



L'ortica SETTIMANALE

Anno XXVII n°45 - 2024

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

UN TRANSUMANISTA ALLA CASA BIANCA

MELONI, SALVINI E GIULI,
TUTTI PAZZI PER MUSK.
I SATELLITI STARLINK
E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE
SONO LA SPADA DI DAMOCLE
SUGLI ITALIANI

BENESSERE
SESSO E SONNO:
IL LEGAME SOTTILE

AMBIENTE
TORNA L'INCUBO
DEI ROGHI TOSSICI

CERVETERI
DOGANALE "KILLER"
TROPPI INCIDENTI

17 NOVEMBRE
FESTA DEL GATTO NERO

TERRANOVA
BRACCIANO





CONAD

SUPERSTORE

**DALL 8 NOVEMBRE
AL 6 DICEMBRE 2024**

la Pescheria



**OGNI VENERDÌ
NEL REPARTO PESCHERIA**

SCONTO 10%

VALIDO ANCHE SUI PRODOTTI GIÀ IN OFFERTA

LADISPOLI - LOC. Cantinaccia - Zona Miami - Viale Europa

OFFERTE VALIDE

DA MERCOLEDI' 13 A MARTEDI 26 NOVEMBRE 2024



OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA
OLEARIA CHIANTI
MARCA VERDE
il Classico

3 l
a litro € 6,30

18,90



PANETTONE TRADIZIONALE
IL PANDORO
MELEGATTI
1 Kg

4,99

PARMIGIANO
REGGIANO DOP
SAPORI&DINTORNI
CONAD
stagionatura
minima
30 mesi



PARMIGIANO
REGGIANO

Stagionatura minima
30 mesi

1,69
ALL'ETTO



DETERSIVO
LIQUIDO
PER LAVATRICE
POWER DASH
vari tipi
1,8 l
conf. 18 lavaggi
x 2 pezzi

8,99 € ~~€ 15,90~~
- 43,46%



BASTONCINI FINDUS
formato
convenienza
750 g
conf. da 24 pezzi
+6 gratis

4,59 € ~~€ 7,95~~
- 42,55%

a kg da € 10,66 a € 6,12



G7, IL GREAT RESET PASSA ATTRAVERSO LA TRASFORMAZIONE DELLE CITTÀ IN TECNOGABBIE

L'OBIETTIVO È CONVERTIRE I CENTRI URBANI IN SMART CITY DOVE TUTTO E TUTTI SONO CONTROLLATI E SORVEGLIATI

I magnifici 7, riuniti a Roma il 3 e il 4 novembre nella sontuosa dimora cinquecentesca di Palazzo Altemps a due passi da Piazza Navona, lontani anni luce dalla gente comune ma vicinissimi all'élite turbo capitalistica, per la sessione del G7 Sviluppo Urbano sostenibile, hanno confermato ancora una volta la volontà di trasformare radicalmente le nostre vite in linea con l'Agenda 2030. Secondo loro, **l'unica strada** da percorrere per affrontare "le tre sfide globali del nostro tempo, digitale, ecologica ed energetica", è quella di agire sulla dimensione urbana. Insomma il Great Reset è un obbligo e le città sono il punto di partenza della trasformazione: *"Riconosciamo il ruolo cruciale e speciale delle città come*

driver per raggiungere obiettivi strategici e risultati concreti, quali gli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) delle Nazioni Unite (ONU) dell'Agenda 2030, la Nuova Agenda Urbana, l'accordo di Parigi e gli altri accordi multilaterali pertinenti. Consideriamo le città e le politiche urbane integrate sostenibili rispettivamente la scala appropriata e la dimensione giusta per lavorare verso le transizioni globali comuni", si legge nella dichiarazione finale. Tra i partecipanti, i Ministri dei Paesi G7, il Commissario europeo con la delega in materia, nonché i rappresentanti di OCSE, UN-Habitat, Banca Europea per gli Investimenti e Urban7, che rappresenta l'organismo di coordinamento delle città dei Paesi G7.

SETTIMANALE

L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

Punge ma non fa male

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

Gestione GEP Srls
Coordinatore Cristiano Cimarelli

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

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

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

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

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

In quel contesto, come si evince dal documento, si è ribadita l'intenzione di smantellare i nostri stili di vita facendo piazza pulita delle città così come le abbiamo conosciute fino ad oggi, per riconvertirle tutte in smart city, "città resilienti, inclusive e digitali", ossia riconfigurare come delle vere e proprie prigioni digitali senza via di scampo. A chi vive nel mondo delle favole credendo che il governo Meloni si opponga alle deliranti politiche green dell'UE, rammento che l'incontro è stato presieduto dal Ministro dell'Interno, Matteo Piantedosi, il quale, nella relazione conclusiva sul G7, ci fa intendere che l'Italia non solo è allineata a questa visione distopica, ma ne costituisce una forza trainante.

Secondo questa visione, obiettivo fondamentale è quello di arrivare alle città net 0, le **Net Zero Cities**, ossia città con emissioni di carbonio pari a zero. Un obiettivo inquietante che comporta la totale demolizione dell'economia reale - pilastro del benessere dei ceti medio bassi- e, se preso alla lettera, azzeramento della vita, dal momento che la CO2 è la base della vita sulla Terra.

A proposito di Net Zero Cities emissioni, è bene ricordare che si tratta di un progetto avviato da tempo. Nel 2022 l'Unione Europea, attraverso il programma NetZeroCities Pilot Cities gestito dalla Mission Platform della EU Mission on Climate-Neutral e Smart Cities, ha selezionato 53 città pilota, di cui 9 italiane, come cavie per mettere in atto una serie di azioni in funzione della "neutralità climatica" allo scopo di sviluppare nel prossimo futuro città a emissioni zero. Le città cavie hanno ricevuto 32 milioni di euro del progetto NetZeroCities nell'ambito di Horizon 2020, il programma di finanziamenti creato dalla Commissione europea per sostenere e promuovere la ricerca. Queste sovvenzioni integrano il supporto già fornito dai City Advisors e dai partner del consorzio di NetZeroCities. In sostanza un bel giro di denaro, come fare a dire di no? Bergamo, Milano, Torino, Bologna, Firenze, Prato, Padova, Parma e Roma

sono le 9 città cavie italiane.

Ovviamente in una smart city che si rispetti anche la mobilità deve essere "intelligente": la promozione della **smart mobility** è un punto saliente, che comporta una drastica riduzione della circolazione dei veicoli privati a vantaggio di mezzi di trasporto elettrici con GPS integrato (così che ogni spostamento possa essere monitorato e in caso impedito o inibito) noleggiati tramite app dotate di QR-code: un business mastodontico a vantaggio di pochi gestori a scapito della maggioranza e a totale detrimento della libertà individuale. Nella smart city tutto deve essere digitalizzato, tutto gestito e controllato dall'Intelligenza Artificiale, compresi i consumi delle case e le abitudini di chi le abita: "*Migliorare i dati per pianificare meglio e garantire abitazioni sicure per tutti*" è tra gli obiettivi prioritari. Questa trasformazione radicale viene presentata come ineludibile, senza alternativa per far fronte alle sfide globali dei cambiamenti climatici, le guerre e le crisi umanitarie, e la retorica emergenziale utilizzata è identica a quella che abbiamo conosciuto durante il periodo del covid: "c'è un virus terribile e quindi non c'è scelta", "ci sono le catastrofi climatiche e quindi non ci sono altre soluzioni".

Per sopravvivere a questo cambiamento epocale ci dicono che dobbiamo riqualificarci per ottenere nuove competenze digitali per poter interagire con l'IA, e coloro che non ci riescono o non vogliono farlo verranno esclusi dall'attività lavorativa e vivranno ai margini della società (come chi durante l'epoca pandemica rifiutò di vaccinarsi). La tesi secondo cui "solo chi si aggiorna, ce la fa", formulata dal World Economic Forum, è stata più volte ribadita in vari contesti, per esempio da Mario Draghi quando presentò il PNRR. Ma la realtà è che, se anche tutti si "riqualificassero", l'Intelligenza Artificiale comunque farà sparire milioni di posti di lavoro. E soprattutto divorerà una quantità di energia senza precedenti.

Le Smart City di fatto sono insostenibili sul piano energetico, sociale, politico e soprattutto umano, perché l'essenza dell'Uomo è il libero arbitrio.

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 13/11/2024

DAL 14 AL 26 NOVEMBRE

NUOVE OFFERTE

BLACK FRIDAY REVOLUTION

La vera rivoluzione è trovare l'offerta giusta per te, insieme ai nostri esperti



BOSCH

**ASCIUGATRICE
WTH85V78H**

- Programmi speciali: Mix, Lana con cestello, Accligliamanti
- Programma a tempo caldo, Sport/Fitness, Piumini, Rapido 40 min, Carnicie, Delicati
- AutoDry: asciuga automaticamente fino al livello desiderato
- Cestello specifico per capi in lana e scarpe da ginnastica
- Filtro EasyClean per una facile pulizia
- Dimensioni (PxAxP) 84,2x59,8x53 cm

479



Lenovo

**NOTEBOOK
IDEAPAD 3**

- Display 15.6" FHD (1920x1080)
- Schermo antiriflesso
- Processore Intel® Core i7-10620H
- Grafica Intel UHD Graphics
- 3 USB, 1 HDMI, Bluetooth 5.1
- Windows 11

599



**75" UHD 4K
CRYSTAL**

IN REGALO
Un Pocchero
Voucher di
intrattenimento
del valore di
178,06€

SAMSUNG
TV LED 75" UHD 4K
UE75DU770UXZT

- Processore Crystal 4k - Gaming Hub
- QFS Lite e Adaptive Sound - Schermo minimal
- Dimensioni con base (LxAxP)
19677,6x1006,3x325 mm

699

**SAMSUNG
Galaxy S24**

- Display 6.2" FHD+ Dynamic AMOLED
- RAM 8GB e ROM 256GB
- Fotocamera 50+12+10 Mp e Frontale 12Mp
- Batteria 4000 mAh Ricarica Ultra rapida 25W



22,90€

699,90

ELETTROMIX expert  **city**

LADISPOLI

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

CERENOVA

Via Sergio Angelucci, 3
Tel. 06 9904447

CIVITAVECCHIA

Via Palmiro Togliatti 11
Tel. 0766 095005

ELETTROMIX.DOMEX.IT

BLACK FRIDAY REVOLUTION

D

7 kg



189

DIKOM
LAVATRICE
DWV070NDTO

- 15 programmi tra cui: Anti-allergico.
- Eco 40-60 gradi e Rapid 15 min.
- Display LED
- Dimensioni (HxLxP) 85x59x52 cm

A

10 kg



GRANDE CAPACITÀ
LAV. FINO A 10 KG

299

SHARP
LAVATRICE
ESNFAC04RWINA

- 15 Programmi - Superjet 3D programma per un lavaggio extra rapido - Display Led - Allergy Sense: Approvato da Allergy UK, assicura la rimozione di batteri e allergeni
- Dimensioni (HxLxP) 84,5x59,7x58,2 cm

A

9 kg



399

Haier
LAVATRICE
HW90B14959U8T

- 12 Programmi - Motore Direct Motion: risparmio energetico e vibrazioni ridotte - SoftDry: Sincronizza i tuoi capi con il micro-vapore - All: Trattamento antibatterico su abiti e cuscini - Dimensioni (HxLxP) 85x59,5x47 cm

A

9 kg

**A-10%
Extra
Efficiente***



20
anni
di
garanzia

449

SAMSUNG
LAVATRICE
WW90CC04DAHET

- All Energy mode: per monitorare e ridurre i consumi
- Cilo tess microfibre: riduce la dispersione di microfibre nel cestello fino al 94%
- EcoBubble: lava a freddo come a caldo e risparmia fino al 70% di energia - Dimensioni (HxLxP) 85x60x55 cm

A

10 kg



CON ELECTROLUX
PER 11 ANNI*
DI GARANZIA

499

Electrolux
LAVATRICE
EW6FBC210C

- SensiCare risparmia fino al 30% di tempo, acqua ed energia - Time Manager: riduce il tempo di lavaggio
- Programma Hygiene: rimuove il 99,99% di virus e batteri
- Programma Rapido: consente di lavare in soli 20 minuti 2 kg di biancheria - Dimensioni (HxLxP) 84,7x59,7x53,6 cm

A

13 kg

LA LAVATRICE INTELLIGENTE

A DD

-20%

579

CASHBACK
100€

IL COSTO SOLO
479*

LG
LAVATRICE
F4R503M5WB

- Tecnologia AI DD*: Riconosce la tipologia dei tessuti e sceglie i movimenti di lavaggio ottimali per proteggerli
- Lavaggio a vapore Steam: igienizza i tuoi capi, eliminando germi, batteri e allergeni - Programma igienizzante Allergy Care - Dimensioni (HxLxP) 85x60x55 cm

D

14 kg



299

beko
LAVASTOVIGLIE
BDFN16430S

- Display Led - Cestello Posato Sconnevole
- Coperchio dispenser facile da aprire
- Supporto per Piatti Easy Fold: spazio extra per pentole e padelle - Apertura Porta automatica
- Dimensioni (HxLxP) 85x79x640 cm

D

8 kg



349

CANDY
LAVATRICE
CARICA DALL'ALTO
CST2R2C21E

- 15 programmi - Connezione NFC
- Kilo Detector: l'algoritmo adatta i tempi di lavaggio in base al carico
- Dimensioni (HxLxP) 85x40 cm

A

7 kg

**A-10%
Extra
Efficiente***

Profondità 45 cm



349

CANDY
LAVATRICE SLIM
CS044NTWMBRIS

- 16 Programmi di cui 9 Rapid - QuickClean che crea una miscela concentrata di acqua e detersivo e la spruzza direttamente sui capi - SnapWash: puoi coprire quasi il programma più adatto alla quantità e al colore del tuo bucato scattando una foto a' tuoi capi - Portiera Retardata
- Dimensioni (HxLxP) 85x45x45 cm

expert



GLI ESPERTI SIAMO NOI

LA TECNOGABBIA

“IL TRANSMANESIMO ENTRA DALLA PORTA PRINCIPALE DELLA CASA BIANCA”

MARTUCCI: “LA VITTORIA DI TRUMP METTE MUSK NELLA CONDIZIONE DI OCCIDENTALIZZARE LA SUA VISIONE TRANSMANANA E LA MELONI SI FA SUBITO TROVARE PRONTA. I SATELLITI DI STARLINK E L’INTELLIGENZA ARTIFICIALE SONO LA SPADA DI DAMOCLE SUGLI ITALIANI”



“Copertura completa del mondo con le radiofrequenze a microonde millimetriche per integrare spazio-terra-uomo-tecnologia, fondere il fisico col biologico e il digitale per finire nelle connessioni neurali, potenziare il corpo con nanotecnologie nell’ibridazione della specie, ma pure per realizzare scenari fantascientifici con ologrammi a grandezza naturale, realtà aumentata e chip fotonici ubiqui. È questo l’obiettivo del 6G, il wireless di sesta generazione in agenda per il 2030 nell’Internet of bodies, il network planetario di reti tra persone viventi e cibernetica”. Questo il tema che il giornalista **Maurizio Martucci** affronta in una puntata de La Tecnogabbia - programma settimanale d’inchiesta sulla transizione digitale da lui stesso ideato e condotto, pubblicato su OASI SANA -, un argomento che analizza in tutte le sue sfaccettature nel suo ultimo saggio, *Tecno-uomo 2030. Teorie e tecnologie transumaniste per la mutazione della specie* (Edizioni Il Punto d’Incontro).

Il transumanesimo è dunque il fine dell’Agenda 2030, l’Internet of Bodies il mezzo. Una agenda che procede senza intoppi, con una sorprendente accelerazione a partire dall’emergenza Covid, per proseguire spedita in virtù delle emergenze belliche e climatiche. E per ora nulla fa pensare che potrebbe esserci una battuta d’arresto, tanto più in questo frangente storico: dopo la vittoria di Trump alle presidenziali americane *“il transumanesimo è entrato dalla porta principale della Casa Bianca”* commenta Martucci. Infatti **Elon Musk**, uno dei maggiori finanziatori della campagna elettorale, si è detto *“felice di aiutare il governo ad essere più efficiente”* e a *“tagliare la burocrazia”* esultando su X per la vittoria di Donald Trump 47° Presidente americano e si è anche detto disponibile a guidare il Dipartimento di efficienza governativa.

“Secondo Nbc News, il miliardario e fondatore di Space X e Tesla “potrebbe essere il più grande vincitore di un secondo mandato di Trump” alla Casa Bianca, sottolineando come Musk, che ha trasformato X in “una cassa di risonanza” pro-Trump, “avrà conflitti di interesse senza precedenti, se come sembra diventerà uno zar dell’efficienza governativa”[.]. Intanto, il titolo di Tesla, indicato dagli analisti come tra quelli più favorito dall’esito del voto a favore di Trump, è balzato di oltre il 13% nelle contrattazioni pre-market a Wall Street.” Si legge su Tg24sky.it.

Tuttavia, nota Martucci, *“Non sarà solo una questione di conflitto d’interessi, ma di tecnologia e attacco alla biologia dell’uomo. Sarà da capire il ruolo di Kennedy”*. E ancora: *“Robert F.Kennedy Jr., figlio di Robert Kennedy e nipote dell’ex presidente assassinato, potrebbe insediarsi alla sanità della nuova amministrazione USA guidata da Trump. Si è spesso speso contro il 5G, nel 2020 sostenne EM Radiation Reasearch Trust britannico, invitando Boris Johnson a proteggere i bambini nel Regno Unito dalle radiazioni 5G. Che farà Kennedy se dovesse guidare la sanità? E come si comporterà col transumanista Elon Musk?”*. Già alcuni mesi fa il giornalista aveva sottolineato l’incompatibilità dei due personaggi: *“trovarli così, se non proprio a braccetto ma comunque insieme, federati nella stessa squadra, tra Musk e Kennedy uno è di troppo. Inutile nascondere”*. E non è difficile immaginare chi dei due prevarrà. Basti pensare che Trump subito dopo la sua vittoria ha definito **Elon Musk**, una “nuova stella” e un “super genio”, ha elogiato la società missilistica SpaceX e la tecnologia satellitare Starlink di Musk perché avrebbe contribuito a salvare “molte vite” durante l’uragano Helene, che, in ottobre, ha devastato il sud-est degli Stati Uniti in ottobre. Sul fronte interno, la direzione sembra chiara e non lascia sperare in nessun cambio di rotta. *“Nelle scorse ore ho sentito Elon Musk. Sono convinta che il suo impegno e la sua visione potranno rappresentare un’importante risorsa per gli Stati Uniti e per l’Italia, in uno spirito di collaborazione volto ad affrontare le sfide future”*. Così ha scritto sui social la premier **Giorgia Meloni** dopo la vittoria di Trump. Avrebbe potuto chiamare il tecno-scettico free-vax Kennedy e scriverlo sui social, ma ha preferito chiamare Musk e farlo sapere al mondo. Sembra, inoltre, che la passione per il transumanista Musk abbia contagiato anche altri membri del governo Meloni: *“Oggettivamente Elon Musk è un fico, è una figura interessante. Se fosse un mio amico sarei contento perché così ci sarebbe solo un grado di separazione da Donald Trump e forse anche meno rispetto a Marte”*. Così il ministro della Cultura **Alessandro Giuli**, ospite a “Prima le idee, ritorno al futuro”, l’evento promosso da Fratelli d’Italia. *“La vittoria di Trump – commenta Martucci – mette Musk nella condizione di occidentalizzare la sua visione transumana e la Meloni si fa subito trovare pronta. I satelliti di Starlink e l’intelligenza artificiale sono la spada di Damocle sugli Italiani”*.



Gnazi MOTORS

di Gnazi Valerio e Luigi

OFFICINA MECCANICA
ELETTRAUTO
VIASAT POINT
CENTRO GOMME
REVISIONE INIETTORI
TAGLIANDI
PROMOZIONE
SU IMPIANTI A GAS



BOSCH
Service

VIA E.BERLINGUER, 13
LADISPOLI - TEL. 06.9911892
officina.gnazi@boschcarservice.it
www.gnazimotors.it

SCRITTORI DENTRO

Scrittori si nasce o si diventa? Rispondono **Roberto Frazzetta e Paola Mezzogori**, alla quinta stagione del corso di scrittura creativa dal titolo *Scrittori Dentro*. Il corso da loro ideato è rivolto a chi ama scrivere, ai lettori incalliti, al prossimo autore di un best seller. Partite in ottobre, le lezioni termineranno a giugno 2025, svolte in modalità online con cadenza mensile. Il loro auspicio è avviare un corso in presenza a Cerveteri, la città in cui vivono, scelta come ambientazione da Roberto nel suo noir *La strada non aspetta* pubblicato da Bertoni Editore. Con lo stesso editore Paola Mezzogori ha pubblicato *Dammi vento. Rotta verso ponente*. A Cerveteri si svolge anche la storia scritta a quattro mani dai due amici, colleghi, penne affini, presto in libreria. **Li abbiamo incontrati per sapere se scrittori si nasce o si diventa. E come.** Roberto. “Entrambe le cose, lo sei per vocazione ma per farsi leggere è necessaria la formazione. Sono un allievo, mi sono formato e ancora mi formo confrontandomi con altri scrittori. Seguire l’editoria e le sue esigenze è fondamentale”.



ROBERTO FRAZZETTA

La strada non aspetta il suo romanzo d’esordio. Finalista al Neroma Crime e al Wml 56, presente nell’antologia Noir 365 Delos Digital e in uscita a marzo 2025 con un nuovo crime “Finché non muori”.

PAOLA MEZZOGORI

Dammi vento. Rotta verso ponente, scritto a quattro mani con Sandro Ardizzone è il suo romanzo d’esordio. Nel 2024 Premio Speciale Portus Veneris Tematica al Concorso “Premio letterario internazionale Lord Byron Porto Venere Golfo dei poeti”; terzo classificato al Concorso “Trame da cinema”; menzione d’onore al Concorso letterario “Argentario & Premio Caravaggio”; nel 2023 finalista al “Contropremio Carver”.

Come si diventa scrittori di successo?

Paola. "Intanto si legge, il corso quest'anno parte proprio dalla lettura. Rendendoci conto che gli allievi leggono poco abbiamo selezionato una lista di autori, leggere è il primo compito assegnato. Non a caso, il corso di quest'anno si intitola "Imparare a leggere per imparare a scrivere".

Come è diviso il lavoro?

Roberto: "Paola si occupa della parte emotiva, è una psicologa, mentre con me, la scrittura diviene strumento di indagine, conosci te stesso". C'è differenza tra scrivere per te stesso e scrivere per il lettore, comporta la necessità di conoscere bene la punteggiatura, le regole, la struttura, che se manca, si avverte. Spiegano i docenti entusiasti dei risultati ottenuti in cinque anni di lezioni con allievi provenienti da tutta Italia. Impegnativo ma divertente, secondo Roberto che, oltre al corso in atto auspica di partire parallelamente con una base, magari in presenza e nella sua Cerveteri. A mettersi in gioco e osare sono state in questi anni soprattutto le donne – aggiunge Paola – che segnala L'arte della gioia di Goliarda Sapienza e Sentimi di Tea Ranno tra le autrici italiane da conoscere.

Una difficoltà per lo scrittore?

L'attacco. Chiediamo la realizzazione di brevi racconti dove in cinque pagine devi trasformare il personaggio e fargli fare un percorso. Risulta più complicato del romanzo, personalmente insisto sul linguaggio, sui dialoghi quando non sono reali. **Cosa intendi Roberto?** Quando leggi ad alta voce quanto scritto, chi ascolta si accorge che i personaggi nella realtà non parlano così. All'autore appare fantastico, ma da fuori è palese e stona. Insisto su questo aspetto e la condivisione del lavoro permette di crescere. Paola trova importante il far arrivare l'emozione, "il personaggio deve essere vivo. Chi è, come è arrivato qui, cosa ha alle spalle, insomma tutta una serie di domande che l'autore deve porsi affinché il personaggio acquisti spessore. C'è tanto lavoro dietro, che il lettore non vede, ma se manca lo sente". Un esempio sono i grandi scrittori che quando presentano il libro, parlano dei personaggi come di persone reali, li conoscono bene e questo traspare e coinvolge il lettore - conclude Roberto.

Cosa si impara insegnando?

Facciamo i compiti con loro, si lavora in condivisione: si scrive, si pubblica, si legge e commenta. L'ultima parola è la nostra, il risultato finale? Ognuno di noi trova il suo stile.

Dall'alchimia tra Paola e Roberto nasce il progetto creativo *Scrittori Dentro* e per saperne di più:

Paola Mezzogori: 3384978809

Roberto Frazzetta: 3490502127

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

ALTRO INCIDENTE MORTALE SULLA DOGANALE "KILLER"



TANTE STRADE A RISCHIO: SULLA SETTEVENE PALO E ALL'INCROCIO TRA L'AURELIA E VIA FONTANA MORELLA

Due incidenti sulla Doganale "killer", uno purtroppo mortale in cui ha perso la vita il 68enne pensionato Mario Scannelli; nell'altro solo per miracolo non ci sono stati feriti. E poi a Cerveteri tanti altri punti a rischio, sui quali la classe politica dovrebbe intervenire prima che si verifichino altri schianti o che ne risenti ulteriormente la viabilità, come all'incrocio tra la via Aurelia e via Fontana Morella, o sulla via Settevene Palo all'altezza dello svincolo per la A12. Come detto però i riflettori sono nuovamente accesi su via Doganale. L'indagine della Procura di Civitavecchia è per omicidio stradale ma è una dinamica ancora tutta da chiarire quella relativa all'incidente mortale di Borgo San Martino. L'investitore, alla guida del suo camion, è un ladispolano 63enne. Tanti i nodi irrisolti di questa

drammatica vicenda (la seconda tragedia nel 2024 sulla Doganale). Il primo aspetto è legato alla velocità. Il conducente del mezzo pesante pare stesse procedendo con una velocità oltre i limiti consentiti. La Doganale è una strada provinciale. Verso nord, in quel tratto, gli automobilisti sono costretti a viaggiare a non più di 50 chilometri orari; sull'altra corsia di marcia addirittura a 30 per via della pavimentazione dissestata e piena di insidie. Una decisione che Città Metropolitana ha adottato anche in altre arterie del territorio. Gli accertamenti tecnici, così come i rilievi, sono stati svolti dalla Polizia Municipale di Cerveteri, in ausilio nei giorni seguenti con la Polstrada. Poi c'è da stabilire con precisione la dinamica. Secondo una prima ricostruzione degli investigatori, pare che Mario Scannelli sia



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

stato costretto a fermarsi improvvisamente forse perché rimasto senza carburante e sarebbe sceso dall'abitacolo posizionandosi nella parte anteriore del mezzo. È in quel momento che è sopraggiunto il tir. Nella successiva carambola il 68enne sarebbe stato investito anche se non si esclude che possa essergli crollato addosso il carico del suo stesso furgone. Nel 2024 è la seconda vittima in via Doganale. A marzo di quest'anno era deceduto Giacomo Taramanni, un 78enne di Valcanneto travolto e ucciso da un furgone mentre era in sella alla sua bicicletta sempre all'altezza di Borgo San Martino. Tanti altri gli impatti violenti nei mesi successivi tanto da spingere abitanti e comitati a chiedere delle misure di sicurezza. Giorni fa un furgone è uscito fuori strada sfondando il cancello di un'abitazione rischiando di travolgere una famiglia con il loro cane. L'ultimo incidente è avvenuto all'altezza del chilometro 5,500 in prossimità della frazione di Valcanneto. Il conducente del mezzo è uscito illeso dall'abitacolo. «Evitato il peggio solo per miracolo – racconta Luigino Bucchi, consigliere comunale di opposizione - davanti al cancello abbattuto poco prima c'erano delle persone. Proporrò nuovamente un'interrogazione in aula sottoponendo all'attenzione di tutti la pericolosità dei veicoli che sfrecciano a velocità elevata in particolar modo in quel tratto di strada che attraversa il centro urbano, chiedendo di intervenire con soluzioni mirate per garantire a cose e persone in transito una maggiore sicurezza».

Le altre criticità. Voragini sull'asfalto, crepe sulla pavimentazione e incroci a rischio. Tante zone periferiche di Cerveteri necessitano di interventi per la sicurezza di automobilisti e pedoni. Tra le aree più a rischio Cerenova e Campo di Mare dove i residenti sono infuriati per le condizioni dell'asfalto. «Pericolosissima per chiunque percorrere via Veio, via Prisco e via Vetulonia – scrive pubblicamente Laura -, spero non cada mai nessuno, ma sono arterie conciate male. Il comune dovrebbe intervenire». I comitati si fanno sentire. «C'è bisogno di un serio piano di riqualificazione di queste due località – interviene Alessio Catoni, presidente del comitato cittadino Cerenova-Campo di Mare – finora l'amministrazione comunale ha puntato molto sulla pista ciclabile creando grandi problemi agli abitanti e alla viabilità». Non va meglio sulla Furbara-Sasso e in via di Ceri, entrambe arterie provinciali. E c'è pure da riqualificare il quartiere Tyrsenia. Critiche a non finire all'incrocio tra via Morella e la statale Aurelia dopo l'apertura del centro commerciale prima, della farmacia comunale poi. Mancano le infrastrutture. Sulla Settevene Palo si verificano incidenti ogni mese prima dello svincolo autostradale.



AMPIA SCELTA
DI VINI



CUCINA DI
CARNE E PESCE



ORDINAZIONI
DA ASPORTO

SPECIALITÀ
TIPICHE

Piccola azienda ristoratrice
nella culla delle campagne romane
nel piccolo paesino delle Due Casette,
Frazione di Cerveteri.

Cucina tipica con specialità di carne
e pesce fresco tutto l'anno,
con prodotti quasi esclusivamente a KM 0

CERVETERI

Via Furbara Sasso 83

☎ 06 99326148



Trattoria Casale Maremma

VIA LIBERA DAL CONSIGLIO ALL'OSPEDALE DI COMUNITÀ. IL SINDACO: «UN POTENZIAMENTO DEL SERVIZIO»



IL PD: «NON È L'OSPEDALE PROMESSO DA GRANDO IN CAMPAGNA ELETTORALE»

Era atteso in aula il voto sulla variazione urbanistica per far decollare l'iter, poi partirà il cantiere vero e proprio. Passi in avanti a Ladispoli per la realizzazione dell'ospedale di Comunità nei pressi della via Aurelia. Un'opera molto attesa dalla popolazione. Una volta che sarà posizionata la prima pietra i lavori dovranno essere conclusi entro il 2026 dopo l'investimento già accordato di 2 milioni e 400mila euro, un finanziamento arrivato dal Pnrr. Si tratta di una deroga urbanistica che somiglia più a una formalità burocratica. Ma in che cosa consiste l'ospedale di Comunità utile anche per la città di Cerveteri? Intanto non sarà un ospedale vero e proprio, piuttosto si posizionerà come centro di ricovero, destinato a pazienti che necessitano di interventi sanitari a media o bassa intensità clinica e per degenze di breve durata. Sono previsti 20 posti letto più cinque legati all'Unità di degenza infermieristica. L'ospedale di comunità potrebbe anche essere considerato come una sorta di edificio di passaggio, accogliendo pazienti di ospedali pronti ad essere dimessi e tornare a casa, consentendo però alle rispettive famiglie di avere poi il tempo necessario per adeguare l'ambiente domestico e renderlo più adatto alle

esigenze di cura della persona malata e magari già sottoposta ad operazione chirurgica. In più è previsto un accordo con gli assessori ai Servizi sociali affinché si facciano carico dei pazienti per facilitare il percorso delle dimissioni e far inserire altri cittadini bisognosi. Nell'edificio probabilmente opereranno gruppi multidisciplinari di medici di medicina generale ma anche pediatri, medici specialistici, infermieri e altri professionisti. La finalità di questo progetto è anche quella di ridurre gli accessi impropri nei pronto soccorso degli ospedali o in altre sedi di ricovero ospedaliero. Il sindaco non si accontenta. «Bene questa opera di rafforzamento – aggiunge Grando – ma il nostro grande obiettivo ricordo che è quello di veder sorgere un ospedale vero e proprio in un distretto che conta normalmente 100mila abitanti e che raddoppia nella stagione estiva. Mi rendo conto che non è facile ma dovrà essere la nostra battaglia». L'opposizione si fa sentire. «Rimane per quello che era, cioè solo propaganda elettorale: la promessa del sindaco Grando di fare l'ospedale qui: nei mesi scorsi la giunta Rocca ha deciso il Piano Regionale degli Ospedali del Lazio per i prossimi dieci anni e non c'è nessuna previsione per Ladispoli», scrive il Pd.



APPROVATO IL DECRETO INFRAZIONI

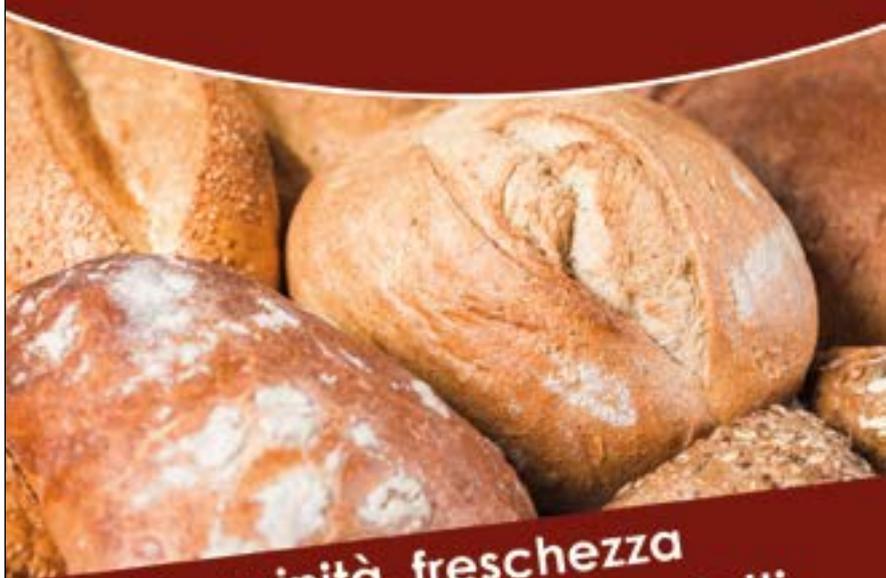
PROROGA AL 30 SETTEMBRE 2027 DELLE CONCESSIONI DEMANIALI MARITTIME, LACUALI, FLUVIALI

Il DI è Legge. Il Sì definitivo del Senato il 6 novembre 2024. Il decreto contiene le norme sui balneari e punta alla chiusura di 15 procedure d'infrazione con l'Unione Europea. Il testo sarebbe scaduto oggi venerdì 15 novembre.

Il cuore del decreto è contenuto nell'articolo 1 che riguarda i balneari: dispone la proroga al 30 settembre 2027 delle concessioni demaniali marittime, lacuali e fluviali con obbligo per i Comuni di avviare tassativamente le gare entro il 30 giugno precedente. I sindaci avranno la facoltà di anticipare i bandi presentando un'adequata motivazione. Prevede altresì la possibilità di un ulteriore proroga delle concessioni, non oltre il 31 marzo 2028, in presenza di ragioni oggettive che impediscano la conclusione entro il 30 settembre 2027, della procedura selettiva. Vengono inoltre fissati i criteri di indennizzo dei concessionari uscenti, a carico di quelli subentranti, nonché la disciplina per la definizione e l'aggiornamento delle misure unitarie dei canoni demaniali, affidata ad un decreto del ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, da varare entro il mese di marzo del 2025. Pericolo shopping nel settore. Il timore è che il provvedimento possa consegnare le spiagge italiane ai gruppi internazionali. Lo scoglio per le piccole e medie aziende a conduzione familiare è rappresentato dall'indennizzo che riconosce gli investimenti fatti dalle imprese uscenti, sufficientemente alto da impedire di partecipare alle gare. Il turismo balneare è il segmento più importante del turismo italiano, il suo contributo al PIL del turismo è intorno al 27 per cento, e se oggi il PIL turistico è vicino ai 105 miliardi, quello balneare è intorno ai 30.

IL FORNO

di Del Pivo Andrea & C. s.a.s.



**Genuinità, freschezza
e alta qualità dei prodotti**



**Pane freschissimo artigianale,
sfiziosi dolci, panini farciti,
tramezzini, focacce,
pizzette, pasticceria dolce e salata**



**Siamo sempre a disposizione
per l'organizzazione di catering
e rinfreschi per feste**

Viale Italia 42 - Ladispoli
Tel. 06 99144445 -  Cell. 388.8908383

andreadelpivo@libero.it

 **Il Forno Di Andrea Del Pivo**

TORNA L'INCUBO DEI ROGHI TOSSICI A LADISPOLI E CERVETERI



PREVISTA UNA TASK FORCE DELLE FORZE DELL'ORDINE IN PERIFERIA

Quell'odore acre ha iniziato nuovamente a tormentare i residenti di Ladispoli e Cerveteri. A distanza di mesi si è diffuso l'ennesimo allarme della popolazione pronta a segnalare per diversi giorni la sensazione, piuttosto nota, di aria irrespirabile probabilmente per plastica bruciata. Decine e decine di cittadini lo hanno segnalato. «È ancora forte la puzza di bruciato al Cerreto, basta fare un giro e credo che il problema si possa risolvere, ma non abbiamo l'autorità noi comuni mortali per intervenire», è quanto scrive Roberta. In via delle Rose, al Campo Sportivo, l'altra sera l'odore sgradevole è stato sentito per almeno due ore. L'Sos rimbalza da un rione all'altro. «Possibile - si accoda Andrea - non si riesca a stanare e sanzionare pesantemente chi accende roghi illegali nei campi vicino Ladispoli? A Marina di Palo c'era un forte odore di bruciato». Spuntano anche dei testimoni. «Viaggio in autostrada quasi ogni giorno - segnala il signor Roberto - e quasi tutte le sere a 3 chilometri dall'uscita per Ladispoli si intravede una nuvola di fumo sulla destra». Sos anche nella vicina Cerveteri e sui vari gruppi social del territorio è un susseguirsi di commenti. «Nei pressi della campagna dietro al centro commerciali di via Fontana Morella - commenta Paola - sono due giorni che puzza di mondezza bruciata e sostanze chimiche». Delle attività investigative erano state condotte contro i reati ambientali e per tutelare la salute pubblica. Gli stessi cittadini avevano invocato

l'intervento dell'Arpa Lazio. Gli incivili sembra agiscano sempre nelle ore notturne per non destare sospetti.

LA TASK FORCE. E dopo gli appelli ecco che partiranno nuove controlli. Già in passato, negli ultimi due anni, i carabinieri della stazione locale comunque erano riusciti a rintracciare e a denunciare alla Procura di Civitavecchia alcuni abitanti ai Monteroni che infischiosene delle norme avevano trasformato dei terreni in discariche abusive. Lo stesso la polizia abile a scovare due romeni e a denunciarli per stoccaggio illecito di rifiuti tra Valcanneto e Borgo San Martino. È evidente che qualcuno, in periferia, appicca il fuoco all'imbrunire per smaltire residui dei terreni agricoli o altre materiale nocivo. «Sono ripartiti alla carica - interviene Tommaso Forese, presidente del comitato del Miami - noi su questo tema avevamo presentato un esposto alla magistratura e riscritto al prefetto, il quale si è messo anche a nostra disposizione. È opportuno specificare che nessuno incendia rifiuti al Miami o al Cerreto, ad esempio, ma al di là dell'Aurelia in prossimità delle campagne. Invitiamo i cittadini a comporre il 112, il numero unico per le emergenze, appena avvertono ulteriori roghi tossici». Chi vive nelle località distaccate teme pure che possano avere ripercussioni gli stessi terreni agricoli. E intanto i residenti invocano pure l'installazione di centraline di rilevazione dell'aria per scongiurare pericoli di inquinamento.



Direzione Artistica Paola Sorressa

RILIEVI IN DANZA

4^a EDIZIONE

FESTIVAL RILIEVI IN DANZA

09/10/23/24 NOVEMBRE 2024

CERVETERI » Piazza Santa Maria » Sala Ruspoli

16/17 NOVEMBRE 2024

TARQUINIA » Museo Etrusco » Sala dei Capolavori

SALA RUSPOLI \ Piazza Santa Maria \ CERVETERI \ h 19.30 \ visite guidate nel Museo Coerle **SALA DEI CAPOLAVORI \ Museo Etrusco \ TARQUINIA \ h 19.30 \ visite guidate nel Museo **

09
NOVEMBRE
h 21.00

PUCCHINI FOR EVER
G.D.O. Gruppo Danza Oggi [MARCHE]
Coreografie: Maria Olga Palliani e Nicola Migliorati

LUNA PARK
Kinesis [TOSCANA]
Coreografie: Angelo Egarese

LA NONA
Con.Cor.D.A./MovimentoInactor [TOSCANA]
Coreografie: Flavia Bucciero

16
NOVEMBRE
h 21.00

PLAY_BACH DIVERTISSEMENT
con violoncellista dal vivo
BTT_Balletto Teatro Nuovo Torino [PIEMONTE]
Coreografie: Manfredi Perego

LO STATO DELLA MATERIA #THE GAME
Estemporada [SARDEGNA]
Coreografie: Livia Lepri

10
NOVEMBRE
h 19.30

GIRU GIRU
E-motion [ABRUZZO]
Coreografie: Francesca La Cava

SCRITTO SUL MIO CORPO
Egri Bianco Danza [PIEMONTE]
Coreografie: Raphael Bianco

GROUND ZERO
ARB Dance Company [CAMPANIA]
Coreografie: Roberta De Rosa

17
NOVEMBRE
h 19.30

ATSU
Zawirowania Dance Theatre [VARSAVIA - POLONIA]
Coreografie: Magdalena Wojcik e Stefano Otoyó

23
NOVEMBRE
h 21.00

SEHNSUCHT
Lost Movement [LOMBARDIA]
Coreografie: Nicolò Abbattista e Christian Consolvo

A LOT OF
Lost Movement [LOMBARDIA]
Coreografie: Nicolò Abbattista e Christian Consolvo

BIGLIETTERIA

SPETTACOLI h 21.30
Intero € 10
Ridotto € 5 (Under 14 - Over 65)
+ diritti di prevendita

24
NOVEMBRE
h 19.30

LOST SOLOS
Atacama [LAZIO]
Coreografie: Patrizia Cavola e Ivan Truol

SCHERZETTO
Borderline [CAMPANIA]
Coreografie: Claudio Malangone

PREVENDITA ONLINE
www.vivaticket.com

INFORMAZIONI
festivalrilievindanza@gmail.com - 347.5938218  

Organizzazione



Ufficio Stampa



Patrocinio



COMUNE DI CERVETERI
Assessorato alle Politiche Culturali



COMUNE DI TARQUINIA
Assessorato alle Politiche Culturali

CELEBRAZIONE PER L'INSEDIAMENTO DEL NUOVO PARROCO DON IVAN LETO

Presso la Parrocchia di Sant'Antonio Abate, si è svolta la solenne Celebrazione Eucaristica per l'insediamento del nuovo parroco di Torrimpietra, Don Ivan Leto. La messa, presieduta da Monsignor Gianrico Ruzza, Vescovo delle diocesi di Civitavecchia-Tarquinia e di Porto-Santa Rufina, ha visto la partecipazione di numerosi fedeli, venuti per dare il benvenuto al nuovo parroco che prende il posto di Don Osvaldo.

SICUREZZA PER LE PICCOLE E MEDIE IMPRESE

Chiediamo al governo di realizzare un piano nazionale per la sicurezza delle aziende e degli imprenditori, necessario per contrastare l'aumento dei furti ai danni delle imprese italiane. È prioritario istituire un fondo assicurativo a carico dello Stato: la sicurezza degli imprenditori e delle loro attività deve essere una priorità assoluta per il Paese. Lo ha detto il presidente di Confimprenditori, Stefano Ruvolo, presentando a Roma il report "La sicurezza delle PMI in Italia".

FORUM NAZIONALE TURISMO CONSAPEVOLE ACQUE INTERNE: ROTTE BLU, IN ACQUA E A TERRA.

Giunto alla sua sesta edizione, il Forum si svolgerà in diretta streaming sabato 30 novembre, dalle 10h alle 12h. L'appuntamento nasce con l'obiettivo di dare visibilità alle attività turistico-sportive lungo fiumi, canali, laghi e lagune. Nell'ambito del forum verrà presentato l'evento del Pellegrinaggio lungo il fiume Tevere in occasione del Giubileo 2025, dalla Toscana fino a Roma San Pietro in 15 tappe, tra aprile e maggio. <https://fb.me/e/5RYk4kAoo>

DONATI AL COMUNE DI TARQUINIA TRE DEFIBRILLATORI

La cerimonia di consegna si è tenuta l'8 novembre nella sala consiliare del palazzo comunale la famiglia Cattaneo ha donato tre defibrillatori semi-automatici esterni iAED-S1. Dotati di teche e kit di primo soccorso, saranno installati in tre diverse zone della città: il primo sotto l'arco del palazzo comunale; il secondo al Lido; per il terzo è in corso una valutazione in quale parte del centro abitato posizionarlo.

IL PROGETTO "IMPARARE AD ESSERE", IL CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI

A Ladispoli il progetto "Imparare ad essere" prende forma. Tutto pronto, quindi, per l'iniziativa promossa dal consigliere delegato alle Politiche giovanili, Riccardo Rosolino, che prevede un calendario di nove appuntamenti gratuiti nei quali la dottoressa in Psicologia, Annamaria Rospo, ascolterà e accompagnerà i ragazzi al confronto con temi quali l'educazione sessuale, sentimentale e la salute mentale. Gli incontri si svolgeranno nella Biblioteca Comunale dalle 17:00 alle 19:00 e sono programmate nei seguenti giorni: 22 e 29 novembre 2024, 6, 13 e 20 dicembre 2024, 10,17 e 24 gennaio 2025, 7 febbraio 2025.





GIORNATA NAZIONALE DELLA COLLETTA ALIMENTARE

**SABATO 16 NOVEMBRE
A LADISPOLI E CERVETERI**

Torna l'appuntamento con la Giornata Nazionale della Colletta Alimentare, l'iniziativa promossa dalla Fondazione Banco Alimentare durante la quale si potranno acquistare alimenti non deperibili da donare alle persone in difficoltà, aiutate dalle organizzazioni partner territoriali convenzionate con le 21 sedi Banco Alimentare regionali.

A **Ladispoli** i supermercati che aderiscono all'iniziativa sono: Carrefour Express, via Odescalchi; Carrefour Market, Ancona; Carrefour Market, via Glasgow; Conad City, piazza Falcone; Conad Superstore, viale Europa; Coop, via Siracusa; Crai, via Palo Laziale; Eurospin, via Palo Laziale; Eurospin, via Settevene Palo Nord; In's, piazza Domitilla; In's, via Flavia; M.A. Supermercati, via dei Garofani; Tigre, viale Italia. Una giornata di solidarietà e di sensibilizzazione sul tema della povertà anche a **Cerveteri** dove sarà possibile donare nei seguenti supermercati: Carrefour Market di Largo A. Loreti n.2, Conad City di Largo Almuneacar, la Coop davanti l'Istituto Superiore Enrico Mattei, il Supermercato TIGRE in Largo Tuscolo a Cerenova, il Decò in Via Doganale a Valcanneto, il Decò in Via Settevene Palo all'altezza dello svincolo autostradale, l'Eurospin, davanti la Cantina Sociale di Via Fontana Morella, il LIDL in via Sandro Pertini, l'Hurrà in Viale Manzoni e il Todis di Via Aurelia km 42,00 in direzione Civitavecchia. Si possono donare tutti prodotti in scatola e a lunga conservazione. Non donare prodotti freschi.

METALVETRO

di Luigi Bonifazi

**INFISSI IN PVC
LAVORATI
ED ASSEMBLATI
IN ITALIA**



**INFISSI IN ALLUMINIO
GRATE E PERSIANE BLINDATE
RINGHIERE E CANCELLI - AVVOLGIBILI
TENDE DA SOLE E CRISTAL
ZANZARIERE LA "PALAGINA"
VETRERIA E CORNICI
VETRATE IN CRISTALLO A PACCHETTO
BOX DOCCIA SU MISURA**

**ITALIANE
AL 100%**

Ladispoli - Via Venezia, 5/A
Tel. 06 99222243 - 375.6060799
bonifazi4@libero.it

MI FA UN BAFFO IL GATTO NERO FESTIVAL

ROMA, 16 E 17 NOVEMBRE ORE

La IV edizione del festival inclusivo ideato da Federica Rinaudo contro le false credenze, al Teatro della Croce Rossa Italiana. Apre la kermesse, il convegno "Mondo Pet: Prima, durante e dopo di noi. Aspetti tributari, legali e sanitari dall'adozione al distacco". Coincide con la giornata mondiale del gatto nero. Per prenotare i posti occorre inviare la richiesta a petcarpetfestival@gmail.com.

TEATRO, LA RASSEGNA BATTITI

ROMA, VENERDÌ 15 ALLE 21

La Compagnia Teatro nelle Foglie a Teatro Furio Camillo con La Dolce Follia, una storia di amore e di guerra, dove il circo incontra la narrazione orale, portando in scena la malinconia del teatro viaggiante di altri tempi e l'allegria della vita del circo. Battiti è la rassegna di teatro di contaminazione, frutto dell'incontro tra le più alte tecniche circensi ed il lavoro d'attore.

SETTIMANA NAZIONALE NATI PER LEGGERE

LADISPOLI, 18,19 E 20 NOVEMBRE 2024

In concomitanza con la Giornata Internazionale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, che si celebra il 20 novembre, tre giorni di storie: lunedì 18: Leggimi perché me ne ricorderò; martedì 19: Leggimi ancora una volta e mercoledì 20 novembre: Leggimi perché così stiamo insieme. Inizio eventi ore 16.30.

TORNANO LE "PILLOLE DI PSICOLOGIA"

TARQUINIA, 16 NOVEMBRE ORE 16:30

Sette appuntamenti alla sala Sacchetti, al civico 4 di via dell'Archetto, ideati e organizzati dalla psicologa Claudia Rossetti, in collaborazione con la Società Tarquiniense d'Arte e Storia (Stas). Nutrizionisti, avvocati, psicomotricisti, pediatri e medici affrontano diverse tematiche di psicologia e salute in un'ottica sistemica e multidisciplinare con l'obiettivo di sensibilizzare e prevenire il disagio psicologico. Si parte con "La psicobiotica: il dialogo tra naturopatia e la psicologia" con la naturopata Roberta di Rocco.

FESTIVAL RILIEVI IN DANZA

TARQUINIA, SABATO 16 NOVEMBRE, ALLE 21

Il Museo Archeologico Nazionale ospita nella Sala dei Capolavori le performance a cura di BTT_Balletto Teatro Nuovo Torino e Compagnia Danza Estemporada. Si inizia con Play Bach_divertissement di Manfredi Perego. Evento inserito nel Festival RILIEVI In DANZA 2024 con la direzione artistica di Paola Sorressa.

DOMENICA ETRUSCHE IN TRASFERTA AD OSTIA ANTICA

Cinque punti in classifica e momentanea zona play-off. Questo l'inizio di Campionato del Cerveteri Women, squadra di calcio femminile ad undici di Cerveteri che il **17 novembre** è al campo dell'Ostia Antica, mentre **sabato 23 novembre** ospiteranno il Grifone Woman al Galli.

"UNA MORTE SOLA NON BASTA"

BRACCIANO, IL 21 NOVEMBRE ORE 17

Presso la biblioteca comunale Bartolomea Orsini, l'evento organizzato con Del Vecchio Editore per uno dei più importanti romanzi scritti da Daniela Alibrandi, "Una morte sola non basta", il libro sarà presentato in modo del tutto inedito, attraverso un dialogo tra l'autrice e i suoi editori. A impreziosire l'atmosfera saranno le appassionanti letture del noto attore Avio Focolari e un gradevole intermezzo musicale. Interverrà l'Assessora alla cultura del Comune di Bracciano Biancamaria Alberi. Un romanzo neo realista che nulla concede all'ipotesi o all'ipotesi di innocenza.

CASTRUM NOVUM

CIVITAVECCHIA, 15 NOVEMBRE ORE 11

Presentazione del nuovo volume di studi, "Quaderno 5 – Castrum Novum. Storia e archeologia di una colonia romana nel territorio di Santa Marinella". Intervengono Gabriella Sarracco, Flavio Enei, Pietro Tidei, Paolo Marini, Paola Fratarcangeli nella sala convegni Giusy Gurrado – Fondazione Cassa di Risparmio di Civitavecchia.



stappUP!

LA CULTURA ITALIANA DEL VINO

PIZZICHERIA AL CENTRO STORICO DI CERVETERI

"StappUP" è un corso di avvicinamento al vino: semplice, intuitivo e sensoriale, capace di sviluppare la conoscenza e la percezione del vino, espressione tradizionale e tipica del territorio e del vignaiolo.

Il corso stappUP è strutturato in 3 incontri con l'obiettivo di "viaggiare" per la nostra regione Lazio, ricca di tipicità e di storia enogastronomica e vitivinicola.

GIOVEDÌ 21 E 28 NOVEMBRE

5 DICEMBRE

DALLE ORE 17 ALLE ORE 20

*(chi desidera si può trattenere con prenotazione anche alla cena - costo a parte).

Questo corso oltre a gettare le basi della conoscenza del vino con materiale appropriato, il quale viene poi spedito il giorno dopo via mail agli iscritti, incontrerà direttamente i conduttori delle seguenti Cantine:

TRE CANCELLI DI CERVETERI MORICHELLI BIO DI TREVIGNANO L'OLIVELLA DI FRASCATI

Il costo totale del corso di 3 incontri è di 50 euro. Organizza la Pizzicheria Ilari con il Sommelier (FIS) Luca Marini Achenza.

**Centro Storico del Borgo di Cerveteri
presso ILARI, via Agyllina, 28**

Per prenotazioni ed ulteriori informazioni:
328.0222424 - 06. 79781981

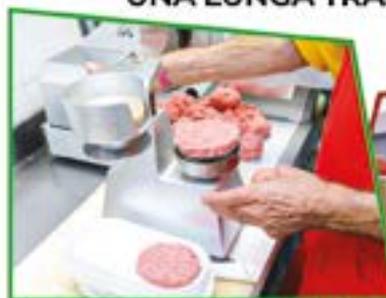


DA OLTRE SETTANT'ANNI
LA QUALITÀ
AL PRIMO POSTO

LONTANI DALLA GRANDE DISTRIBUZIONE
MA VICINI ALLE FAMIGLIE
PROFESSIONALITÀ, ACCOGLIENZA E PASSIONE

NORCINERIA

UNA LUNGA TRADIZIONE DI FAMIGLIA
DAL 1947



CONSEGNE A DOMICILIO

CERENOVA - VIA PIETRO ALFANI, 1

06 9684 4697 ☎ 328 022 2424

SEGUICI SU  ilarifrancesco@hotmail.it

NUOVO LOOK
PER LA PIZZICHERIA DI CERVETERI
VIA AGILLINA 23

LAZIO ARTIGIANA SBARCA A CIVITAVECCHIA

SABATO 16 E DOMENICA 17 NOVEMBRE 2024

Tra gioielli e cioccolata, moda e legno e foto, il saper fare va in trasferta per due giorni Lazio Artigiana farà tappa alla Cittadella della musica, con una full immersion densa di appuntamenti. Sabato pomeriggio dedicato al cibo degli Dei, con “Le qualità del cioccolato”. Seguono una serie di laboratori: “L’immagine nell’infosfera”, “Progetto creativo oggi” tra ispirazione e sostenibilità nella moda e degustazione di prodotti locali. Domenica il laboratorio “La cera e la realizzazione di un gioiello”, “Decorare il corpo”, a seguire “Amico legno”.

CORSO GRATUITO DI BLSD DELLA PROTEZIONE CIVILE COMUNALE DI CERVETERI

SABATO 23 NOVEMBRE ALLE ORE 09

Presso la Base di Protezione Civile Comunale a I Terzi, dove il Gruppo Comunale terrà un corso gratuito di BLSD – Basic Life Support Defibrillation aperto alla popolazione. Un’iniziativa che punta ad offrire formazione e conoscenza alla cittadinanza. Per iscriversi, sarà sufficiente inviare una e-mail al Responsabile del Servizio di Protezione Civile Renato Bisegni: renato.bisegni@comune.cerveteri.rm.it. Il numero di posti è limitato a 20 persone, pertanto sarà inviata conferma alle prime richieste correttamente pervenute.

LADISPOLI. CONVOCAZIONE CONSIGLIO COMUNALE

MARTEDÌ 19 NOVEMBRE

Il presidente del Consiglio comunale, Carmelo Augello, informa i cittadini che è stata convocata in seduta pubblica la massima assise civica di Ladispoli, in sessione straordinaria per il giorno 19 novembre 2024 alle ore 18:00 presso la sede municipale, in piazza Giovanni Falcone. All’ordine del giorno sono previsti i seguenti punti: mozioni, interrogazioni e interpellanze.

CASTELLO ODESCALCHI: PULIZIA ECOLOGICA

MARINA DI SAN NICOLA, DOMENICA 17 NOVEMBRE ORE 10

Visto il successo dello scorso anno, i volontari di Nuova Acropoli invitano nuovamente la cittadinanza ad una pulizia ecologica sulla spiaggia di Marina di San Nicola, nei pressi del Castello Odescalchi. L’appuntamento, per chi vuole partecipare, è domenica in piazzale Diana, in corrispondenza dello Chalet al mare. Al termine dell’attività ecologica, chi vorrà potrà fermarsi in spiaggia con pranzo al sacco gestito in autonomia, e nel primo pomeriggio si svolgeranno giochi di team building e di filosofia attiva. Nuova Acropoli da anni promuove l’ecologia attiva come strumento filosofico. È gradita la prenotazione al 348-5656113. Munirsi di pranzo al sacco e guanti. Per maggiori dettagli www.nuovaacropoli.it



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

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

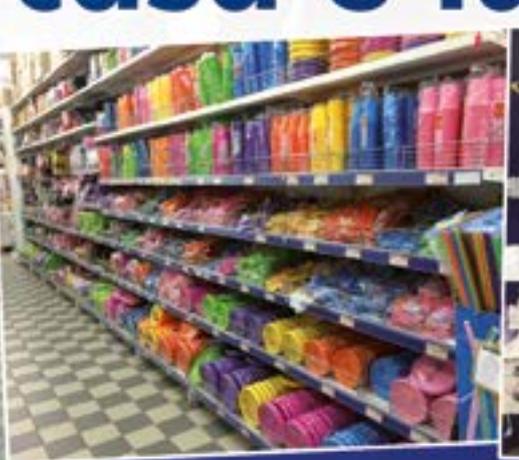


pneuscar@gmail.com

IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO



Per la casa e lo



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

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

MAGAZZINI
Jury's
1 DEL RISPARMIO

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



la famiglia



INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

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

IL BOSCO ENEL È DELLA CITTÀ E VA DIFESO



L'IPOTESI: AL SUO POSTO UN MEGAPARCHEGGIO

ENEL ipotizza un irrealistico spostamento del bosco per realizzare un megaparcheggio, fare una gettata di asfalto di 40 ettari, creando un'ulteriore isola di calore ed eliminando un'area verde di cui non solo si perderebbe la funzione ecologica di filtro naturale acqua/ terra/aria propria degli alberi, con cui verrebbero sigillate nel suolo molte sostanze contaminanti con evidenti rischi per la salute pubblica. Appare non accettabile che Enel, dopo decenni di inquinamento di questo territorio, decida ora di andarsene al minor costo possibile, senza smantellare la centrale (opera che darebbe qualche anno di agio ai lavoratori dell'indotto) e svendendo quanto possibile, compreso quel bosco ENEL per il quale l'intera città ha lottato e che rappresenta uno dei risarcimenti ambientali minimali rispetto ai veleni scaricati sulle nostre vite. Riteniamo sia doveroso ricordare a tutti la storia di questo bosco nato in ottemperanza ad una prescrizione VIA della Centrale a carbone di Torrevaldaliga Nord. La logica era duplice ovvero equilibrare l'enorme massa di CO2 emessa dalla combustione del carbone con la presenza di un bosco a cinta della centrale e mitigare l'effetto colpo di calore determinato dagli inquinanti secondari (ozono). Non a caso Civitavecchia, dal 2008 (data di inizio esercizio della centrale), è stata inserita nell'elenco delle città monitorate per le bolle di calore. L'area dove fu realizzato detto Bosco fu appellata Parco dei Serbatoi perché in quell'aria c'erano, appunto, i serbatoi dell'ENEL, cosa che determinò una forte contaminazione da idrocarburi che fu aggravata dal posizionamento illegittimo (ma sanato successivamente) in quell'area, una volta rimossi i serbatoi, di ben 338.000 mc di escavo derivante dal molo carbonifero. Tale area non è stata mai bonificata né dagli idrocarburi, né dagli agenti salini. Con questa scusa né Enel, per evitare la

spesa, né l'allora sindaco Moscherini, che sull'area aveva altre mire tanto da ricorrere (perdendo) anche al TAR, volevano fosse realizzato il bosco. Grazie ad una forte mobilitazione cittadina, alla raccolta di 2768 firme e all'intervento del Forum Ambientalista sia sulla Procura che sui Ministeri dell'Ambiente e dello Sviluppo Economico che diffidarono l'Ente energetico obbligandolo all'ottemperanza delle prescrizioni, l'Enel fu costretta a realizzare il bosco. I lavori di piantumazione (11.500 alberi tra cui ulivi, cipressi, pini domestici e lecci e 55.800 arbusti - dati ENEL - EMAS 2016) del bosco sono finiti nel 2014, quindi gli alberi e le essenze arboree hanno appena 10 anni. Si ricorda che, causa mancata bonifica, il parco non è fruibile al pubblico e i costi della mancata bonifica furono spostati su altri interventi (risistemazione dei parchi cittadini, interventi patrimonio arboreo). Ovviamente, come già si prevedeva, gli alberi, ancorché giovani, hanno faticato ad attecchire a causa del terreno gravemente contaminato, ma stanno comunque crescendo, contribuendo alla lenta decontaminazione dell'area che ha acquistato una sua valenza ecologica negli equilibri del territorio. Consentire la rimozione del bosco, nato da lotte cittadine e quale compensazione ambientale al grave impatto che la centrale a carbone ha avuto e continua ad avere sulla salute della popolazione, è un'offesa all'intera comunità oltre che una scarsa consapevolezza di come funzionano gli equilibri ambientali di un territorio. Riteniamo peraltro che sia inaccettabile che in un'area che a detta di diversi pareri, prima fra tutte la specifica commissione del Ministero dell'ambiente, non è fruibile ai cittadini in quanto inquinata, sia invece, senza prima subire una bonifica che costerebbe milioni, considerata area idonea per farci lavorare le persone.

LIPU BIRDLIFE - FORUM AMBIENTALISTA ODV



**Farmacia
Cavallini Maria Teresa**

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria

**ECG
a soli
€ 25,00**



UNA GOCCIA DI CONSAPEVOLEZZA CONTRO IL DIABETE

**FINO AL 23 NOVEMBRE
MISURAZIONE GRATUITA
DELLA GLICEMIA**

DOMENICA sempre aperti 09:00-13:00

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

email: farmacavallini@gmail.com  Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa

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

IL LAGO DI BRACCIANO ABBRACCIA TERESA MANES, MADRE CORAGGIO CONTRO IL BULLISMO

SUCCESSO AL BOTTEGHINO DEL FILM-DENUNCIA
“IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA”



Echi del successo al botteghino del film denuncia sul bullismo “Il ragazzo dei pantaloni rosa” sul Lago di Bracciano. In un post il sindaco di Bracciano ringrazia Teresa Manes, cittadina di Bracciano, madre di Andrea Spezzacatena - il ragazzo che si suicidò il 20 novembre 2012 - per il suo impegno decennale di sensibilizzazione contro il bullismo e cyberbullismo all'interno delle scuole e delle istituzioni, perché ha avuto la forza di trasformare un dolore enorme in impegno civico per i più giovani, per le famiglie, per tutti.

Il film, per la regia di Margherita Ferri che alla data del 12 novembre ha incassato 1.248.688 euro, entra a pieno diritto nella programmazione del Cinema Palma di Trevignano, sala sempre attenta all'attualità, dove verrà proiettato il 20 novembre, data del tragico anniversario. Andrea si impiccò in casa con una sciarpa stretta al collo. La vicenda ebbe strascichi giudiziari. Le indagini coinvolsero la preside del Liceo Cavour di Roma per omesso controllo. Sotto accusa anche sei compagni di scuola. Nessuna condanna è stata disposta. Complice anche l'assenza di normativa specifica che è stata introdotta in seguito. All'ultimo Festival del Cinema di Roma la proiezione in anteprima del film nell'ambito della sezione autonoma "Alice nella Città" ha visto in sala lo scherno di alcuni studenti che hanno lanciato insulti omofobi. Un atteggiamento di poche settimane fa che ha sollevato profonda indignazione. Ma ora in tutta Italia la pellicola sta facendo riflettere. Colpita dalle emozioni anche l'attrice Claudia Pandolfi che veste i panni della madre. Teresa Manes, madre coraggio, sta girando in questi giorni tutta Italia tra dibattiti e presentazioni. Ha apprezzato con un “mi piace” il post del sindaco di Bracciano e intanto sulla sua pagina facebook scrive: “sono tanti i preadolescenti e gli adolescenti che mi stanno scrivendo. Migrano da titok o da insta o altre piattaforme per farlo. Un bambino mi ha girato pure un video in cui canta la canzone di Arisa sul suo canale. Molti genitori mi ringraziano perché con questo film hanno trovato il modo di toccare con mano tante paure e affrontarle assieme ai propri figli. Non trovate che tutto ciò sia meraviglioso? Io sì, perché quando si toccano le corde emotive quello che resta è l'apprendimento per tutta la vita”.





STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO

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

Direttore Sanitario
Dott FABIO FANTON

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



Bracciano

Via del Lago, 29

Tel. 06.99806298

Fax: 06.9986043

info@spinesportclinic.it

www.spinesportclinic.it



UNA POLTRONA X2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux



LA MORTE DELLA PIZIA

Grande attesa al Teatro Arcobaleno di Roma per il debutto di venerdì 15 novembre de “LA MORTE DELLA PIZIA” autentico cammeo teatrale tratto dall’omonimo racconto scritto nel 1976 dal drammaturgo svizzero Friedrich Dürrenmatt, interpretato per la terza stagione consecutiva da Patrizia La Fonte e Maurizio Palladino, diretti da Giuseppe Marini vincitore del Premio Franco Enriquez 2024 Città di Sirolo per la “MIGLIOR REGIA”. L’adattamento scenico brillante, sarcastico e decisamente ironico riesamina la ben nota vicenda sofoclea di Edipo in una luce assolutamente nuova, ricca di brio e di risvolti tendenti al grottesco: Pannychis Undici, sacerdotessa Pizia in carico all’oracolo di Delfi, oramai prossima allo scadere dei suoi giorni, viene convocata dal potente Tiresia assieme al sacerdote-tesoriere del sito Merops Ventisette, a rispondere dei responsi dati, per rivedere al cospetto imbarazzante delle vittime, le vicende e le profezie di cui entrambi si sono resi, in diverso modo, artefici. Edipo, Giocasta, la Sfinge, appaiono sulla scena come visioni rivelatrici della fragilità dei nostri mezzi di conoscenza. La Pizia e Tiresia a confronto con una realtà che va ben oltre le profezie, esauriranno così insieme il loro compito. Splendida la scenografia disegnata da Alessandro Chiti, perfetta per la scelta dei costumi realizzati da Helga H. Williams. Lo spettacolo resterà in scena fino a domenica 24 novembre 2024.

Teatro Arcobaleno, Via Francesco Redi 1/a – Roma - telefono 06 44248154

IL CAVALLO DI TROIA

L’originale sala polifunzionale del Teatro Spazio Arte di Roma inaugura venerdì 15 novembre la sua stagione invernale con “IL CAVALLO DI TROIA”, regia diretta da Giovanni Nardoni e Tiziano di Sora, drammaturgia tratta dalle più alte pagine di Virgilio ed Omero, che ripercorre le epiche vicende di Ulisse ed Enea in un viaggio mentale che attraversa il lato irrazionale e il non detto dei due eroi, personalità ben differenti: Ulisse, portato a vagare da un desiderio di conoscenza, che possa saziare la sua curiosità e rispondere ai suoi interrogativi sul mondo e sull’animo umano; Enea errante come un profugo perché spinto dal fato, seguendo la volontà di dei dispettosi, che lo vogliono fondatore di una nuova stirpe, di un nuovo destino per l’umanità: Roma. Entrambi gli eroi sono qui alla ricerca del proprio destino, un destino incerto, oscuro. Entrambi scendono negli Inferi, in cerca di risposte. Entrambi, una volta giunti a destinazione, saranno costretti ad affrontare un’altra guerra più diretta e personale. Ulisse ed Enea sono qui narrati in un unico viaggio, durante il quale i due si incontrano e si scontrano, restituendoci i diversi aspetti dell’animo umano che convivono in ognuno di noi. Protagonisti dell’opera Valeria Pistillo, Tiziano Di Sora, Demian Aprea, Marco Alberto Marchetti, Beatrice Chiapelli. Lo spettacolo sarà in scena sino a domenica 17 novembre per spostarsi poi al Teatro Golden ove proseguirà con repliche diurne coronate da dibattiti dedicati agli studenti.

Teatro Arte Spazio, Via Assisi 13 – Roma - telefono 339 8958123





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**



LA FESTA DEI GUARDIANI DELLA PACE LO SAPETE CHE I GATTI NERI PORTANO FORTUNA E TANTO AMORE?



I Guardiani della Pace sono i gatti della Colonia felina più grande di Roma e, probabilmente, d'Italia, quella del Cimitero monumentale, che vegliano sul Verano, sui suoi silenzi e sulle sue antiche memorie. I volontari dell'associazione Animal Welfare odv, che se ne occupano dal 2007, hanno organizzato per il prossimo sabato 16 novembre una giornata dedicata ai più eleganti e misteriosi tra gli ospiti a quattro zampe: i gatti neri. Si tratta all'8ª edizione della Festa del Gatto Nero, allestita all'interno del Gattile. Lo sapete che i gatti neri portano fortuna... e tanto amore? domandano i volontari. Sono animali straordinari, dicono, che hanno l'oro negli occhi e il firmamento nel mantello. L'iniziativa si svolgerà alla vigilia della Giornata del Gatto Nero – che ricorre il 17 novembre – voluta dopo secoli d'ignoranza e pregiudizi per celebrare la meraviglia e l'innocenza di questi piccoli felini, che ancora oggi sono perseguitati a causa di superstizioni insensate e crudeli. Una festa della solidarietà preparata per sostenere le centinaia di mici della colonia felina più grande di Roma, che non ha finanziamenti pubblici e sopravvive solo grazie alla generosità delle donazioni private. Qui tutto ha dimensioni enormi, prospettive vastissime, dicono i volontari. Il Verano copre un'area di 80 ettari e noi curiamo e sfamiamo oltre 450 gatti. Alcuni vivono liberi nel cimitero, altri sono ospiti del Gattile che abbiamo costruito con le nostre mani, mattone su mattone, all'interno del cimitero, rimarcano. In un mese i gatti della colonia, spiegano i volontari che li accudiscono, consumano circa 800 chili di cibo, tra umido e croccantini. E poi ci sono da sbrigare le pulizie quotidiane e le terapie per i malati e i più fragili. Durante la festa sarà possibile farsi coccolare dai bei micioni, scoprire i nuovi gadget del Mercato Miciosolidale, divertirsi con la Ruota Antisfortuna, e trasformare i più piccoli in teneri gattini grazie al Truccabimbi della Piccoli Giganti Onlus.

ANIMALI



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 - 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

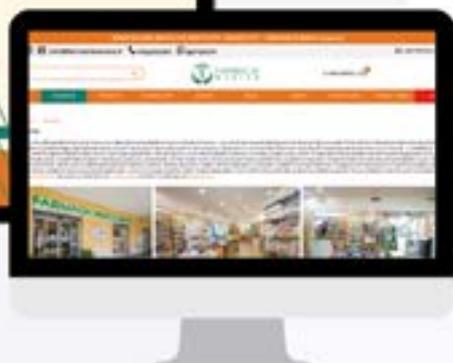
**La tua farmacia
a portata di click!**



FARMACIA
MEXICO



Inquadra il QR CODE
e scarica l'app per ricevere
BUONI SCONTO
e **OMAGGI**
a te riservati!



Iscriviti al nostro
SITO WEB
www.farmaciamexico.it
e ricevi subito
un **BUONO SCONTO**
sul tuo primo ordine!

I NOSTRI SERVIZI

- **ECG ADULTI E BAMBINI**
(valido anche per attività sportiva)
- **HOLTER CARDIACO**
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HDL/LDL/TRIGLICERIDI/COLESTEROLO**
- **EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA**
- **MISURAZIONE PRESSIONE GRATUITA**

ORARIO CONTINUATO

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



www.farmaciamexico.it

info@farmaciamexico.it

06 52727267

350 1372771



L'oroscopo

che punge ma non fa male

Auguri ai nati dello scorpione



Ariete
Elemento Fuoco

Uno stile di vita sano e l'attività fisica costante danno i loro frutti, siete raggianti e si nota. Incontri intriganti in serata.



Leone
Elemento Fuoco

Con il freddo si gela anche il cuore, una persona cara potrebbe deludere le aspettative.



Sagittario
Elemento Fuoco

Sarete considerati egoisti per le decisioni prese non considerando chi vive con voi. È necessario un chiarimento.



Toro
Elemento Terra

Il lavoro non manca, affinate l'arte della seduzione per risultati strepitosi. In famiglia la situazione migliora.



Vergine
Elemento Terra

Opportunità in ambito lavorativo stimoleranno la vostra curiosità. Ed è solo l'inizio di un periodo ultra-dinamico.



Capricorno
Elemento Terra

È giunto il momento di accogliere i cambiamenti senza affanno. Non tutto il male viene per nuocere.



Gemelli
Elemento Aria

Per chi è procinto di ristrutturare la casa, vendere o affittare le stelle consigliano prudenza e concentrazione.



Bilancia
Elemento Aria

Alla ricerca di nuovi stimoli, vi troverete davanti ad un bivio. Non mancherà il coraggio di scegliere in fretta.



Acquario
Elemento Aria

Alle prese con le difficoltà quotidiane non vi accorgete che una persona attende un vostro sguardo da un po'.



Cancro
Elemento Acqua

L'amore continua nonostante i conflitti irrisolti, riuscirete a voltare pagina insieme. I single conquisteranno il mondo.



Scorpione
Elemento Acqua

La ritrovata stabilità vi farà trascorrere un fine settimana all'insegna della calma e della pace interiore.



Pesci
Elemento Acqua

La costanza e l'impegno sono i vostri tratti distintivi, consentiranno di uscire dalle situazioni di difficoltà.

new Cafe 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 are visible.

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



**SCREENING
DERMATOLOGICO
GRATUITO**

**DOMENICA 17
DALLE 10:30 ALLE 13**

**DOTT. FABIO STEFANO MARAMAO
MEDICO DERMATOLOGO**

**DOTTORESSA CAROLA CIMARELLI
MEDICO DI FAMIGLIA**

**STUDIO MEDICO CERVETERI
VIA MARIO PELAGALLI, 101
ACCANTO ALLA FARMACIA
PRATO CAVALIERI**

**SENZA PRENOTAZIONE
FINO AD ESAURIMENTO POSTI**



Abbiamo a cuore
LA TUA
salute

Assistenza Sanitaria Integrata

 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it www.sanitalazio.it

OSTEOPOROSI: UN AIUTO DALL'ACETO DI MELE

DAL LIBRO
MENOPAUSA IL TEMPO RITROVATO
DI MONICA BERTOLETTI E ROBERTA RAFFELLI
ACQUISTABILE SU www.edizioniuniverso.it



L'idea che da vecchie rischiamo di "frantumarci" fa presa facilmente in un'età in cui i mutamenti del corpo e della mente si traducono immediatamente nella paura di disgregarsi, anche fisicamente. L'osso è l'impalcatura che ci ha sostenuto e adesso, nella menopausa, insieme a tante altre funzioni, rallenta in maniera naturale la sua capacità di svolgere efficacemente il suo compito. Il processo di riduzione della massa ossea, pur essendo più evidente nel sesso femminile (i dati indicano in Italia il 23% delle donne dopo i 40 anni e il 14% degli uomini sopra i 60 anni), è assolutamente fisiologico per l'apparato scheletrico: ovvero l'osteoporosi non è in sé una malattia, ma la normale evoluzione dell'osso col passare degli anni. E di certo non è una malattia specifica della menopausa, anche se sosteniamo la necessità di una sua prevenzione. Abbiamo già parlato delle problematiche legate all'uso dei latticini, ormai definitivamente detronizzati dal ruolo di salvatori delle ossa; del resto, è totalmente inutile assumere dosi massicce di calcio, assorbito in minima parte dalle ossa e che rischia di depositarsi nei reni, originando calcoli, oppure nelle articolazioni, causando dolori. L'aceto di mele contiene buone quantità in forma concentrata di potassio, calcio, sodio, magnesio, fosforo e zolfo, tutti minerali fondamentali per il corpo umano, che ne rendono altamente consigliabile la regolare assunzione. In particolare, il potassio è determinante perché

abbia luogo l'attività del metabolismo cellulare, ossia affinché le sostanze nutritive possano penetrare nella cellula insieme all'ossigeno, mentre i veleni e gli scarti possano fuoriuscire per essere eliminati. Stanchezza, spossatezza, disturbi della memoria, pelle rugosa, muscolatura poco tonica e maggior predisposizione agli infarti sono le conseguenze di una protratta carenza di potassio. In relazione alle importanti funzioni del calcio nel corpo umano l'aceto di mele assume un ruolo di interessante rilievo per migliorarne la funzionalità, poiché favorisce la trasformazione organica di quello presente negli alimenti. In più aiuta a eliminare quello in eccesso, impedendo che si depositi nelle pareti vascolari e ammorbidendo gli eventuali residui già presenti, attuando così un'efficace prevenzione verso l'arteriosclerosi. Per assumere in modo ottimale l'aceto di mele, sciogliere due cucchiaini al giorno in una tazza di acqua calda e assumerlo almeno una volta al giorno; si può anche dolcificare con stevia. A proposito di salute ossea va ricordato che l'alcool in eccesso (più di 25 g al giorno) interferisce con le funzioni di osteoblasti e osteoclasti, limitando la capacità del corpo di creare nuova massa ossea e di rimodellare la vecchia, e che la caffeina aumenta l'eliminazione di calcio con le urine; se l'apporto di calcio è alto, un paio di caffè al giorno non danno alcun problema, altrimenti potrebbero portare a una notevole perdita ossea nel tempo.

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



PANORAMICA SULLE MIOCARDITI

Dodici anni orsono pubblicai sulla mia pagina Facebook un articolo sulla “**miocardite, una seria cardiopatia non sempre facile da diagnosticare**”. Vi ritorno ora con maggiori dettagli. **L'eziologia** è di natura **infettiva** (la più frequente), dovuta a **patologie autoimmuni** oppure a **forme tossiche**. In che cosa consiste? **Qual è il quadro anatopatologico?** In un infiltrato infiammatorio del miocardio associato a necrosi delle cellule muscolari cardiache. Le **forme infettive** sono soprattutto **virali**, un po' meno batteriche, ancora meno micobatteriche, fungine, protozoariche (ad eccezione di quelle provocate dal *Tripanosoma Cruzi* nel sud e centro America, responsabile della malattia di Chagas). Gli agenti virali nel Nord America sono soprattutto la Coxackie B (appartenenti agli Enterovirus) e gli Echovirus. In Europa pur prevalendo come frequenza gli Adenovirus e Coronavirus, non vanno sottovalutati i virus influenzali, la mononucleosi infettiva (HBV), gli Herpes (sia simplex che Zoster). Nelle infezioni **batteriche** sono altrettanti numerosi i germi in causa: Pneumococco, Streptococco, Staphylococco, *Hoemophylus influenzae*, Meningococco, *Corinebacterium difteriae*. Il *Micoplasma pneumoniae* è responsabile delle forme **micobatteriche** mentre l'Aspergillo e la *Candida* di quelle **fungine**. Delle protozoariche ho già detto. Altrettanto varia e complessa è l'eziologia delle patologie immunitarie: malattie a cellule giganti; rigetto di trapianto; malattie croniche infiammatorie intestinali come la rettocolite ulcerosa ed il morbo di Crohn; l'artrite reumatoide; la sindrome di Sjogren (patologia autoimmune con secchezza della mucosa

orale e congiuntivale), sarcoidosi; la sindrome di Kawasaki; (adeno – cutaneo – mucosa). **L'eziologia delle forme tossiche** è imputabile a farmaci (antinfiammatori, cocaina, 5-fluorouracile etc), a metalli pesanti (ferro, rame) oppure ad agenti fisici (radioterapici). E' questo un lungo elenco eziologico che è doveroso riportare.

Qual è il quadro clinico? In passato ho scritto che la miocardite acuta è una patologia spesso grave. Non sempre è così. Circa il 40% dei pazienti guarisce completamente e solo in pochi casi evolve in una miocardiopatia dilatativa, detta idiopatica. Ciò vale soprattutto per i pazienti che non hanno sintomi (la patologia può decorrere in modo silenzioso) o al massimo paucisintomatica. Quello che è certo è che ci troviamo di fronte ad un quadro clinico estremamente variabile. Si va dalle sopracitate **forme asintomatiche o subcliniche** a vere e proprie **forme fulminanti** che esordiscono con segni e sintomi di un precoce e severo scompenso cardiocircolatorio.

Qual è il quadro clinico più frequente? Staticamente nel 60% dei casi vi è una pregressa, oppure ancora in atto, **sintomatologia simile all'influenza**, con febbre (più o meno rilevante), astenia, dolori muscolari, dispnea, flogosi delle prime vie respiratorie, dolore toracico atipico simile all'angina pectoris (ma non uguale), oppure pericardico. Non mancano quasi mai tachicardia con cardiopalmo o palpitazioni che molto spesso non sono dovuti allo stato febbrile (può essere irrilevante). Vi possono essere, in casi rari, eventi gravi con episodi sincopali e persino morte improvvisa (può



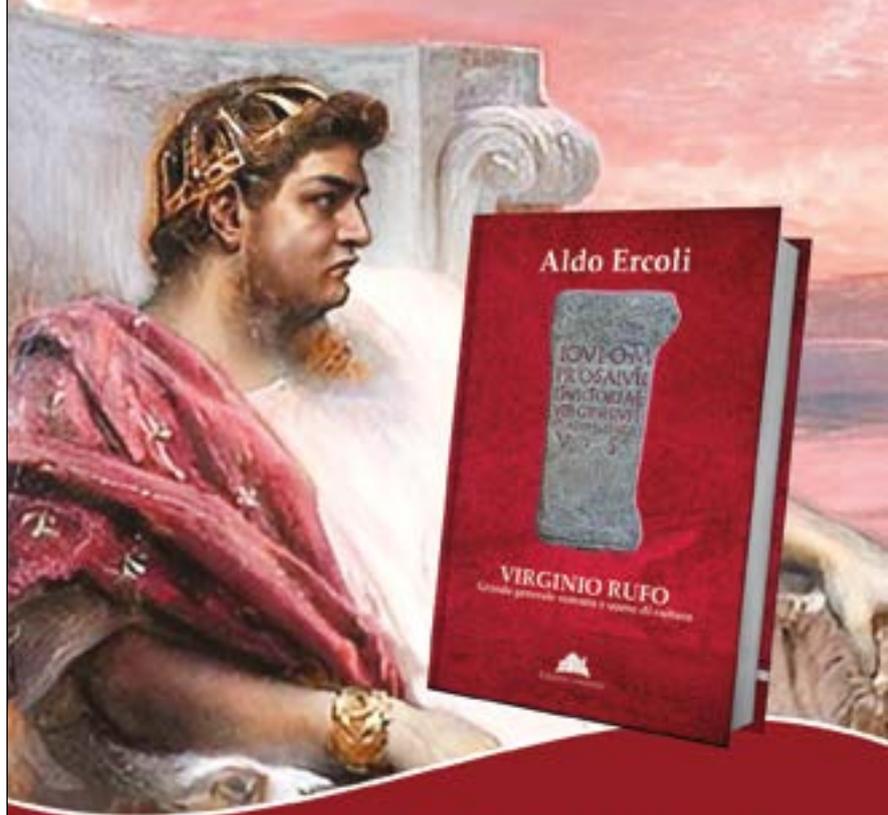
Dottor Professor
Aldo Ercoli

*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.*

essere dovuta a blocco atrioventricolare completo oppure a tachicardie ventricolari ad alta frequenza). In queste evenienze è indispensabile l'impianto di un pacemaker. Nelle miocardite acute batteriche sono più frequenti le manifestazioni tromboemboliche, sia sistemiche che polmonari. **L'anamnesi** è fondamentale. Può indirizzarci su un'eziologia infettiva (virale, batterica, micotica), oppure autoimmune o tossica. Le più frequenti **miocarditi virali** possono essere sia la conseguenza di un'azione diretta del virus sui miociti che di risposta immunologica innescata dal virus. Le miocarditi autoimmuni sono sia primarie che secondarie ed hanno un'azione elettiva sul muscolo cardiaco. **Le miocarditi tossiche** provocano un danno miocardio diretto dovuto a farmaci, metalli pesanti, agenti fisici. **All'esame obiettivo** mi permetto di segnalare l'insolita associazione tachicardia con bassi valori di pressione arteriosa (ipotensione). Se l'aumento della **frequenza cardiaca** (dovuta alla stimolazione adrenergica del Sistema Nervoso Autonomo Simpatico), in assenza di una vasodilatazione periferica, non **aumenta i valori pressori, credo che sia corretto sospettare una disfunzione del ventricolo sinistro. Alla visita cardiologica il polso**, generalmente, si presenta **ridotto**. E' poi più peculiare ascoltare un **ritmo di galoppo** oppure un **soffio sistolico** da rigurgito mitralico (insufficienza mitralica) che si ascolta bene alla punta del cuore. Talvolta anche **sfregamenti pericardici**.

Quali esami di laboratorio vanno richiesti?
Emocromo completo: aumento dei globuli bianchi nelle forme batteriche (leucociti) o autoimmuni (eosinofili), riscontrabili nel 25% dei pazienti; VES (elevata nel 60% dei casi); CPK (MB) nel 12%; Troponine I e T elevate nel 32%. Nelle forme virali è importante rilevare un titolo elevato di immunoglobuline antivirus, con aumento di ben 4 volte del titolo IgG a distanza di 4 mesi. **Riguardo agli esami strumentali** l'ECG evidenzia una **tachicardia sinusale** spesso associata ad alterazioni del tratto ST, con **allungamento del QT**, complessi QRS di basso voltaggio, talora disturbi delle condizioni atrio - ventricolare (blocco AV dal 1° al 2° grado; Mobite 1 e 2). Ancora più importante è l'**ecocardiogramma cardiaco** che rivela una chiara **disfunzione ventricolare sinistra**, in pazienti con concavità ventricolare sinistra normale. La **biopsia endocardiaca** (occorrono 5-6 campioni perché la miocardite può essere focale e non diffusa) è in grado di fare diagnosi certa.

Prognosi. Anche se il 40% dei pazienti con miocardite acuta può guarire da solo, qualora sia presente uno scompenso cardiaco la mortalità a 5 anni è pari al 50 - 60%. La prognosi in ogni caso dipende dal grado di disfunzione ventricolare sinistra, dalla breve durata della malattia e dall'impiego precoce della terapia farmacologica convenzionale nella fase febbrile simil influenza (ibuprofene) o dall'impianto di Pacemaker nei disturbi della conduzione e del ritmo cardiaco.



**PROSSIMAMENTE
IN LIBRERIA**

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**



LE GEMME DELLA QUERCIA: UN VERO TOCCASANA PER I SOGGETTI ASTENICI IPOTESI

Forte come una **Quercia** quest' albero longevo (può vivere centinaia di anni) è maestoso (può raggiungere i 30 metri, talvolta anche i 45, di altezza e 7 di circonferenza). Albero mitico la **Quercus pedunculata**, la Quercia (detta anche **Farnia**), simbolo della vita, delle vitalità, della longevità, "pedistallo della volta celeste". La ruvida corteccia e le foglie contengono molto più tannino e sostanze polichinoliche delle gemme fresche, giovani radici, ghiande e di tutte le inflorescenze (omenti).

Ciò comporta indicazioni cliniche ben diverse tra il dosaggio più alto della T.M. (Tintura madre) e quella più basso del macerato glicerico (1

DH). "Meraviglia di impieghi opposti" tra loro. Tutto dipende dal dosaggio e dalla materia prima. **La T.M. della corteccia e delle foglie ha un'azione lenitiva ed antiflogistica.** E' pertanto utilizzata come astringente e cicatrizzante antisettico. Trova pertanto **impiego terapeutico nelle diarree aspecifiche e nelle flogosi delle mucose accessibili.** In passato è stata, la T.M., impiegata anche come antidoto nell'avvelenamento da alcaloidi, sali di piombo, di rame, di antimoniato (**G.Garnier, L.Bézanger - Beauquesne, G.Debraux.** Ressources Médicinales da la Flore Francaise, Paris 1961). Il **gemmoterapico** utilizza



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.*

le gemme fresche, le giovani radici, le ghiande, le inflorescenze (amenti) un tutt'altro campo, perché **ha un organotropismo specifico e personalizzato.**

È benefico, all'opposto, nelle stipsi, nell'astenia da surmenage lavorativo, nei soggetti con senescenza precoce, con bassi valori di pressione arteriosa, nel deficit erettile del paziente avanti con gli anni frigidità (andropausa) e nella frigidità delle donne in menopausa.

Un meccanismo d'azione complesso quello del gemmo terapeutico (MG 1 DH 50 – 70 gtt la mattina) la cui proprietà principale è quella di regolarizzare l'apparato intestinale (stipsi) e di stimolare la corteccia surrenale (o rinforza un debole ACTH ipofisario) comportando un aumento del mineralcorticoidi. Si spiega così il rialzo dei valori di pressione arteriosa ed il miglioramento della stanchezza. Un vero e proprio rivitalizzante in questa tipologia di soggetti. Dobbiamo riconoscere che è stato merito della nuova fitogemmoterapia rinnovata di fitoterapeuti francesi, quali **Max Tetau** (Gemmoterapia, nuovi studi clinici 1990) e di **C. Bergeret** (La pytotérapie renouvelée, Le plante dans le thérapeutique moderne). E' stato grazie a loro se la Quercia pedunculata svolge ora un ruolo importante in campo gemmoterapico. Chi scrive, quale docente italiano di Medicina Naturale per molti anni, ha conosciuto personalmente Max Tetau nella sua splendida residenza parigina, a due passi dai (Champs elisee). Mi ricordo che raccomandò le gemme della Quercia (lei così grande protegge i più deboli, astenici invecchiati) negli organismi debilitati, soprattutto senescenti, sia uomini che donne, per la sua azione ormonale sulla corteccia surrenale umana ma anche a livello endocrino gonadico nell'astenia sessuale maschile, nella frigidità femminile (anche donne giovani). Regolarizza inoltre il transito intestinale (stipsi). Non è un antidepressivo; Tetau ripeteva che era un rivitalizzante dalle molteplici attività d'azione. Il noto fitoterapeuta italiano **F. Piterà** (Comprensio di Gemmoterapia Clinica. V ed. 2001) scrisse che <<le inflorescenze (amenti) contengono sostanze ormonali di tipo sessuale che agiscono sulle gonadi di entrambi i sessi, specie in menopausa e andropausa>>.

Personalmente ho anche impiegato il gemmoterapico nelle giovanette alte, magre, freddolose, ipotese (fosforiche in omeopatia) con bassi valori pressori che, specie d'estate con la vasodilatazione periferica dovute al caldo, tendono alla lipotimia, agli svenimenti.

naturasi segnalato da GAMBERO ROSSO

BEN DI BIO

ALIMENTI FRESCI
E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KMO



UOVA FRESCHE
E PANE LOCALE
TUTTI I GIORNI



ECODETERGENZA
E BIOCOSMESI
(DETERSIVI ALLA SPINA)



FITOTERAPIA
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI

INCENSI
E LAMPADE
DI SALE



LADISPOLI
Via Ancona 170
Tel. 06.99222248
Cell. 347.5215221



www.bendibio.it

SESSO E SONNO: IL LEGAME SOTTILE DEL BENESSERE

La salute sessuale degli adulti è una dimensione fondamentale del benessere, che va oltre la mera fisicità, abbracciando emozioni, relazioni e la qualità complessiva della vita. Pur essendo il sonno e la sessualità due elementi cruciali per il nostro stato di salute, la loro interconnessione è stata spesso trascurata. Solo di recente, la ricerca scientifica ha iniziato a svelare un legame bidirezionale tra sonno di qualità e vita sessuale soddisfacente. Sebbene siano necessari ulteriori studi per esplorare appieno questa relazione, le evidenze attuali suggeriscono che un buon riposo possa favorire una vita sessuale migliore, così come una sessualità sana possa migliorare il recupero notturno.

Sia il sonno che la vita sessuale sono governati

da meccanismi complessi, che coinvolgono aspetti fisici e psichici. Comprendere gli elementi chiave di entrambi può aiutare a chiarire come si influenzino a vicenda.

Il sonno rappresenta un periodo di diminuita attività fisica e cognitiva, regolato da ritmi circadiani. Durante questo stato, funzioni vitali come la respirazione e il battito cardiaco continuano, e il corpo si rigenera. Un sonno di qualità è cruciale non solo per ristabilire le energie, ma anche per il processo di apprendimento e la memoria, contribuendo al consolidamento delle esperienze quotidiane. Per la maggior parte degli adulti, il riposo ideale si attesta tra le 7 e le 8 ore per notte, e la sua qualità è altrettanto importante, poiché



Roberto Frazzetta

Osteopatia viscerale
Shiatsu - MTC
Kiniesologia Applicata



Cerveteri - Via del Sasso, 84

Per appuntamento:

Cell. 349.0502127 - 349.6647914

www.centroolisticosamsara.it

un sonno interrotto può compromettere il benessere generale.

Analogamente al sonno, la funzione sessuale è un processo fisiologico complesso che coinvolge il sistema nervoso, circolatorio ed endocrino, oltre a fattori psicologici come pensieri e emozioni. La risposta sessuale si articola in quattro fasi distinte: eccitamento, plateau, orgasmo e risoluzione. Ognuna di queste fasi presenta variazioni specifiche a livello fisico e psicologico. Interruzioni in questo ciclo possono portare a disfunzioni sessuali, che possono manifestarsi con una perdita di interesse, difficoltà di eccitazione o incapacità di raggiungere l'orgasmo.

Un sonno insufficiente o di scarsa qualità può compromettere il desiderio e l'eccitazione sessuale. La privazione del sonno è associata a una serie di problemi, come secchezza vaginale o disfunzione erettile. Pertanto, l'insonnia, che colpisce molte persone, rappresenta un serio campanello d'allarme per la salute sessuale. Al contrario, dormire bene si traduce in un miglioramento dell'umore e dei livelli energetici, creando un ambiente favorevole alla sessualità. D'altra parte, la sessualità ha anche un effetto positivo sul sonno. L'orgasmo rilascia ormoni come l'ossitocina e la prolattina, che inducono sensazioni di rilassamento e soddisfazione, rendendo più facile addormentarsi. Circa il 50% delle persone afferma di addormentarsi più facilmente dopo il sesso, evidenziando come un'attività sessuale gratificante possa contribuire a migliorare la qualità del riposo notturno.

Tuttavia, esistono eccezioni. Alcuni potrebbero riscontrare difficoltà nel sonno post-sessuale, suggerendo che le esperienze individuali possano variare. Un sonno riposante aiuta a mantenere alto il desiderio sessuale e l'intimità. La privazione del sonno non solo influisce negativamente sugli ormoni riproduttivi, ma può anche comportare alterazioni nel ciclo mestruale e altri aspetti della salute sessuale femminile. Ad esempio, è stato osservato che anche solo un'ora in più di sonno può aumentare del 14% la probabilità che una donna desideri essere intima con il partner.

Sesso e sonno sono legati da un nesso intimo e influente, che può favorire una vita di coppia appagante e una salute sessuale migliore. Investire tempo nel migliorare la qualità del sonno può, quindi, contribuire non solo al benessere individuale, ma anche a quello della relazione. In questo delicato equilibrio, entrambi gli aspetti possono agire come alleati, promettendo una vita sessuale piena e soddisfacente.

www.globalwatersolution.it



**POTABILIZZAZIONE
POZZI E CISTERNE
ADDOLCITORI
RICARICA CO2
OSMOSI
ANALISI ACQUA**

 **339 39 04 634**  **0669411137**

 [globalwatersolution.ladispoli](https://www.instagram.com/globalwatersolution.ladispoli)

 [globalwatersolutionladispoli](https://www.facebook.com/globalwatersolutionladispoli)

**NUOVO SHOW ROOM
LADISPOLI
Via dei Garofani, 12**

**Centro Commerciale
Piazza Grande
MA SUPERMERCATI
GROS**



RELAZIONI DISTACCATE E DISTANZIANTI



Vi sono alcune persone che lamentano difficoltà nel mantenere rapporti d'amore o di amicizia per una loro tendenza ad isolarsi; o che lamentano un senso di fatica e costrizione nel sostenere con costanza l'impegno emotivo relativo alle richieste e alle aspettative delle persone con cui hanno una relazione intima. Per tali motivi spesso vengono accusati dai partner o dagli amici di non essere interessati e presenti al rapporto, di restare "lontani" ed in ultima istanza di non provare amore. Contrariamente alle accuse che vengono loro mosse, queste persone sono invece capaci di amare, ma lo fanno in modo da mantenere sempre una certa "distanza di sicurezza" dagli altri. Ora, per capire meglio perché accade ciò, dobbiamo partire dal presupposto che il nostro senso di identità, la nostra personalità e soprattutto il nostro "stile di attaccamento" (cioè la modalità con cui costruiamo, manteniamo e rompamo i legami affettivi) sono il prodotto di un'organizzazione mentale che si struttura nella primissima infanzia sulla base delle precoci esperienze relazionali con i caregivers (ovvero le figure che si prendono cura di noi e che solitamente sono i genitori). Questo è il focus da cui partire per capire come mai diverse persone da adulte diventano "distaccate" rispetto ai legami. Il "bisogno di attaccamento" (J. Bowlby) è innato ed una sua espressione è il bisogno di vicinanza al corpo della madre. L'importanza di questo contatto fisico è stata chiaramente dimostrata dai famosi studi di Harlow H. sulle scimmie. Egli dimostrò che le scimmie neonate private di questo contatto non riuscivano ad avere un normale sviluppo, si deprimevano e sviluppavano disturbi nella

condotta sociale e nell'adattamento al branco. Vari studi hanno dimostrato che anche nel bambino la mancanza di contatto con la madre o con un sostituto materno ha un effetto analogo: il bambino diventa depresso e perde la capacità di risposta emotiva. Più in generale possiamo dire che sono le esperienze infantili dominate da una mancanza di disponibilità emotionale e da comportamenti di rifiuto da parte dei genitori (o *percepiti come tali dal bambino*) che strutturano nei figli un "comportamento di evitamento" (J. Bowlby) della vicinanza affettiva ed un mondo interno dominato dall'ostentazione dell'indipendenza affettiva (dietro cui c'è la paura della dipendenza affettiva). Questa negazione del bisogno di dipendenza affettiva non avviene però senza che prima l'infante non abbia lottato per un suo diritto umano: questi piange ed urla fino allo sfinimento per richiamare la madre perché appaghi i suoi bisogni di regolazione delle sue funzioni fisiologiche (cibo, cura del corpo, etc.), di vicinanza fisica, di protezione, etc. ed alla fine sfinito imparerà che "deve fare da solo" e si autoconsolerà ciucciandosi il dito ed addormentandosi per lo sforzo fisico del pianto senza risposta. Un errore frequente nell'allevamento dei neonati è appunto la convinzione che è cosa buona "lasciarli piangere finché non smettono", ma la solitudine e la perdita del contatto con il calore e l'odore del corpo materno invece terrorizzano il neonato. Fra i mammiferi non esiste madre che non risponda al pianto del suo piccolo. E così, se questo scenario è la norma più che l'eccezione, si pongono le basi del "tenere a distanza" gli altri, anche quelli emotivamente più importanti e significativi.



Dottor Riccardo Coco
Psicologo - Psicoterapeuta

*Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari*

RICEVE PER APPUNTAMENTO

Cell. 3384970924

Studio professionale:

Via Palermo 123, Ladispoli

www.riccardococo.net



STUDIO DENTISTICO

Dottor Gabriele Di Cesare

**PRONTO INTERVENTO
ODONTOIATRICO**

ORARIO 9-21 anche festivi e prefestivi



CERCACI ONLINE



- > **CONVENZIONI** CON VARI ENTI (Unisalute, Casagit, ecc.)
- > **FINANZIAMENTI** ANCHE A TASSO 0
- > **ORTOPANORAMICA** DIGITALE IN SEDE



unidentclinique.it

**TECNICHE DI IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO
E COMPUTER GUIDATA 3D**

**LE NUOVE FRONTIERE DELL'ODONTOIATRIA:
RISULTATI IMMEDIATI, PRECISIONE ASSOLUTA,
NO INCISIONI, NO PROBLEMI POST CHIRURGICI**

BRACCIANO - Viale Odescalchi, 14 (stazione) 06.99805549 - 339.5702206
ROMA - Via Trecate, 13 (angolo Via Boccea - Via di Selva Candida) 06.6155071

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