personale al di fuori di quella di ordinanza e al di fuori del servizio; alle forze di polizia è consentito di dotarsi di dispositivi di videosorveglianza indossabili per riprendere le persone che interagiscono con loro.

Insomma più reati, più aggravanti, più carcere, e tutela massima per l'uso della violenza degli agenti di polizia sia in servizio che fuori servizio. I nemici da abbattere sono tutti coloro che protestano - e poco importa quali siano le motivazioni della protesta,

che siano eco-attivisti scemi o ambientalisti seri, no vax, pro pal oppure operai che fanno un picchetto davanti ad una fabbrica a rischio chiusura. E poi ci sono loro, gli ultimi della terra: gli immigrati, gli accattoni, i detenuti, i rom, i morosi e i senza tetto che occupano le case. Per tutti costoro il governo non mette in atto alcun provvedimento per migliorare le loro condizioni di vita, per loro nessuna attenuante, solo aggravanti, solo pene su pene. Detenuti e i migranti nei Cpr vengono lasciati in balia dell'arbitrio assoluto del personale penitenziario.

"Restituire certezza del diritto ai proprietari di casa e sbattere il galera chi occupa le case e sgomberarle al di là delle chiacchiere di altri e dei processi politici, è un servizio agli italiani" così Matteo Salvini ha accolto trionfalmente l'approvazione in prima lettura del Ddl sicurezza. Proprio lui, il ministro delle infrastrutture, quello che dovrebbe occuparsi di restituire dignità a chi non ha i mezzi per poter acquistare o affittare una casa con un piano di edilizia residenziale pubblica ma si guarda bene dal farlo come tutti i suoi predecessori di destra e sinistra. Anche un bambino è in grado di comprendere che il problema delle occupazioni, non si risolve inasprendo le pene ma con riforme che rispondano alle esigenze di un popolo sempre più povero dove i giovani vivono nella precarietà lavorativa cronica e affitti sempre più cari. La destra abilmente ha cavalcato la paura dell'occupazione delle case in modo da rendere auspicabili leggi punitive ma si tratta di semplice fumo negli occhi dei piccoli proprietari, i quali piuttosto si dovrebbero preoccupare della transizione green che investe gli immobili: quello sì che è un vero esproprio mascherato. Ma quando apriranno gli occhi e si troveranno con il culo a terra, sarà troppo tardi e non potranno nemmeno scendere in piazza per protestare grazie alle norme ferocemente repressive che loro stessi hanno caldeggiato.

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 25/09/2024
Ph di copertina: Pino D'Amico*

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

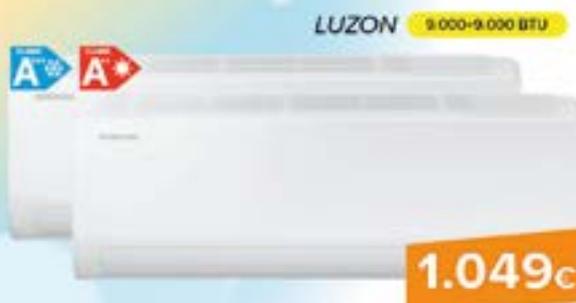


CLIMA PERFETTO

in tutte le stagioni

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

SAMSUNG



RISPARMIA FINO AL 50%
sul tuo nuovo climatizzatore



DALLA REGIONE TOSCANA PARTE LO STUDIO SULL'ELETTROSMOG, MA C'È POCO DA ESULTARE



LA RICERCA SI FOCALizzerÀ SOPRATTUTTO SU TUMORI INFANTILI, LEUCEMIE, LINFOMI NON-HODGKIN, ABORTI SPONTANEI, MA IL RISCHIO FREGATURA È DIETRO L'ANGOLO: È COME CHIEDERE ALL'OSTE SE IL VINO È BUONO

Non si verificava dai tempi di Radio Vaticana, era la fine degli anni '90 del secolo scorso quando con lo studio Marconi commissionato dalla Regione Lazio, nell'area a nord di Roma vennero certificate oltre 200 vittime (per lo più bambini) causate dall'elettrosmog. Adesso tocca alla Regione Toscana e anche stavolta focus privilegiato sui minori, le fasce più deboli e più esposte ai campi elettromagnetici artificiali. Stanziati 222.720 euro con una delibera di giunta a firma degli assessori Monia Monni (ambiente) e Simone Bezzini (sanità): dotati di nuovi strumenti, l'Argenzia Regionale per la Protezione Ambientale Toscana (ARPAT) si occuperà del rilevamento e della misurazione delle radiofrequenze, mentre l'Argenzia Regionale di Sanitaria (ARS) dell'indagine epidemiologica sulla

salute dei cittadini irraggiati da 5G e non solo. Previsti risultati finali entro il 2026. L'obiettivo, si legge nella delibera ripresa in esclusiva dal quotidiano Il Tirreno, è disporre anche di analisi di controllo e «focalizzerà sui casi di tumori infantili, tra cui le leucemie, i tumori del sistema nervoso centrale, i linfomi non-Hodgkin, casi di aborto spontaneo ed altri esiti sanitari che emergeranno da una valutazione più accurata della letteratura disponibile». L'ARS lavorerà «sulla base della scarsa letteratura scientifica disponibile si prevede di focalizzare l'attenzione sulla popolazione infantile, in quanto più suscettibile agli effetti dell'inquinamento da campi elettromagnetici», l'auspicio è che quindi la Toscana possa realmente avvalorare una ricerca seria e non conflitta da interessi con la lobby

delle telecomunicazioni, poggiandosi su tutta la letteratura biomedica disponibile, quindi anche quella che evidenzia i gravi pericoli da elettrosmog, e non solo su quella negazionista del danno come purtroppo dall'OMS in giù – passando per Europa e la controversa sigla INCIRP – fanno un po' tutti, sminuendo così i pericoli. Governo compreso.

Come scrive Il Tirreno, diverso ma complementare invece il compito affidato all'ARPAT: "ha cinque obiettivi: 1) analizzare limiti e scenari di sviluppo della rete 5G in Toscana; 2) elaborare un modello matematico che consenta la previsione su scala urbana dei livelli di esposizione presenti nei sei capoluoghi selezionati a partire da impianti già autorizzati; 3) misurare le esposizioni con le tre centraline già in dotazione e acquistarne altre per coprire tutte le aree urbane oggetto di studio; 4) svolgere controlli sugli impianti 5G esistenti, «possibilmente di gestori diversi», e su quelli in costruzione, cinque dei quali peraltro verranno realizzati nelle città prescelte proprio durante il progetto; 5) applicare agli impianti dei «dosimetri» specifici per la banda larga per misurare le esposizioni e validare il modello matematico; 6) valutare i livelli di esposizione dove questa è più alta e dove la densità della popolazione è maggiore."

La questione qui però diventa pretestuosa e un ragionamento obiettivo va per forza fatto: com'è possibile che dopo decenni di richieste e istanze prodotte dai cittadini per avere misurazioni, monitoraggi e campagne di rilevamento dell'elettrosmog, solo adesso che i limiti soglia sono stati notevolmente aumentati (e pure di tanto), solo adesso si sia deciso di misurarli con una campagna ad hoc? Meglio tardi che mai, si potrebbe dire. Il problema è però che si rischia una legittimazione implicita: rilevando oggi 40 V/m legalizzati nella spalmatura delle 24 sui 15 V/m legiferati dal Parlamento su richiesta dell'industria con l'avallo del Governo Meloni, significa prendere per i fondelli i cittadini che fino a soli pochi mesi fa erano investiti da una norma trentennale adottata sui 6 V/m, sapendo bene che gli effetti biologici delle radiofrequenze onde non ionizzanti si possono registrare già nell'arco dei 6 minuti con valori di densità di potenza anche 0,6 V/m. Si tratta quindi di limiti assolutamente inadeguati a proteggere la salute dei cittadini. E se ci verranno a dire che è tutto regolare e tutto nella norma, sarà stato (per l'ennesima volta) solo tempo perso!

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



Luoghi del

VOTA PER LA PALUDE DI TORRE FLAVIA

CANDIDATA DA **FAI** E DAL COMITATO
PROTEGGIAMO LA PALUDE DI TORRE FLAVIA

È partita il 17 settembre la campagna per votare la Palude di Torre Flavia come luogo del cuore. C'è tempo fino al 10 aprile 2025.

Segnalare i beni più amati in Italia per assicurarne il futuro è lo scopo del programma "I Luoghi del Cuore", lanciato dal FAI nel 2003 che si propone di coinvolgere concretamente tutta la popolazione e di contribuire alla sensibilizzazione sul valore del patrimonio culturale e paesaggistico del nostro Paese. Puoi contribuire a salvare l'oasi naturalistica votando e facendola votare, i vincitori riceveranno un contributo economico a fronte di un progetto concreto.

Il FAI - Fondo per l'Ambiente Italiano ETS è una Fondazione senza scopo di lucro che, grazie al contributo di chi sostiene la sua missione - privati cittadini, aziende e istituzioni - opera per tutelare, conservare e valorizzare il patrimonio artistico, naturalistico e paesaggistico del nostro Paese.

La Palude di Torre Flavia, la cui storia ha origini remote con i primi insediamenti nel Pleistocene, è una zona umida di grande importanza per la tutela dell'avifauna migratoria e per la conservazione di una delle rare tracce di quello che un tempo fu l'ambiente costiero laziale.

La Palude, delimitata da un sistema di dune



COME VOTARE ACCEDI AL SITO
www.fondoambiente.it

scorri fino ai Luoghi del Cuore
cerca La Palude di Torre Flavia
e vota con **1 CLICK**



OPPURE INQUADRA
IL QR CODE E VOTA

PERCHÈ VOTARE?

per arrivare
tra i **PRIMI TRE CLASSIFICATI**
e ricevere **UN CONTRIBUTO
ECONOMICO A FRONTE**
DI UN PROGETTO CONCRETO

cuore

sabbiose che la separa dalla spiaggia, deriva il suo nome dalla presenza di una torre cinquecentesca eretta, sui resti di una preesistente costruzione romana, dal cardinale Flavio Orsini per ordine di papa Leone X, nell'ambito del sistema difensivo dello Stato Pontificio. Non è solo un luogo fisico, bensì metafisico, concettuale e spirituale, locale e globale, formato da piscine, stagni e canali inframmezzati da lingue di terra coperte da un fitto cannucceto e foreste di pianura, popolato da una straordinaria ricchezza faunistica a rischio estinzione e specie vegetazionali di notevole pregio ambientale, nonché emergenze archeologiche a narrare la grandiosità dei popoli antichi che l'hanno attraversata.

I suoi appena 48 ettari rimasti estesi lungo la costa tra Cerveteri e Ladispoli, è oggi questo un sito da tutelare e valorizzare, inserito nella rete dei siti LTER (Long Term Ecological Research), un vero laboratorio all'aperto dove vengono sperimentate ricerche e strategie specifiche mirate alla conservazione della biodiversità assieme a nuove modalità di progettare sostenibile dall'incontro tra Ecologia, valorizzazione e tutela del territorio

Una Riserva Sociale oltreché Naturale, nella quale si attuano processi di comunità con enti, studenti, ricercatori, istituzioni, scienziati, artisti, birdwatcher, balneari che agiscono ed interagiscono con il territorio circostante nei diversi contesti, ampliando i confini dell'azione oltre la connotazione meramente geografica e consentono la nascita di nuove forme di cooperazione e linguaggi di comunicazione capaci di trasformare un problema o una mancanza in percorso di dialogo, scambio e confronto.

Un Luogo del Cuore che unisce e crea reti trasversali ed inclusive mediante rapporti di interconnessione e reciprocità, da proteggere come memoria naturale e storica.

Il censimento è aperto, la Palude di Torre Flavia, in questo momento è posizionata al ventunesimo posto della classifica con 812 voti.

Barbara Pignataro

SURGELATI MITO

CHELE DI GRANCHIO



1,99 250 gr

Nuggets di pollo



6,49 al kg

CORDON BLEU



6,49 al kg

FRITTO MISTO DI PESCE



10,49 al Kg

SOGLIOLA



23,49 al Kg

FILETTI DI ALICI



0,99 l'etto

CERVETERI
Via Settevene Palo, 202

EROSIONE E BOLKESTEIN

IL FUTURO È SEMPRE PIÙ INCERTO PER I BALNEARI



«QUALI INVESTIMENTI SE LE SPIAGGE CONTINUANO A SPARIRE?»

Erosione ma anche Bolkestein. Il futuro dei balneari è sempre più avvolto dalla nebbia. E le due problematiche che attanagliano la categoria sembrano anche collegate tra di loro. «Negli ultimi giorni le mareggiate ci hanno dato il colpo di grazia. La situazione è davvero tragica e con la Bolkestein in prospettiva è ancora peggio. Quali investimenti in una città dove il mare rischia di cancellare le spiagge?». Lo sfogo di Marco Lazzeri, proprietario del Tritone in via Marco Polo, fa un po' capire quale sia lo stato d'animo di chi ha dovuto rinunciare a file di ombrelloni in estate. C'è un dato emblematico per quanto riguarda Ladispoli e a spiegarlo è il presidente di Assobalneari. «Quasi tutti i gestori degli stabilimenti hanno avuto delle difficoltà – conferma Ugo Boratto – più o meno, nella media, abbiamo rinunciato a una fila di ombrelloni che in termini numerici equivale almeno a 40 pezzi. Se sommiamo tutte le strutture, e sono trenta, si arriva ad un ammanco vicino ai 200mila euro complessivi. È difficile quantificare esattamente ma l'erosione, in particolar modo in questa estate sia a Ladispoli che a Marina San Nicola, per noi è stata un incubo e qui andrà sempre peggio. Da tanti anni attendiamo questo benedetto progetto delle scogliere».

Ora a preoccupare però è la Bolkestein e la proroga alle concessioni demaniali fino al 2027 stabilita dal governo. «Non è solo il rinvio a farci restare nel limbo – evidenzia ancora Boratto – ma anche il fatto che nel

decreto legge non si faccia assoluto riferimento al valore aziendale qualora il concessionario non riesca o non possa accedere alla nuova concessione». L'incertezza è una spada di Damocle per gli operatori del settore. E il rebus riguarda anche gli investimenti effettuati negli ultimi 5 anni. Tra il lockdown, l'emergenza sanitaria da covid, e la Bolkestein sempre lì in agguato, pochi o quasi nulli sono stati gli interventi per migliorare le strutture. Il rischio è che i dubbi non saranno sciolti nell'immediato. «A meno che – conclude il presidente Boratto – oltre a parlare di lavori sulla propria struttura non ci si metta in rete per realizzare, con gli altri gestori, qualche progetto come ad esempio lo scogliere contro l'erosione». Il piano B sarebbe quello del sabbiodotto già portato all'attenzione del Comune prima dell'inizio della stagione estiva. I titolari delle concessioni demaniali si erano detti pronti ad andare incontro all'amministrazione mettendo a disposizione delle risorse economiche, anche ingenti, per poter procedere con il ripascimento degli arenili divorati dalle mareggiate in questi ultimi mesi. Tutto grazie alla realizzazione, come già fatto a Fiumicino di un sabbiodotto in grado di accumulare e "sparare" sabbia all'occorrenza per allargare le spiagge anche di parecchi metri. Ladispoli aspetta ancora i 6 milioni di euro della Regione per le barriere in grado di contrastare l'avanzata del mare. Un iter partito addirittura più di 10 anni fa e ancora non concluso.



CHARLESTON
CLUB

FREE
ENTRY

**RISTORANTE • DINNER SHOW
COCKTAIL BAR • DJ SET**

**APERTI DAL
MARTEDÌ ALLA DOMENICA**

SPETTACOLI LIVE DAL GIOVEDÌ ALLA DOMENICA.
INGRESSO DINNER E AFTER DINNER SEMPRE GRATUITO.
PRENOTAZIONE DEL TAVOLO CONSIGLIATA.

OGNI MARTEDÌ, MERCOLEDÌ E DOMENICA

ALL YOU CAN EAT

CARNE A 50 EURO

ANTIPASTO INCLUSO, BEVANDE ESCLUSE

UN'ESPERIENZA CHE NON DIMENTICHERAI

VIA AURELIA KM 41 - 00055 LADISPOLI - TEL. 351 4181666
WWW.CHARLESTONCLUB.IT - CHARLESTON.LADISPOLI@GMAIL.COM

INGRESSO È CONSENTITO AI SOLI MAGGIORI DI ANNI 18

QUANDO TORNA FRUIBILE IL BOSCO DI PALO?

COMMERCANTI E CITTADINI
PARLANO DELLO STATO
DI "CHIUSURA PER MANUTENZIONE"
IN CUI SI TROVA ATTUALMENTE



Chiedono informazioni e ne reclamano l'apertura. Lo riportano Raffaele Cavaliere, Roberto Magri e Diego Corrao. "Ogni volta che passeggiamo su viale Italia ci fermano le persone e raccogliamo lamenti di ogni tipo, riscontrando inoltre la difficoltà di esporle alle istituzioni".

E sul Bosco di Palo dicono: Sulla base delle informazioni, peraltro presenti sulle note Fonti Aperte - Google:

1. Nel lontano 2016, la Giunta Comunale di Ladispoli ha approvato in data 28 giugno deliberando di provvedere con un avviso pubblico all'affidamento ad associazioni locali, sportive, ricreative e sociali e di promozione turistica della gestione degli spazi del Bosco di Palo e dell'area aperta di via dei Delfini e via Corrado Melone sulla base di un progetto contenente le modalità di manutenzione e valorizzazione delle aree interessate e indicante la durata e le modalità dello svolgimento.

2. Successivamente, abbiamo il piano commissionato dall'Ue e seguito da Life Primed, in sinergia con il Comune di Ladispoli, il Dipartimento di Biologia ambientale dell'Università della Sapienza di Roma e l'Arsial. Quindi, l'Europa tende la mano alla Città di Ladispoli, e soprattutto al Bosco di Palo Laziale che verrà riqualificato grazie ad un fondo di un milione e 600mila euro. Un'azione concreta, progetto che mira al recupero della macchia

mediterranea di Palo messa a dura prova negli ultimi decenni dall'attacco di un fungo patogeno che ha creato seri problemi all'oasi tanto amata. Sono state aggredite tantissime alberature, come querce, lecci e frassini. Il piano denominato "Life Primed" consentirà di preservare l'habitat naturale e di accrescerlo con nuove piante.

3. L'attuale amministrazione comunale nel 2024 ha acquisito un'altra importante fetta di Oasi verde, con Atto concretizzato da una variante urbanistica approvata dal Consiglio Comunale. Spetterà, quindi alla P.A. introdurre dei progetti per gestire il Bosco di Palo, diventato più "grande" rispetto al passato, perché con l'acquisizione di questo, ovvero anche del tratto privato, il c.d. polmone verde aumenta di 5 ettari. Ad oggi, il Bosco di Palo, purtroppo è ancora "chiuso al pubblico per manutenzione" - concludono i Tre Amici al Bar - che chiedono agli addetti ai lavori, ove nulla osti:

- se sono pervenute le autorizzazioni da parte della Regione Lazio al fine di procedere con gli interventi di manutenzioni di questo;

- se è possibile procedere al relativo aggiornamento del Regolamento Comunale per la Tutela del Verde e delle Alberature (Deliberazione del Consiglio Comunale n.35/1999 e n.81/2001) che, tra l'altro riportano sanzioni in "lire".

Sollecitano le Istituzioni a ripristinare lo Stato di Diritto al servizio del cittadino.

ANIMAL MARKET Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

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

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

Facebook: Animal Market Instagram: animal_market



DIREZIONE ARTISTICA
Paola Sorressa



dal 1993

La Scuola di Danza

Direzione Didattica MARTA SCARSELLA

- Propedeutica dai 3 anni
 - Classico e Fisiodanza
 - Contemporaneo
 - Hip Hop
 - Danza Adulti
-
- Flamenco
 - Tango Argentino
 - Danze del Sud
 - Danze Caraibiche e Kizomba
 - Danza Orientale
-
- Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
- Metodo Hatha Yoga
 - Metodo Pilates Matwork
-
- Aikidō



Via Nevada, 5 - Ladispoli [Rm] ☎ 06.9912500
📞 347.5938218 ✉ info@professiondance.it
WWW.PROFESSIONDANCE.COM

PELLET MONARCA

ABETE

€5,40

PELLETS

100% ERGO
**PELLET
LIKE**
PELLETTI DI QUALITÀ

**FAGGIO 80%
ABETE 20%**

€5,00

LADISPOLI
via Milazzo 7A
328 600 4073

**VENDITA A PEDANE
INTERE DA 72 SACCHI**



LADISPOLI, IL VECCHIO ALBERGHIERO AVVOLTO NEL DEGRADO

**I RESIDENTI CHIEDONO LA BONIFICA:
«QUI SOLO ERBACCE, RIFIUTI E TOPI»**

Ladispoli continua a sognare il grande rilancio dell'ex istituto alberghiero ma la cartolina attuale è veramente pessima per l'edificio che si trova in pieno centro urbano, in via Ancona. È avvolto da uno stato di abbandono perenne di fronte al mercato ortofrutticolo. I residenti sono stupefatti dal solito degrado e invocano un intervento di pulizia al più presto. «Quest'area è nel degrado, ricettacolo di rifiuti e un invito a nozze per i topi». Scrive Patrizia: «Il cortile dell'ex istituto all'altezza del mercato – è in condizioni pessime. Per questo chiediamo al comune di Ladispoli di intervenire: ci sono topi, letti abbandonati, sterpaglie, sporcizia, è una vera vergogna dopo che è arrivata la Tari con il notevole aumento. Per una città che potrebbe essere un gioiello è veramente indecorosa questa situazione». Tra le proposte degli abitanti, come quella di Daniele, spunta il parcheggio multipiano visto la carenza di posti per le auto anche per i tanti cantieri avviati in questo periodo, tra cui quello della ciclabile di via Venezia abbandonato da mesi senza sapere cosa frulli nella testa dei tecnici e dei politici. C'è da dire che in prospettiva Palazzo Falcone ha lavorato per un progetto innovativo: trasformare la scuola in un alloggio popolare per una ventina di famiglie più bisognose che potrebbero insediarsi a prezzi agevolati. In tanti sono in lista di attesa per ottenere l'inserimento in case a canone ridotto, soprattutto dopo questi anni difficili contraddistinti dalla pandemia, dai rincari energetici e dalla guerra. Il primo passo, come confermato lo scorso anno dal sindaco, Alessandro Grando, è stato già effettuato: l'accordo tra Città Metropolitana e Comune per la cessione del diritto di superficie dell'immobile. Affinché vada in porto però è necessario un ulteriore step, cioè il via libera

Cyco Bar
and family

NUOVA GESTIONE

COCKTAIL BAR

APERTI 7 giorni su 7



@cyco.bar

VENDITA DI TABACCHI
GRATTA E VINCI
SERVIZI LOTTOMATICA
BIGLIETTI BUS E TRENO

CERENOVA
VIA ETRURIA MERIDIONALE



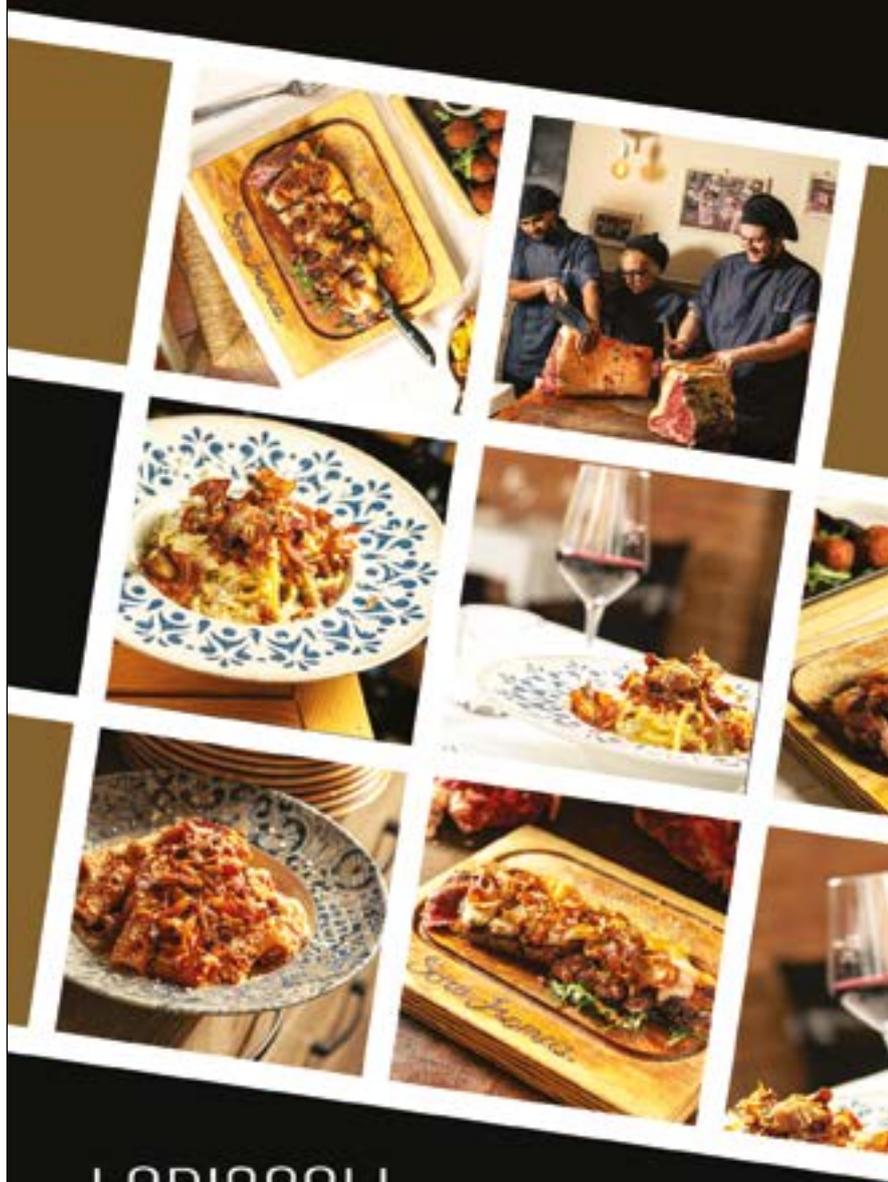
dell'Ater. Sarebbe una iniziativa a costo zero per le casse comunali chiamata semmai solo a cambiare la destinazione d'uso da scolastica a residenziale ma ciò non dovrebbe costituire un grosso problema. La classe politica forse dovrebbe chiedere dei fondi dalla Pisana o contributi solitamente riservati all'edilizia popolare. L'opposizione si fa carico delle richieste dei cittadini relativamente alla sporcizia. «Non ci capisce ancora come verrà recuperata questa struttura fatiscente – commenta Fabio Paparella, consigliere comunale di Ladispoli Attiva – perlomeno la Giunta potrebbe avere la decenza di rimuovere sterpaglie e rifiuti anche per una questione di igiene». Replica affidata all'assessore all'Ambiente. «Per ciò che riguarda il cortile interno al vecchio alberghiero – ribatte Marco Pierini – il comune può farci ben poco perché l'area è di Città Metropolitana di Roma Capitale. Potremmo sollecitare un loro intervento, questo senz'altro». Intanto lo stabile sta cadendo a pezzi mettendo per altro a rischio l'incolumità dei passanti anche sul retro in via Fiume. Tempo fa la Polizia locale aveva anche murato l'ingresso impedendo a clochard e tossicodipendenti di poter rientrare e stabilirsi ancora nelle ex classi e in quello che rimane della palestra. Almeno ci sono passi in avanti sostanziali sul cantiere del nuovo alberghiero di via Federici relativo alla realizzazione della palestra. Un centro sportivo che non sarà utile solo per gli studenti ma anche per associazioni e società sportive del territorio che potranno disputare i propri allenamenti nel campo di gioco. Un progetto andato in porto attraverso un finanziamento del Pnrr con oltre 2 milioni di euro: l'impianto sportivo polivalente sarà in legno lamellare. Si è chiusa una fase di battaglie e di lunghissime interlocuzioni per via degli studenti costretti per anni a svolgere le loro lezioni di scienze motorie nel cortile dell'istituto, spesso fra autovetture in fase di manovra. L'obiettivo di Città Metropolitana, proprietaria dell'edificio, è quello di rendere la palestra fruibile e disponibile ai ragazzi per l'anno scolastico 2025-2026.

di Emanuele Rossi

OSTERIA
CUCINA
ROMANA



DALLA SORA FRANCA
FRATELLI SQUARCIA



LADISPOLI
VIA MILANO, 1
INFO & PRENOTAZIONI
339 2742715 - 06-83423169

IL GIALLO DELLE STRADE ARSIAL CHI DEVE RIPARARLE?

L'OPPOSIZIONE: «SPETTA AL COMUNE».
REPLICA L'ASSESSORE FERRI: «È FALSO»



Il dilemma è sempre quello: Chi deve intervenire per riparare le strade dissestate? Alcune sono davvero colabrodo tanto che gli automobilisti continuano a spaccare pneumatici e sospensioni e quando arriva la pioggia quelle buche diventano dei crateri giganteschi e anche invisibili alla vista di chi guida. A Cerveteri è allarme nelle strade rurali e la pavimentazione continua a dissestarsi nella frazione rurale delle Due Casette. Tralasciando il discorso della piazza riasfaltata e dei pini rimossi, in quest'area per il Comune dovrebbe intervenire l'Arsial che viceversa rimanda la palla all'amministrazione etrusca. Alla fine però nessun ente si attiva per tappare le voragini che rischiano continuamente di compromettere la sicurezza dei cittadini che protestano ormai quotidianamente. Un problema che si protrae da molto tempo. «Da almeno mezzo secolo – puntualizza il consigliere comunale di opposizione Gianluca Paolacci – e forse anche più. Le strade sono conciate male e nessuno ha mai pensato di risolvere con un rimpallo di responsabilità tra Comune e Arsial. Alla fine però chi ne paga pegno sono i cittadini. È arrivato il momento di porre fine a questa situazione». Come l'area delle Due Casette, questo tipo di problematica è presente in altre arterie extraurbane come quelle de I Terzi, Pian della Carlotta al Sasso e Casetta Mattei. «Tutte le zone di periferia – aggiunge – sono lasciate più o meno al loro

destino e questa amministrazione comunale ha delle falle troppo grandi e non si attiva in nessuna parte. Cerveteri ha un'estensione territoriale ampia e non può essere governata in questo modo. Non si interviene sulle strade, sui cimiteri che sono completamente abbandonati, sui plessi scolastici. Non ci sono centri di aggregazione giovanile. Frazioni come le Due Casette e il Sasso non hanno un medico di famiglia, quindi anche la manutenzione delle strade è solo un optional». Tornando alla diatriba Arsial, si era già fatto sentire in aula consiliare il capogruppo di Fratelli d'Italia Luigino Bucchi sostenendo come l'Arsial «avrebbe ceduto quelle arterie al Comune etrusco nel 1999» aggiungendo come siano stati concesse a titolo oneroso, tutte le infrastrutture stradali, «tra le quali quelle ubicate nel comune di Cerveteri». Per Bucchi insomma «il Comune non può rifiutarsi di effettuare gli interventi di manutenzione necessari». Un rimpallo di responsabilità dove a rimetterci alla fine sono gli stessi abitanti. La giunta però replica. «Sono strade di Arsial – puntualizza Riccardo Ferri, assessore all'Urbanistica di Cerveteri – e il Comune non può intervenire con la manutenzione straordinaria. Non parliamo di due buche o 200 metri da riparare ma di 250 chilometri che, ripeto, attualmente sono di Arsial. Vedremo come poter affrontare la questione in futuro».

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.



Quando

il motore sei **TU!**

per CORSO DI FILOSOFIA ATTIVA

Presentazione

**MARTEDÌ 24
SETTEMBRE 2024
ore 18:30**

 **Via Fiume 108, Ladispoli**

Presentazione

**GIOVEDÌ 3
OTTOBRE 2024
ore 8:30**

 **Via Fiume 108, Ladispoli**

 **348 5656113**

 **ladispoli@nuovaacropoli.it**

 **www.nuovaacropoli.it**

 **nuova_acropoli_italia**

TI OFFRIAMO DI:

- Risvegliare l'idealista che è in te
- Imparare a conoscerti
- Essere utile a te stesso e alla società
- Essere il cambiamento che desideri nel mondo

FATTORIA IN FESTA



LATTE SANO CELEBRA I SUOI 75 ANNI CON I DIPENDENTI E LE LORO FAMIGLIE

L'azienda capitolina, primo produttore di latte fresco nel Lazio e terzo in Italia sui mercati GDO e normal trade, ha festeggiato l'evento nella sua sede all'interno della Riserva del Litorale Romano. In compagnia dei suoi dipendenti, collaboratori e tutti gli attori della filiera produttiva. Ha celebrato i suoi 15 lustri rilasciando i dati del bilancio consolidato 2023, con ricavi per oltre 125 milioni di euro e una stima di incremento di un +10% per il 2024. Con più di 75 milioni di litri di latte lavorati a fine 2023 (di cui il 70% fresco), provenienti da una filiera corta e controllata, 130 conferitori rigorosamente locali, 2 stabilimenti di produzione (Roma e Rieti), 4 piattaforme logistiche, 12.000 clienti serviti ogni giorno da oltre 200 mezzi isoterme refrigerati, Fattoria Latte Sano si presenta oggi come il primo operatore di latte fresco nel Lazio (storicamente tra le regioni più vocate al suo consumo) e il terzo in Italia, dopo Centrale del Latte d'Italia e Parmalat, considerando la sua presenza sia nella grande distribuzione organizzata (GDO) sia quella nel canale del normal trade.

Il tutto grazie a una sempre maggiore capacità produttiva (75mila litri di latte confezionati ogni ora, tra fresco, Uht e Esl), un'organizzazione aziendale sempre più capillare, altissimi standard di servizio e puntualità nelle consegne: fattori che hanno permesso nel 2023 a Fattoria Latte Sano di varcare, con i propri prodotti Uht e Esl, i confini regionali e

distribuire anche in Toscana, Umbria, Abruzzo, Campania, Sardegna, Sicilia e parte della Puglia.

“Abbiamo voluto condividere il traguardo di questi 75 anni di attività con i nostri dipendenti e le loro famiglie, oltretutto con i produttori di latte e tutti i rappresentanti dell'indotto generato dal nostro gruppo, in presenza dei rappresentanti delle istituzioni”, spiega Marco Lorenzoni, presidente di Fattoria Latte Sano. “La nostra è stata una grande riunione di famiglia, per festeggiare tutti insieme gli importanti risultati raggiunti. Oltre ad aver consolidato la nostra leadership nella regione stiamo infatti sviluppando maggiormente la nostra posizione anche fuori dei confini laziali. L'asset in cui crediamo da sempre? La produzione di latte fresco di qualità, in un'ottica di valorizzazione non solo della filiera ma anche di un'eccellenza del nostro territorio”.

Alla giornata sono intervenuti il cardinale Mauro Gambetti, l'onorevole Paolo Trancassini, la vicepresidente e assessore allo Sviluppo economico della Regione Lazio Roberta Angelilli, l'assessore all'Urbanistica del Comune di Roma Maurizio Velocchia, il sindaco di Fiumicino Mario Baccini, il sindaco Daniele Sinibaldi e il prefetto Pinuccia Niglio della città di Rieti. Nel corso della festa il presidente ha premiato inoltre ogni singolo dipendente con una speciale medaglia commemorativa, quale simbolo di una celebrazione così importante.



FARMACIA
MEXICO

PRENDITI CURA DEL TUO CUORE

*La nostra farmacia favorisce
lo screening e
la prevenzione delle
patologie cardiovascolari
con le seguenti offerte:*



Dal 27 Settembre al 12 Ottobre

| | | |
|---|-------------------|----------------|
| ECG - elettrocardiogramma | €24,00 | € 20,00 |
| Misurazione profilo lipidico <i>(colesterolo tot, HDL, LDL, trigliceridi)</i> | €13,00 | € 10,00 |
| Misurazione emoglobina glicata | €10,00 | € 8,00 |

***E per tutti i clienti
che usufruiranno dei servizi elencati
ULTERIORE SCONTO DEL 10%
sugli integratori per cuore e colesterolo
già presenti in farmacia.***



**Scarica la nostra app
per prenotare i nostri servizi.**



www.farmaciamexico.it
info@farmaciamexico.it

06 52727267

350 1372771

ORARIO CONTINUATO

dal lunedì al sabato dalle 8:30 alle 20:00

Via Genova, 24 A/B





I VINCITORI DEL PREMIO SALVO D'ACQUISTO 2024

LA CERIMONIA DI CONFERIMENTO DEI PREMI È AVVENUTA DOMENICA 22 SETTEMBRE ALLA PRESENZA DI ALESSANDRO D'ACQUISTO, FRATELLO DELL'EROE E DI MARCO TORTORICI, PATRON DELL'EVENTO



CAROLINA VERRI

MEDAGLIA D'ORO NELLA SEZIONE RAGAZZI

Un esempio di altruismo. Carolina a dieci anni ha le idee ben chiare. Ricevuta una bella somma da amici e parenti, in occasione della prima Comunione, ha deciso di utilizzare quel denaro per far felici il maggior numero di persone possibili. A quei soldi ha fatto aggiungere ai suoi genitori i soldi che avrebbero speso per le bomboniere. La sua preoccupazione, che l'ha portata a fare qualcosa di unico, derivava dal pensare che i poveri, che con difficoltà possono trovare da mangiare, sicuramente non possono provare la felicità di mangiare un buon gelato. Ha pensato quindi di trasformare il denaro ricevuto in buoni, che ha consegnato alla Caritas leccese; buoni che ha richiesto alla gelateria sociale "Defriscu", sita nel centro storico di Lecce. La prima gelateria sociale italiana, che si avvale della buona volontà e dell'impegno di ragazzi down che ci lavorano.



LORENZO COTRONEO

MEDAGLIA D'ORO NELLA SEZIONE FARMACISTI

Onore al merito. Una persona speciale capace di anteporre al profitto l'amore per la sua gente e per la sua terra. Il farmacista nel tempo, ha reso ancor più bello il suo paese Bisignano, posizionato in una zona collinare, in Provincia di Cosenza, al cospetto del Monte Pollino. Lo ha abbellito con delle ceramiche, prodotte localmente, da mani esperte, dotate di grande senso artistico. Unico è il rivestimento, che ha fatto realizzare per la scalinata del paese, con delle maioliche sulle quali sono state immortalate frasi celebri delle più famose canzoni della musica italiana.



NICOLE PAPANELLI

MEDAGLIA D'ORO PER LA SEZIONE ONAOMAC

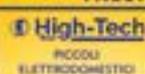
VINCITRICE DI "BORSA DI STUDIO SALVO D'ACQUISTO"

L'Organizzazione Nazionale di Assistenza degli Orfani dell'Arma dei Carabinieri (ONAOMAC), segue più di mille ragazzi, dalla più tenera età fino, per chi prosegue gli studi, al conseguimento della laurea. "Per questo abbiamo deciso, come Farmacia Sociale Salvo D'Acquisto, nel mese del ricordo del "nostro eroe", di istituire una borsa di studio da mettere a disposizione di una ragazza orfana segnalataci, particolarmente meritevole. Un gesto che vuole rappresentare un giusto riconoscimento della società civile verso i custodi della nostra sicurezza e della legalità".



GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
dal 1982

I NOSTRI BRAND:



PIÙ SCONTI CHE MAI



PROMO
prezzo
0,88

PALMOLIVE
SHAMPOO 2IN1
350ML
VARI TIPI



PROMO
prezzo
2,99

GENERAL LIQUIDO
LAVATRICE X 48
LAVAGGI VARI TIPI



PROMO
prezzo
18,80

PENTOLA
PRESSIONE
MM SLT

PROMO
prezzo
0,69

ASSORBENTI
LINES IDEA ULTRA
VARI TIPI



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

CELLE
SET 2 BICCHIERI ACQUA
340 ML



SET 2 Ciotole
IN TERRACOTTA
15X5 CM



RESTA SEMPRE AGGIORNATO

Ricevi il volantino direttamente
sul tuo smartphone

Scansiona il QR code e iscriviti
anche tu al nostro canale
ufficiale whatsapp!!!



segui su maury's.it

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

OFFERTE VALIDE DAL 26 SETTEMBRE AL 12 OTTOBRE

salvo esaurimento scorte

2,88

LIQUIDO LAVATRICE
FELCE AZZURRA
1,500L MON AMOUR



Cif Molto più
che pulito

1,29

CREMA CASA CIF
500ML VARI TIPI



ACQUISTA
3 PRODOTTI CIP

RICEVI
IN CASA
IL PANNOC
MULTIUSO



ambipur

1,99

DEODORANTE
AMBIENTE AMBIPUR
100ML VARE
PROFUMAZIONI



1,99

CANDEGGINA
DINO BIANCO 2LT
BREEZA MARINA -
FRESCHENZA ALPINA
- MUSCHIO BIANCO



PROMO
PREZZO
1,59

CANDEGGINA ACE
2LT NEW CLASSICA



4,99

DEO AMB AMBIPUR
2VOL-RIC LAVANDA
30MLR 2VOL-RIC-ORO-
LAVPUR 3 VOL-SE-RIC-
LEI



1,99

ADDITIVO IGIENIZ
ACE 900ML



5,79

DEO AMB AMBIPUR
2VOL-RIC 20ML SPR
BUY COTONE
OROSIANGIA
BISV PERSA



1,39

CANDEGGINA ACE
1LT SQUEZZ
VARI TIPI



1,99

SPRAY AMUCHINA
750ML BAGNO S/
RISCIACQUO 1GRASS
LIMONE SUPERF



4,88

DEO AMB AMBIPUR
2PZ-RIC PERSA
BAGNO LARANDA
BAGNO



ACQUISTA 10€ DI PRODOTTI AMBI PUR.
CARICA LO SCONTRINO
E RICEVI 3€ DI CASHBACK!

*Valido su il punto vendita in cui il cliente applica lo sconto immediato di 1€ all'acquisto di un prodotto Ambipur (Ambipur Big Bang) valido dal 01/07/24 al 31/08/24 su tutti i punti vendita Maurys e nei negozi di calzature Maurys. Il cliente deve acquistare il prodotto Ambipur Big Bang nel punto di acquisto dello sconto. Contattare il servizio clienti o recarsi in negozio entro 7 giorni di scadenza dall'acquisto. Per saperne di più visitate il sito www.ambipurbigbang.pagine.g

SUPER

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

OFFERTE VALIDE DAL 26 SETTEMBRE

DEL RISPARMIO



PROMO
prezzo
1,88



AMM.FABULOSO
1LIT
3LAV
FRESCO MATTINO
IPERALLERGENICO
YANGLIA/ORCHIDEA

3,99

PROFUMA UCATO
COCOOLINO 343ML
VARI
PROFUMAZIONI



PROMO
prezzo
2,39

AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
COCOOLINO 885ML
42 LAVAGGI
VARI TIPI



2,99

SMACCHIATORE
DASH POLVERE
800GR



PROMO
prezzo
12,88

LIQUIDO LAVATRICE
DASH 25/20
LAVAGGI X3
VARI TIPI

TRIPACCO



2,99

SMACCHIAT GEL
DASH ROOML
DIAMOND BIANCHE
GEL DASH 800ML
DIAMOND COLORATI
DASH 750ML SPRAY
DIAMOND BRIGHT



PROMO
prezzo
12,50

DASH
POOD POWER
48 LAVAGGI
VARI TIPI
64 LAVAGGI
CLASSICO
64 LAVAGGI
COLORE



11,90

CAPS FINISH
QUANTUM XXL 77PZ
LIMONE ULTIMATE
PLUS XXL 62PZ
LIMONE ULTIMATE
XXL TOPZ LIMONE



UNICO
TECNOLOGIA
BREVETTATA
ANTIODORI

100%
EFFICACE SUI
CATTIVI ODORI

1,49

AMM CONC DEOX
900ML
42LAVAGGI
FIORI DI PRIMAVERA
FIORI GIAPPONESI
LAVANDA VANIGLIA



2,49

LIQ LAV DEOX
2LAV
1850ML
CLASS
FRESH



1,99

AMM DEOX
40LAV
3LT
AZZURRO
ROSA



OFFERTE

ANGUILLARA - Via Giolitti, 3

BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

VALIDE FINO AL 12 OTTOBRE

salvo esaurimento scorte



IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

MORANDO
La storia del pet food in Italia

PROMO
PREZZO **2,99**

MIGLIORCANE CROCCHETTE JUNIOR MINI MANZO URSAG

1,35

MIGLIORCANE BOCCONI GUSTI ASSORTITI 1200G

1250 G

MONGE
La famiglia italiana del pet food

6,90

SPECIAL DOG CLASSIC POLLO 1KG

PURINA

1,65

PURINA ONE ACTIVE/ADULT MULTIPACK 4x350G

Pedigree

PROMO
PREZZO **6,99**

DENTASTOC DENTASTOC DENTASTOC

0,99

APOLLO SNACK CANE ASSORTITI

OPTIMO PREMIUM LINE OPTIMO

SCONTO DEL 40%
SU COLLARI E GONZAGLI IN NYLON

NEW!
RIFLETTENTI

PROMO
PREZZO **4,99**

OPTIMO CROCCHETTE CANE MANZO-POLLO 4KG

6,49

OPTIMO CROCCHETTE CANE MANZO-VERDURE 4KG

0,75

OPTIMO PATE CANE GUSTI ASSORTITI 300G

OPTIMO CUSCINI RETTANGOLARI

4,99

6,99

8,99

SUPER OFFERTE

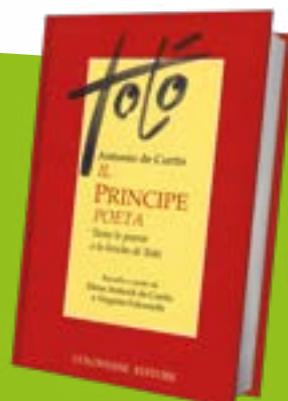
LADISPOLI · Via Glasgow, 60 · ANGUILLARA · Via Giolitti, 3
CERVETERI · Largo Almunecar, 20 · BRACCIANO · Via Arturo Perugini snc

OFFERTE VALIDE DAL 26 SETTEMBRE AL 12 OTTOBRE

salvo esaurimento scorte

ANTONIO DE CURTIS IL PRINCIPE POETA

La raccolta di poesie e testi di canzoni, di cui cinque inediti, scritte da Antonio De Curtis nell'arco della sua intensa vita. A cura di **Elena Anticoli de Curtis** e Virginia Falcinelli il libro è multimediale, è possibile udire l'attore recitare alcune poesie. Un omaggio all'uomo oltre la maschera Totò, che tanto ha dato alla sua Napoli, all'umanità tutta. Colonnese Editore



RITROVA IL SONNO PERDUTO

L'ultimo lavoro di **Mariù Mengoni**. Come placare la mente e nutrire il corpo grazie al metodo IPNOZen. Una guida completa per chiunque cerchi di riconquistare le notti di sonno profondo e ristoratore che sembrano ormai un lontano ricordo. Rivolto a chi soffre di insonnia, a chi è sopraffatto dallo stress, ma anche a chi è semplicemente curioso. Tecniche Nuove.



E SE DICO PIZZICA?

L'unico manuale che illustra i passi della pizzica pizzica, ideale per maestri di ballo e amanti dei balli popolari grazie a schede complete e intuitive. I maestri di ballo **Elena Botti** e **Giancarlo Giacomobono** condividono la storia e i segreti della danza che ha portato il Salento nel mondo e affascina intere generazioni. Edizioni Universo. Acquistabile su www.edizioniuniverso.it



I RESPONSABILI DELLA SCONFITTA

Chi ha fatto perdere all'Italia la Seconda guerra mondiale. Il saggio di **Gianfranco Giulivi** elenca i nomi di tutti coloro che hanno avuto responsabilità per la preparazione insufficiente di Esercito, Marina e Aeronautica e tutto quello che ha portato l'Italia a perdere la guerra e centinaia di migliaia di militari a sacrificare eroicamente la propria vita. Fergen.



PORTI APERTI

SANTA SEVERA, 28 E 29 SETTEMBRE 2024

Nell'area archeologica di Pyrgi la mostra "Porti Aperti – narrare l'attualità dell'accoglienza e dell'integrazione nel porto etrusco di Pyrgi". Protagonisti gli studenti delle scuole di I grado, secondarie di II grado di Cerveteri e di Roma, i ragazzi delle associazioni del territorio. Laboratori didattici e rievocazioni storiche a cura di Pyrgi Sapienza. Castello di Santa Severa – SS1 via Aurelia, Km 52,600

IL VILLAGGIO DEL MANGIAR BENE

SANTA MARINELLA, 27, 28 E 29 SETTEMBRE 2024

Produttori e ristoratori di Santa Marinella e Santa Severa propongono le eccellenze locali. Assaggi gratuiti, esposizione e incontri con chef e gastronomi. Gita ciclistica tra i tesori archeologici e gustose tappe gastronomiche. La prenotazione è obbligatoria. Venerdì 27 settembre si inizia alle 17.30, sulla terrazza del Porticciolo di Santa Marinella con **Scopriamo insieme come mangiare bene**, tra cibo e benessere.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "IL MIRACOLO DELLA FARFALLA"

CERVETERI, IL 4 OTTOBRE ALLE 17

Il Caffè & Libreria Il Rifugio degli Elfi ospita la presentazione del romanzo "Il miracolo della farfalla" di Bruno Russo. Dialoga con l'autore la giornalista Barbara Pignataro. Il romanzo è un ambizioso viaggio ai confini della mente umana. Bruno Russo, è un master Reiki e operatore olistico. Ingresso gratuito, posti limitati.

SAGRA DEL FUNGO PORCINO

ORIOLO ROMANO, 27 E 28 SETTEMBRE 2024

L'intera manifestazione si svolge entro la cornice di Piazza Umberto 1°, protagonista assoluto il fungo porcino locale, regine della sagra sono le fettuccine ai funghi porcini dal sapore e profumo intensi.

GIORNATE EUROPEE DEL PATRIMONIO

ROMA, 28 E 29 SETTEMBRE

Un ricco programma di appuntamenti gratuiti rivolti a un pubblico di tutte le età. Il tema di quest'anno, Patrimonio in Cammino, è un invito a riflettere sul valore del nostro patrimonio culturale in relazione a cammini, vie di comunicazione, connessioni e reti. Il programma completo qui: <https://www.sovraintendenzaroma.it/content/giornate-europee-del-patrimonio-2024>;

CASTRUM NOVUM

SANTA MARINELLA, 27 SETTEMBRE ALLE 18

L'archeologo Flavio Enei presenta il nuovo volume di studi "Quaderno 5 - Castrum Novum. Storia e archeologia di una colonia romana nel territorio di Santa Marinella". Nell'aula consigliare Silvio Caratelli in via Cicerone 35. Con Klara Preusz e Michal Preusz, archeologi - West Bohemia University.



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

PNEUS CAR di Giacobbe
CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA

OXYHYDRO

il MIGLIOR TRATTAMENTO
per la PULIZIA del motore
della tua auto!

**RISPARMIO CARBURANTE
MAGGIORE POTENZA DEL MOTORE
MENO INQUINAMENTO
MOTORE PIÙ SILENZIOSO**



EFFETTUA DA NOI
LA REVISIONE DELLA TUA AUTO!
PER TE UNO SCONTO DEL **15%**
SUL TRATTAMENTO

OXYHYDRO

OFFERTA VALIDA PER IL MESE IN CORSO

ALCUNI DEI NOSTRI SERVIZI

- TAGLIANDI
- PNEUMATICI NUOVI
- CAMBIO STAGIONALE PNEUMATICI
- EQUILIBRATURA E CONVERGENZA
- DIAGNOSI CENTRALINE
- MECCANICA E MOLTO ALTRO

CONTATTI

- ☎ 06 99551289
- 📍 Via Fontana Morella, 66/b
- ✉ pneuscar@gmail.com

di Barbara Pignataro

ULISSE SCINTU TRA SACRO E PROFANO

INTERVISTA ALL'ARTISTA
ALLA SUA PRIMA PERSONALE



Mio disegno/studio a pastelli su cartoncino cm 90 x 70, del gruppo scultoreo e fontana Giove ed Hera, situata di fronte al parlamento Austriaco.

Ulisse Scintu reinterpreta i capolavori dei grandi maestri del Rinascimento con uno stile unico, alla sua prima personale allestita a Sala Ruspoli dal gallerista Fabio Uzzo. È l'occasione per apprezzare dal vivo il talento dell'artista sardo che a Cerveteri ha ritrovato la pace.

Ulisse, sei ribelle, ateo e proponi l'arte sacra...

Per studiare i grandi maestri di un tempo mi sono avvicinato all'arte sacra. Amo il periodo rinascimentale, sono un appassionato del bello e della figura e nel cercare il mio stile sono partito da Michelangelo, Leonardo da Vinci, Caravaggio. Ma le mie opere non sono delle imitazioni.

E dimmi, cosa sono?

Ci sono dei quadri importanti che nel restauro hanno perso colore, o parte del soggetto, allora io ricerco il disegno originale e vado a ricreare il pannello che nell'originale restaurato non c'è più. Mi immagino, cioè, il quadro come poteva essere cinque secoli fa. Mi sono preso inoltre la licenza pittorica di completare a modo mio, alcuni capolavori, pensandoli incompleti.

Per la tua prima mostra hai scelto Cerveteri e non è un

caso. Vuoi raccontarlo ai lettori?

È una promessa fatta alla città, dopo aver subito 25 anni di mobbing ero provato, l'essermi trasferito a Cerveteri mi ha permesso di rinascere.

E a proposito di emozioni all'inaugurazione sabato 28 sarà presente tuo figlio Alessandro, un musicista straordinario che per l'occasione presenta Vibrazioni Etniche.

Si, un concerto di musica etnico sperimentale, rappresenta una grande gioia per me. Ascoltandolo, mi commuovo.

La mostra, mi dicevi essere una partenza, verso cosa sei proiettato?

Forte di quanto appreso in anni di studio dei grandi maestri, sento l'esigenza di far emergere il mio stile, è maturato con me e pronto a mostrarsi. Ho in mente di realizzare cover di opere note in chiave moderna, portatrici di un messaggio sociale. Il quadro deve darti un pugno allo stomaco.

Appuntamento alle 17 in Sala Ruspoli per un viaggio nel Rinascimento di Ulisse Scintu, nella magia delle percussioni e tanto altro ancora.



TRA SACRO E PROFANO
DAL 27 SETTEMBRE AL 12 OTTOBRE 2024
UNA MOSTRA D'ARTE A SALA RUSPOLI

A CURA DI FABIO UZZO
GALLERIA INQUADRO
CERVETERI





NOTTE EUROPEA DEI RICERCATORI

L'OSPEDALE BAMBINO GESÙ ADERISCE ALL'INIZIATIVA

Il 27 settembre 2024 porte aperte al Bambino Gesù per introdurre grandi e piccoli alle meraviglie della scienza attraverso esperimenti, visite guidate nei laboratori e incontri con i ricercatori. L'ospedale aderisce all'edizione 2024 di LEAF - il progetto coordinato dall'Associazione Frascati Scienza che porta la scienza nelle piazze di tutta Italia - proponendo ai bambini, ai ragazzi e alle famiglie tante attività per apprendere i segreti della ricerca scientifica in modo semplice, stimolante e interattivo.

Venerdì 27 settembre 2024 dalle ore 18:00 alle 23:00, ingresso libero ai laboratori di ricerca di Roma San Paolo per bambini e adolescenti. "La Scienza che cura" - Dialoghi con i ricercatori, un'opportunità per ascoltare le ultime novità sulle scoperte in campo pediatrico. "Alla scoperta del micromondo": i visitatori potranno partecipare a esperimenti pratici osservando cellule vive, l'analisi di campioni, la visualizzazione di microrganismi in azione attraverso il microscopio. Con "Dentro la Scienza" - Tour guidato nei laboratori sarà possibile esplorare le tecnologie più all'avanguardia utilizzate nella ricerca. Il programma, gli orari per partecipare a questo link: <https://www.frascatiscienza.it/fsapp/visualizza-eventi-tutti/22?c=-1&t=-1&p=3>



Largo Arrigo Boito n.19
Valcanneto - Tel. 3280122410
shaktimoonyogastudio@gmail.com
www.shaktimoonyoga.com

TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ
AL VENERDÌ ORE 9:00 - 20:00

HATHA YOGA
YOGA FLOW
YOGA GENTILE
YOGA PRE NATAL
YOGA POST NATAL
YIN YOGA
YOGA NIDRA
KUNDAKINI YOGA
LEZIONI INDIVIDUALI
E DI GRUPPO

PRENOTA LA TUA
LEZIONE DI PROVA



BAR MEXICO

DAI VOCE AL TUO TALENTO!



Karaoke & APERICENA

TUTTI I VENERDÌ
DALLE 20.45



LADISPOLI

VIA TRAPANI, 9
06 399 16 841

NUOVO PERCORSO MINDFULNESS MBSR DA OTTOBRE A BRACCIANO



CIAO CIAO FRENESIA E STRESS!

Mercoledì 9 ottobre 2024 alle 19 per otto settimane, inizia il percorso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) a L'Arte del Movimento" di Bracciano in via Salvatore Negretti 31.

Cos'è lo Stress? Quanto lo avvertiamo nella nostra vita? Quanto i pensieri ci affollano e ci agitano? Quanto ci sentiamo preoccupati e incastrati dai nostri impegni? Assorbiti dai nostri pensieri rimuginiamo e prevediamo catastrofi future spesso irrazionali: realmente prevediamo il futuro? La parola stress indica ogni sorta malessere.

Cos'è Mindfulness? È consapevolezza, è prestare attenzione momento dopo momento, in modo intenzionale, amorevole e non giudicante. Una modalità per entrare in contatto profondo con le esperienze favorendo lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepire; nel tempo diventa strumento, parte integrante di noi. L'attenta osservazione di corpo respiro emozioni pensieri e ambiente che ci circonda fa emergere risorse già disponibili, riattiva abilità sopite, fa emergere saggezza, prendersi cura di sé, mettere da parte il pensiero catastrofico, tornare a fidarsi di noi e degli altri, migliorando equilibrio psicofisico e qualità della vita.

MBSR è rivolto soprattutto a coloro che sentono di vivere a contatto con l'intensità dell'esperienza

dovuta alla difficoltà di gestire situazioni difficili o al vivere sempre sovraesposti e multitasking. Non sempre è piacevole, può emergere irrequietezza, fastidio, pensieri ed emozioni disturbanti.

Allora perché farlo? Perché la vita è così!

Il malessere si autoinvita e non possiamo selezionare solo eventi piacevoli: possiamo però imparare a gestirli per quello che sono, consapevoli e vigili.

Appuntamento il 25 settembre alle ore 18 e il 2 ottobre alle ore 19 con l'incontro gratuito di presentazione e introduzione alla pratica. Il 28 settembre alle ore 16 l'incontro è online.

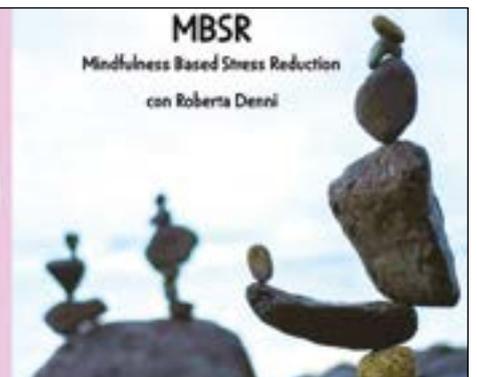
MBSR è condotto da Roberta Denni, insegnante di Mindfulness e MBSR, formata alla Scuola Italiana Mindfulness e iscritta al Global Mindfulness Collaborative. Laureata in Psicologia Clinica, dai primi anni di formazione partecipa alle osservazioni scientifiche di Meditazione Trascendentale e Training Autogeno per la cattedra di psicofisiologia clinica del professor Vezio Ruggeri Università "La Sapienza" di Roma dove, nel marzo 2024, conclude il Master "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze".

Prenotazioni e info: tel 347 9415958; email manifatturerranti@gmail.com

CONOSCIAMOCI
INCONTRI DI PRESENTAZIONE E PROVA

18 E 25 SETTEMBRE ORE 18
2 OTTOBRE ORE 19

BRACCIANO - L'ARTE DEL MOVIMENTO - VIA S. NEGRETTI, 31
PRENOTAZIONI E INFO +39 3479415958
e-mail: manifatturerranti@gmail.com





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**



L'oroscopo

che punge ma non fa male



Ariete
Elemento Fuoco

La magia continua. Baciati dalla fortuna riuscirete in ogni ambito della vita. L'amore poi, regalerà grandi emozioni.



Toro
Elemento Terra

Non è facile iniziare un nuovo percorso, abbiate fiducia nella scelta fatta. Marte vi rende impulsivi e in amore non è saggio.



Gemelli
Elemento Aria

Potreste rischiare di commettere qualche errore in famiglia dettato dalla fretta, l'occasione di rimediare arriva nel fine settimana.



Cancro
Elemento Acqua

Di fronte a qualche piccolo ostacolo non mancherà la grinta per superarlo. L'anima gemella bussa al portone, è tempo di gioire



Leone
Elemento Fuoco

Sarete tentati di mandare tutto per l'aria, un progetto, un viaggio, una relazione. Sarà il caso di riflettere prima di agire



Vergine
Elemento Terra

Problemi alle articolazioni, trovate il tempo per voi e la forza di cambiare abitudini per uno stile di vita più sano



Bilancia
Elemento Aria

Settimana intensa e soddisfacente, sul lavoro le discussioni non mancano ma la produttività è in aumento.



Scorpione
Elemento Acqua

La vostra determinazione è ammirevole ma ascoltate chi vicino a voi osserva e pensa al vostro bene. Fortuna al gioco.



Sagittario
Elemento Fuoco

Settembre ha portato grandi cambiamenti e siete al massimo dell'energia. Non prendetevela con gli altri se qualcosa va storto.



Capricorno
Elemento Terra

È da tempo che non riuscite a fermarvi e la stanchezza si fa sentire. Concedetevi un fine settimana di coccole e relax in solitaria



Acquario
Elemento Aria

La passionalità torna protagonista dopo un lungo periodo grigio e faticoso. È il vostro momento per sognare e lasciarvi andare



Pesci
Elemento Acqua

Chi ha chiuso una storia di recente non tornerà sui suoi passi, è tempo di bilanci e nuovi obiettivi da fissare. Non vi ferma nessuno!

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

Ortica Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

SEMEIOTICA E CLINICA DELL'ASMA BRONCHIALE

Respiro sibilante, dispnea, espirazione prolungata (EP) all'ascoltazione dei polmoni, tosse stizzosa, sensazione di costrizione toracica. La sintomatologia varia nel tempo per intensità e durata. Nell'asma bronchiale vi è una limitazione al flusso espiratorio reversibile ed infiammazione cronica delle vie aeree. Broncocostrizione, edema della mucosa bronchiale, ipersecrezione mucosa, rimodellamento delle vie aeree: questi sono i fattori che determinano la limitazione al flusso espiratorio.

Interrogatorio anamnestico. L'asma è di tipo allergico (esordisce nell'infanzia; è accompagnato da una storia personale e/o familiare di altre malattie allergiche come la rinite allergica, la rinite allergica, l'eczema, allergie alimentari o farmacologiche? L'asma non ha una base allergica, insorge pertanto in età adulta? Vi è una persistente ostruzione, non reversibile spontaneamente, al flusso respiratorio (è dovuta al rimodellamento della parete delle vie aeree nell'asma che è presente da molto tempo)? La sintomatologia asmatica è scatenata da determinati fattori (esercizio fisico, aria fredda o secca, esposizione ad allergeni inalati o irritanti ambientali)?

Dobbiamo distinguere l'asma T2 da quella non T2. Quest'ultima è caratterizzata dalla prevalenza di flogosi neutrofila intensa o modesta. **L'asma T2** è invece caratterizzata da infiammazione eosinofila con sensibilizzazione allergica IgE – mediata e presenza di citochine (IL - 4; IL - 5; IL - 13) che sono responsabili sia delle flogosi che del rimodellamento delle vie aeree. Questo tipo di asma (T2) costituisce circa il 50% dei casi di asma grave. L'iperattività bronchiale a stimoli, sia specifici che aspecifici, la riduzione del flusso espiratorio (EP prolungata) e la flogosi cronica delle vie aeree sono alla base della fisiopatologia dell'asma. L'ostruzione delle vie aeree è generalmente episodica e reversibile, l'intensità varia da soggetto a soggetto, da lieve e senza alcuna limitazione per le attività del paziente a forme molto gravi, tali da mettere in pericolo la vita. **Lo stato di male asmatico** è infatti una severa ostruzione che perdura per giorni o settimane. E' severamente controindicato utilizzare un broncodilatatore (es salbutamolo) spray ripetuto di

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.

continuo in questa grave condizione morbosa. L'asma grave è caratterizzata da infiammazione sia di pazienti allergici tipo 2 (T2) che non T2, ossia pazienti con anamnesi negativa per allergie: non reagiscono a test cutanei e risultano negativi ai test di provocazione bronchiale con allergeni specifici. Questi pazienti non T2, in passato definiti come affetti da " asma idiosincrasico", molto spesso sviluppano broncospasmo dopo un'infezione delle alte vie respiratorie. In tutti gli asmatici la reattività delle vie aeree può essere incrementata da fattori legati allo stress emotivo.

Quali misure generali adottare? Una dieta sana; ridurre il peso corporeo se in eccesso (l'asma associata ad obesità porta sovente allo stato di male asmatico); eliminare completamente il fumo (sia attivo che passivo); praticare una regolare attività fisica; sospendere farmaci che possono peggiorare l'asma; evitare esposizioni professionali dannose; stare ben lontani da allergeni domestici (polvere, muffe da umidità, peli di cani e gatti specie nella stanza da letto); evitare l'esposizione ad allergeni esterni (quando la concentrazione di pollini o muffe è assai elevata è bene chiudere porte e finestre, rimanendo all'interno); in condizioni ambientali non favorevoli (troppo freddo o caldo) è bene evitare attività fisica all'aperto; evitare ambienti inquinanti durante infezioni virali. **L'interrogatorio anamnestico è necessario anche per stabilire il livello sintomatologico dell' asma:**

- 1) Ha avuto una sintomatologia asmatica di giorno, più di due volte a settimana?
- 2) L'asma l'ha risvegliata di notte?
- 3) Ha avuto necessità di utilizzare un Beta – agonista (broncodilatatore) a breve durata d'azione, d'emergenza più di due volte a settimana?
- 4) Ha dovuto limitare l'attività quotidiana per gli episodi asmatici?.

Se a queste 3 o 4 domande il paziente risponde affermativamente dobbiamo dedurre che non è affatto controllato terapeuticamente; lo è solo parzialmente se risponde affermativamente ad 1 – 2 di questi quesiti; è, infine, ben controllato se risponde negativamente a tutte e quattro le domande. Quali esami strumentali ed analisi richiedere? I test di funzionalità respiratoria, (spirometria), sebbene non siano diagnostici, sono però importanti per valutare la gravità dell'ostruzione delle vie aeree e per valutare nel tempo la risposta alla terapia farmacologica in condizioni sia acute che croniche. L'esame emocromocitometrico può evidenziare un aumento degli eosinofili così come l'esame dell'escreato (la presenza di un numero cospicuo di granulociti neutrofili è indice di un infezione bronchiale). L'emogasanalisi rivela un 'ipossia durante l'attacco (in genere si associa un'ipocapnia). Rx del torace può evidenziarci infiltrati focali dovuti ad atalettasie a valle di via aeree occluse, broncopolmoniti o neoplasie quando vi siano sospetti a tal riguardo, iperinsufflazione polmonare.

P.S. Tachipnea, tachicardia, cianosi, utilizzo dei muscoli respiratori accessori, polso paradossale (indebolimento fino alla scomparsa del polso radiale durante l'inspirazione) sono tutti segni e sintomi di asma grave.



CONVENZIONATO
ASL



SERVIZI

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

CERVETERI

Via Piave, 11/B

353.4526976

www.ortopediavitaliti.com



IL CARDO MARIANO SILYBUS MARIANUM LA PIANTA DEL FEGATO



Il **Cardo mariano** (*Silybus marianum*) è impropriamente chiamato carciofo selvatico. Ha le foglie dotate di piccioli (porzione della foglia che unisce il lembo al fusto) e **costole** (o nervature mediane dette **cardi**) ingrossate e carnose. Cardo pertanto è il nome volgare con cui si chiamano numerosissimi vegetali appartenenti, alla famiglia delle Composte con foglie piene di spine. I suoi **frutti**, chiamati anche “semi”, contengono la preziosa **silimarina**, e isomeri (silibina, silidianina, silicristina), oltre alla tiamina, vitamine (C,E,K) e flavonoidi. **E' il vegetale più importante per la sua attività epatoprotettrice, antiepatotossica** tanto da trovare impiego nella steatosi epatica (fegato grasso), epatopatie (acute e croniche,coadiuvante nella cirrosi epatica). **I frutti** del Cardo mariano, oltre a stimolare le difese dell'organismo ed assicurare un dolce flusso delle vie biliari, sono **in grado di favorire la rigenerazione delle cellule epatiche,danneggiate**, non quelle già necrotiche. L'estratto dei frutti della pianta, nell'intossicazione da tetracloruro di carbonio è in grado di accelerare la normalizzazione del quadro enzimatico (GOT – GPT). **Saba** e coll (Saba P e coll Epatologia 1979), nell'epatite virale, ritengono che la silimarina protegga le membrane epatocitarie dell'aggancio dell'agente virale ai recettori cellulari che si trovano all'esterno delle membrane citoplasmatiche. Sono poi numerose le esperienze di laboratorio che hanno dimostrato come la silimarina si agganci alla membrana cellulare delle cellule epatiche ostacolando, persino impedendo, la penetrazione delle sostanze tossiche all'interno degli epatociti. Altre proprietà del Cardo mariano , oltre a quelle prioritarie epatoprotettive sono quelle tonicovascolari, antiossidanti, debolmente

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.

spasmolitiche ed emostatiche. E' per tale motivo, che viene impiegato anche **nell'ipotensione arteriosa** e nelle **sindromi emorragiche** (epistassi, emorroidi sanguinanti, meno - metrorragie). Grazie alla presenza della Tiramina, sostanza ad azione simpaticomimetica, la pianta è in grado di elevare, in modo modesto ma costante, i valori della pressione arteriosa grazie anche ad un'azione tonico - vascolare (**Boruttau e Cappelberg** 1921). L'azione protettiva a carico del tessuto epatico spiega l'impiego nelle sindromi emorragiche di lieve grado. Ciò anche grazie all'azione debolmente spasmolitica. **Morazzoni P.** e altri (Fitoterapia 1955) hanno infine convalidato le proprietà antiossidanti della silimarina in campo dermatologico. Vi sono tuttoggi pomate contro l'invecchiamento cutaneo, favorenti i processi di guarigione nel trattamento di eritemi, bruciature, dermatite atipiche. Per quanto concerne la **tossicità ed effetti secondari**, nel trattamento delle epatopatie, va evitato l'utilizzo di preparazioni alcoliche (T.M.). Nei soggetti ipertesi il Cardo mariano va utilizzato con cautela per la presenza di Tiramina.

Posologia: Estratto secco di Cardo mariano (*Silybum marianum*) una cps da 50 mg tre volte al giorno. Questa pianta erborea, il Cardo mariano, è la più bella tra le tante varietà di cardo presenti in natura. Fu dedicato alla Madonna soprattutto perché la immortalava, come una creatura vegetale, alla stregua di una metamorfosi di Ovidio. Una pianta perenne il cui nome volgare (cardo) deriva dalla presenza nel fusto eretto di costole (nervature mediane, orizzontali, dette appunto cardo). Una pianta con le costole sembra umana. Le belle foglie molto spinose, chiazzate elegantemente di bianco, simboleggerebbero il grande dolore della madre di Gesù per la crocifissione del figlio. I grossi capolini purpurei del fiore il sangue del figlio del Creatore. Una madre che soffre (le spine) in questo vegetale immortale che si trova ovunque. Una madre depressa. Nella medicina ippocratica era proprio il fegato la sede della sofferenza che porta alla depressione. Solo nel Rinascimento fu sostituito dal cuore. Nella pratica clinica attuale ci sono in commercio dei prodotti a base di Same (200 mg/die, Samyr 400) che hanno una duplice azione detossicante epatoprotettiva e antidepressiva. Come poi non ricordare la Silimarina (250 mg/die, Silliver, Legalon 70 -140 -200)?



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



SEMI DA MANGIARE, ECCO PERCHÉ FANNO COSÌ BENE

Nei pochi grammi di un seme, che sia di lino, sesamo, chia o canapa sono infatti racchiusi moltissimi micronutrienti: non a caso è dai semi che germoglia la vita della futura pianta.

In particolare i semi oleosi sono ricchi di acidi grassi essenziali della serie omega 3, fibre, vitamine, molti minerali fra cui ferro e magnesio. Per questo motivo dovrebbero essere consumati ogni giorno, meglio se variando e alternandoli fra loro, nel momento che si preferisce.

COME MANGIARLI?

I semi da mangiare sono davvero versatili: si possono consumare già a colazione, nello yogurt vaccino o vegetale, nel kefir, in una macedonia di frutta fresca. Perfetti anche negli snack in sostituzione delle "barrette". A metà mattina e metà pomeriggio prevengono gli sbalzi di energia e sono una ricarica facile per chi fa attività fisica. Possono però trovare il loro spazio anche nei pasti principali: una verdura cotta o cruda (anche l'insalata) arricchita con i semi è il modo migliore per iniziare il pasto. Le fibre dei semi e dei vegetali insieme saziano ed evitano di eccedere con gli altri cibi.

QUANTI MANGIARNE OGNI GIORNO?

Tutti i semi oleosi proprio per la presenza di grassi e per la concentrazione dei nutrienti (contengono pochissima acqua) hanno un elevato apporto calorico (dalle 400 alle 500 calorie circa per 100 g), proprio come la frutta secca. Questo però vuol dire solo che non bisogna esagerare nelle quantità, anche se si è in sovrappeso o si vuole dimagrire. I nutrizionisti consigliano, infatti, di prevedere all'interno di un'alimentazione equilibrata 30 g di semi (equivalgono a 3 cucchiaini) al giorno.

Bisogna dire che rispetto ad altri alimenti ad alta densità calorica i semi hanno il vantaggio di saziare moltissimo: un semplice snack a base di semi con le sue 150 calorie non fa sentire fame per ore, cosa che non si può certo dire se si assumono le stesse calorie sotto forma di uno o due biscotti o di una brioche!

DOVE SI COMPRANO E COME SI CONSERVANO?

I semi da mangiare si acquistano per lo più nei negozi di alimentazione naturale o biologica. È sempre preferibile acquistarli biologici per evitare residui di pesticidi. Attenzione a conservarli bene: vanno riposti in contenitori ermetici in vetro e tenuti in un ambiente fresco e asciutto, lontano dalla luce.



Alfonso Lustrino
Fisioterapista
Educatore alimentare

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

I MIGLIORI SEMI DA MANGIARE

Tutti sempre nutrienti e benefici, i semi da mangiare hanno caratteristiche diverse a seconda del tipo. Al di là del sapore è bene conoscerle per introdurli in una sana routine alimentare "funzionale".

Semi di zucca: tonificanti e antistanchezza

Ricchi di vitamina E e C, i semi di zucca hanno proprietà tonificanti e rinforzanti. Il loro punto di forza è la ricchezza in proteine. Sono anti-ossidanti e anti-age e in più proteggono dalle infezioni batteriche e virali.

Semi di sesamo: per ossa e colesterolo

I semi di sesamo sono un ottimo aiuto vegetale per prevenire l'osteoporosi, grazie al loro notevole contenuto di calcio. Il ferro invece li rende vitalizzanti e adatti a chi soffre di anemia. Infine sono quasi degli anti-colesterolo naturali.

Semi di lino: amici del cuore

Preziosi sotto molti aspetti, i semi di lino sono fra i più ricchi di omega 3 e quindi importanti per la salute di cuore, occhi e cervello. Apportano anche molte fibre e per questo possono rivelarsi utili per chi soffre di stipsi e per stimolare naturalmente l'intestino. I loro fitoestrogeni vegetali sono indicati sia in menopausa che nelle giovani donne per il loro effetto riequilibrante e hanno un'azione protettiva contro i tumori.

Semi di chia: per le difese immunitarie

Sono un'ottima fonte di selenio, un minerale fondamentale per avere difese immunitarie forte e per supportare il lavoro della tiroide. Inoltre forniscono molte proteine vegetali di qualità e aiutano il cuore e la circolazione sanguigna con la quercitina e molti altri polifenoli antiossidanti.

I semi di canapa: omega 3 e omega 6 in equilibrio

Questi semi hanno un ottimo mix di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B, la A, la E e la preziosa vitamina D, ma soprattutto acidi grassi delle serie omega 3 e omega 6 rappresentati in una proporzione ideale fra omega 3 e omega 6. Sono un'arma efficace per prevenire le malattie cardiovascolari e l'eccesso di grassi nel sangue. Anche il cervello ringrazia se si consumano semi di canapa: il loro apporto di magnesio è prezioso per la funzionalità del sistema nervoso. Completano il quadro zinco potassio, ferro tutti utili per un miglior trasporto dell'ossigeno alle cellule.

Allora!? Cosa aspettate ad inserire i semi nella vostra dieta!?

P.S. Questo articolo, pur basandosi su dati scientifici, riveste carattere esclusivamente divulgativo. Per qualsiasi dubbio rivolgersi al proprio medico o ad un nutrizionista/dietologo professionista.

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



Riassunti di Salute



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

QUANDO IL LUTTO CI ATTANAGLIA... DOBBIAMO REAGIRE!



La parola lutto deriva dal latino, dal verbo lugere che vuol dire piangere.

Quando ne veniamo colpiti la visione del mondo si oscura. Come sappiamo il lutto va elaborato ovvero va dato modo al nostro organismo di metabolizzare la perdita, il distacco, dargli modo di abituarsi ad una nuova geometria di vita.

Purtroppo in questa fase abbondano le prescrizioni di ansiolitici, prevalentemente benzodiazepine, che "placano" la nostra emotività ma di fatto non collaborano a portarci verso la normalità, di nuovo verso la vita.

La medicina omeopatica è di grandissimo aiuto. A me ha aiutato moltissimo. In questi casi dobbiamo ricorrere all'utilizzo del rimedio Ignatia amara alla 30 ch. Ne prenderemo due granuli (se prodotti dalla Cemon) ogni ora il giorno della terribile notizia, due granuli ogni due ore il secondo giorno e poi due quattro volte al giorno (risveglio, metà mattina, metà pomeriggio e prima di caricarsi), per un paio di settimane. Per riprendere poi un po' di energia due fiale al dì, sotto la lingua, di una oligosoluzione a base di rame, oro, argento.

Un paio di scatole.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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



Abbiamo a cuore
LA TUA
salute

Assistenza Sanitaria Integrata

 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it 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**

I FAMIGLIARI DELLA PERSONA CON DEMENZA

Giovedì scorso si è celebrata la giornata mondiale dell'Alzheimer e, ad un convegno a Roma, si è fatto il punto della situazione della ricerca, della terapia farmacologica, dei progetti e dei protocolli del Ministero della Sanità su come affrontare in modo medico e non medico questa patologia degenerativa del SNC. Una buona fetta è stata dedicata alle terapie non farmacologiche e ai famigliari. È importante evidenziare che non necessariamente i famigliari sono i principali caregivers dell'anziano con demenza. Il caregiver è la figura che si occupa in tutto o in buona parte dell'anziano; per questo motivo il caregiver principale può essere il coniuge, il figlio (o i figli se c'è un buon accordo) o il/la badante (assistente famigliare). La demenza, nelle sue varie forme, è una malattia devastante non solo per la persona "malata" ma anche per i suoi famigliari. La parte iniziale coincide con la diagnosi ma già i primi sintomi sono presenti da anni e hanno già creato delle crepe nella famiglia. Con la diagnosi la famiglia inizia a spiegarsi il significato di determinati "comportamenti strani" "presenti da un po'" a cui ha reagito in svariati modi. I famigliari iniziano a sentire i primi sensi di colpa e a pensare "se ci avessi pensato prima magari si sarebbe potuto intervenire prima" oppure "non avrei dovuto reagire in quel modo perché non era colpa sua, non lo faceva apposta". I primi tempi sono momenti molto difficili anche per la persona che ha ricevuto la diagnosi: può reagire con depressione grave, negazione o altre varie reazioni. Ciò che effettivamente succede alla persona è che si alternano momenti di lucidità in cui "la mente funziona come sempre" a momenti, sempre più frequenti, in cui si

manifestano disorientamento spazio-temporale, amnesie, disconoscimento delle persone conosciute, aggressività improvvisa, disinibizione (verbale o comportamentale), possibili disturbi del pensiero (deliri) e difficoltà di portare a termine azioni ben conosciute (tipo fare il caffè). Il famigliare può reagire in diversi modi: continuando come se non stesse succedendo nulla (negazione e dissociazione) oppure razionalizzando ("è una malattia a cui non ci sono rimedi") oppure agire in modo tale da recuperare risorse interne/esterne, vecchie/nuove per affrontare la malattia. L'andamento della malattia è sempre personale: può avere un andamento ciclico, un andamento a gradini, si possono presentare peggioramenti con recuperi successivi (spesso in presenza di TIA) oppure, nel peggiore dei casi, un aggravamento rapido. Tutto ciò mette a dura prova i famigliari e i caregivers poiché è difficile ipotizzare gli sviluppi futuri, spesso le terapie farmacologiche danno benefici a breve termine ma a lungo termine possono dare degli effetti collaterali importanti. Il momento peggiore è il passaggio nel discontrollo degli sfinteri con l'uso del pannolone. Questo momento mette molto in crisi i famigliari poiché si tocca con mano l'involutione derivata dalla malattia. Spesso i famigliari, i figli raccontano "questo non è più mio papà/mia mamma...è solo l'involucro, il corpo ma non è più la persona che mi ha cresciuto". Ciò succede anche per quei famigliari che erano in forte conflitto e che notano, ora, un ammorbidimento del carattere del genitore/coniuge e qui la sofferenza spesso si fa più forte. I famigliari necessitano di sostegno spesso molto di più del "malato".



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

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri
Via Delle Mura Castellane, 60



Foto Ottica Etrusca

PRONTI PER LA SCUOLA?

OSSERVA LA SCUOLA CON OCCHI DIVERSI!

**NUOVA COLLEZIONE
PER L'INFANZIA
CHE SI CONCENTRA
SULLA CALZATA PERFETTA
PER I PRIMI ANNI DI VITA
DEL BAMBINO**

**CERVETERI
VIA ETRURIA, 1
(PIAZZA RISORGIMENTO)
06 994 2127 -  3398782129**

  Foto Ottica Etrusca



Benessere del piede

PEDICURE ESTETICO

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

FARMACIA
PRATOCVALIERI
DR. MORABITO · DR. CURCIO

ORARIO CONTINUATO 08.30-20.00
DOMENICA QUANDO DI TURNO 08.30-13.00/16.30-19.30

NOVITÀ IN CABINA ESTETICA DIGITAL PRESS



UNISCE 3 TECNOLOGIE:
PRESSOTERAPIA
ELETTROSTIMOLAZIONE
INFRAROSSI
PER IL DRENAGGIO LINFATICO
E LA TONIFICAZIONE DEL CORPO

www.farmaciapratocavalieri.it - farmaciamorabitosas@gmail.com

 Farmacia Pratocavalieri Dr.ssa T. Morabito

FARMACIA SPECIALIZZATA IN

ALIMENTI SENZA GLUTINE

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO



ALIMENTI APROTEICI

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO

ALIMENTI SENZA ZUCCHERO

A PAGAMENTO

FARMACIA
PRATOCVALIERI
DR. MORABITO · DR. CURCIO

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



BENEFICI

- ✓ PESO SOTTO CONTROLLO
- ✓ RISULTATI DURATURI NEL TEMPO
- ✓ NESSUN EFFETTO YOYO
- ✓ PARAMETRI CARDIO VASCOLARI NORMALIZZATI
- ✓ PROTEZIONE ANTIOX E ANTIAGE

VANTAGGI

- ✓ RIDUCE IL TESSUTO ADIPOSO
- ✓ COMBATTE LA RITENZIONE IDRICA
- ✓ PREVIENE L'INFLAMMAGING
- ✓ MIGLIORA L'ASPETTO DELLA PELLE E LA VITALITÀ DEI CAPELLI

ALIMENTI E INTEGRATORI

pratici, gustosi e bilanciati

con basso contenuto di carboidrati

e bilanciato apporto di proteine, fibre e grassi.

MADE IN ITALY





SALUS
MEDICAL CENTER

DA OLTRE
40 ANNI
AL SERVIZIO DELLA
VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni
www.grupposalus.net

☎ **06 99.49.944**

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