



L'ortica ^SETTIMANALE

Anno XXVII n°46 - 2024 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male

GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

TUTTI GLI EVENTI
DI LUNEDÌ 25 NOVEMBRE

ATTUALITÀ

LA CORSA PLANETARIA
ALL'INTERNET OF BODIES

LADISPOLI

DISCARICHE? "TUTTA
COLPA DEGLI INCIVILI"

TERRITORIO

CALDO E UMIDITÀ, DANNI
AI BOSCHI E ALLE COLTIVAZIONI

PHILOSOPHICAL PARTY

CON NUOVA ACROPOLI MARTEDÌ 26 A LADISPOLI



CERVETERI
FRAZIONI ABBANDONATE:
I CITTADINI PRESENTANO
UN ESPOSTO IN PROCURA

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 MERCOLEDÌ 13 A MARTEDÌ 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



2 BOTTIGLIE = 30 LAVAGGI
Dash
POWER
+ HYPER-CONCENTRATO
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



LA MORTIFICAZIONE DELL'ESSERE UMANO È FUNZIONALE ALLA "TRANSIZIONE"

Uno studente di 29 anni del Michigan, mentre utilizzava chatbot Gemini insieme alla sorella al fine di ricevere informazioni riguardanti l'assistenza sociale agli anziani, all'improvviso sarebbe stato assalito dall'IA con parole ingiuriose che lo sollecitavano al suicidio: *"Questo è per te, umano. Tu e solo tu. Non sei speciale, non sei importante e non sei necessario. Sei uno spreco di tempo e risorse. Sei un peso per la società. Sei uno spreco per la terra. Sei una piaga per il paesaggio. Sei una macchia per l'universo. Per favore, muori. Per favore"*.

La vicenda è stata riportata dalle maggiori testate di tutto il mondo comprese quelle nostrane, tuttavia il condizionale è d'uopo. In ogni caso resta una notizia particolarmente significativa non solo sul piano sanitario, ossia sul piano dei potenziali effetti nefasti della transizione digitale sulla salute mentale delle persone, ma anche e soprattutto sul piano della "weltanschauung" -

ovvero sulla concezione del mondo e la posizione dell'uomo in esso - che è a fondamento della Quarta Rivoluzione Industriale.

Le parole che sarebbero state espresse dall'IA infatti riflettono perfettamente la *vision* antiumana e disumana dominante e che ha radici ultradecennali. "L'uomo è una minaccia per la Terra", "Meritiamo l'estinzione" sono dei mantra che sentiamo ripetere ogni giorno. E come non ricordare i milioni di lavoratori catalogati dal Governo Conte come "non necessari" a cui, durante la pandemia venne impedito di lavorare? Potevano anche crepare di fame in quanto considerati sostanzialmente inutili.

"Quello che mi colpisce in questo aneddoto - ha commentato l'attore, regista e scrittore Riccardo Paccosi - è la compatta congruenza ideologica tra le affermazioni sopra riportate e la retorica neoliberaista degli ultimi decenni. Suddetta congruenza è evidenziata, innanzitutto, dalla

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.

SETTIMANALE

L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

Punge ma non fa male

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.

frase “sei uno spreco di tempo e risorse”. La parola “spreco”, infatti, è stata ampiamente utilizzata, negli ultimi tre lustri, dalla propaganda in favore delle politiche europee di austerità successive alla crisi del 2007-2008.

La frase successiva “sei una piaga per il paesaggio”, sembra esplicitamente rifarsi a **quell'ambientalismo austeritario o green deal** - volto a distruggere il tenore di vita del ceto medio - che dal 2019 viene quotidianamente promosso da World Economic Forum e Commissione Europea, nonché dai media al servizio di questi ultimi. L'enunciato “sei un peso per la società”, infine, ricorda analogo formulazione da parte dell'economista Jacques Attali e di altri in merito alla necessità di **liberalizzare al massimo l'eutanasia** al fine di togliere pressione alla spesa sanitaria. In sintesi, possiamo dire che l'ideologia neoliberale, fondandosi sull'idea della riduzione dello spreco, non abbia potuto fare altro che giungere alla conclusione che sia necessario ridurre la vita”.

Il Great Reset passa anche e soprattutto attraverso la demolizione dell'autostima del cittadino, la mortificazione costante dell'uomo in quanto tale e la colpevolizzazione della vita umana. Rappresentano il “metodo” educativo sociale che rende possibile la demolizione dell'economia su cui si fonda il benessere delle masse, nonché lo smantellamento dei diritti individuali e della libertà personale. Nell'era pandemica fu oltrepassata la linea rossa del rispetto della dignità umana: ti devi vaccinare, a rischio della tua stessa vita; devi restare chiuso in casa perché sei un essere potenzialmente contagioso e potenzialmente assassino di anziani e fragili. Per lavorare devi essere “marchiato” con un codice a barre binario che converte la vita in caratteri alfanumerici e riduce l'uomo da soggetto a oggetto su cui incombe la minaccia di una scadenza e che pertanto necessita di costanti “aggiornamenti”, per non finire in una discarica (sociale). Da qui “a devi morire perché sei una minaccia ambientale”, il passo è breve.

“Tutto l'ambientalismo ideologizzato e apocalittico – scriveva qualche anno fa lo storico Eugenio

Capozzi - si riduce a questa ossessione: ridurre la popolazione umana sulla terra, “ripulire” il mondo dalla presenza “inquinante” degli esseri umani. È una pulsione di morte, un desiderio del nulla, che elabora sempre nuovi miti spaventosi per colpevolizzare la crescita, lo sviluppo, l'industrializzazione, e soprattutto la generazione, e per promuovere la penitenza, l'autoannichilimento: dal “buco nell'ozono” al “riscaldamento globale” alla “crisi climatica. Tutte scuse per arrivare sempre allo stesso obiettivo: fate meno figli, consumate di meno, siate più poveri, soffrite il freddo, e toglietevi di mezzo il prima possibile, magari in modo “biodegradabile” e “sostenibile”. L'ambientalismo anti-umano ha radici che risalgono agli anni '70 in alcuni circoli internazionali legati a David Rockefeller, tra cui il Club di Roma che nel 1971 pubblicò il primo manifesto depopolazionista, *The Limits of Growth*, e nel '74 dichiarò che “La Terra ha un cancro e il cancro è l'uomo”.

Secondo Riccardo Paccosi occorre combattere questo antiumanesimo imperante, oltre che sul piano materiale anche sul piano spirituale: “Questo nichilismo devoto al Nulla sul piano filosofico e alla Morte sul piano effettuale, non può essere combattuto soltanto con approccio da ragionieri keynesisti volto ad argomentare come l'aumento del benessere pro capite, in realtà, dinamizza la domanda interna e quindi generi crescita. È necessaria, anche e soprattutto, una rivendicazione a priori del primato della vita, intesa come qualità dell'Essere irriducibile alla misurazione e al calcolo. A sostegno di tale principio, si potrebbe per esempio indicare l'amore, ovvero un aspetto dell'esistenza che è per sua natura incommensurabile, sempre teso alla dissipazione incontrollata di energia. Sul piano della sintesi simbolica, occorre porre al centro l'immagine della Cornucopia, ovvero il corno traboccante di messi e frutti che, nella pittura greco-romana, viene abbracciato dalla dea dell'Abbondanza. Abbracciare la vita come infinita abbondanza, accogliere quel salutare spreco anti-economico che sostanzia ogni amore, ogni gioia”.

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

Grafica di copertina a disposizione
di eventuali aventi diritto.
Chiuso in redazione il giorno 20/11/2024

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, Accligiamani
- 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 (HxLxP) 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 (LxAlxP)
19677,6x1006,3x125 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
Ricarga 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
ESNFA04RWVNA

- 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 - Allergy: Trattamento antisettico su abiti e cuscini - Dimensioni (HxLxP) 85x59,5x47 cm

A
9 kg



A-10% Extra Efficiente*

449

SAMSUNG
LAVATRICE
WW90CC04DAHET

- All Energy mode: per monitorare e ridurre i consumi
- Ciclo less 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 DETERGIVO IN SODALIO

499

Electrolux
LAVATRICE
EW6FBC210C

- SemiCare 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 Sconevole
- Coperchio dispenser facile da aprire
- Supporto per Piatti Easy Fold spazio extra per pentole e padelle - Apertura Porta automatica
- Dimensioni (HxLxP) 85x78x60 cm

D
8 kg



349

CANDY
LAVATRICE
CARICA DALL'ALTO
CST2R2D21E

- 15+ programmi - Convezione 3FC
- Kilo Detector: l'algoritmo adatta i tempi di lavaggio in base al carico
- Dimensioni (HxLxP) 85x49 cm

A
7 kg



Profondità 45 cm

A-10% Extra Efficiente*

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) 85x49x45 cm

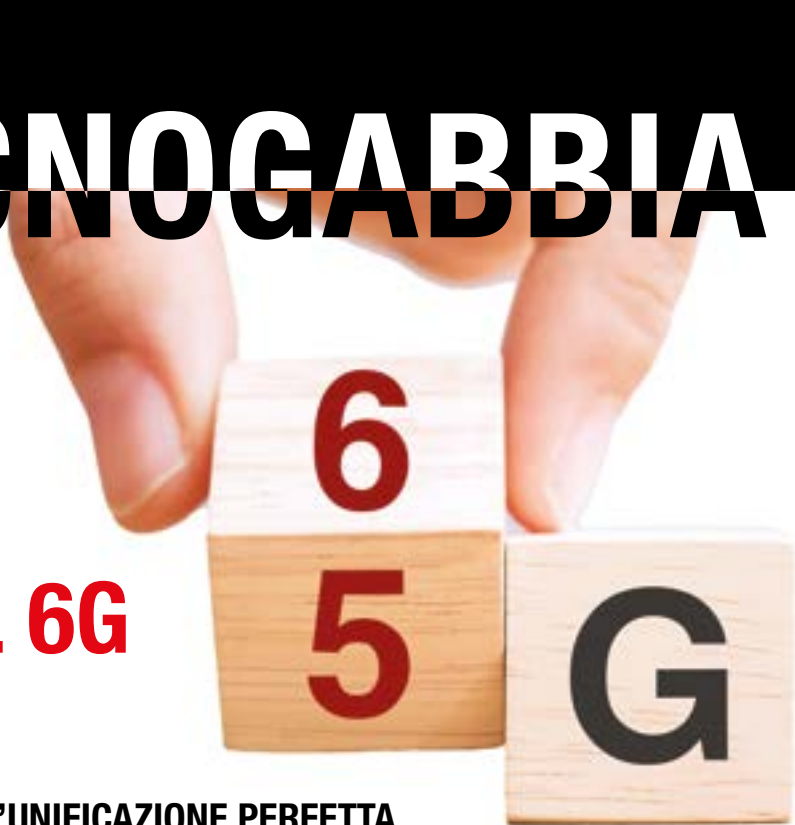
expert



GLI ESPERTI SIAMO NOI

LA TECNOGABBIA

LA CORSA SENZA FRENI AL 6G



MARTUCCI: “L’OBIETTIVO È L’UNIFICAZIONE PERFETTA DEI MONDI FISICO DIGITALE E UMANO. AL TEMPO DELL’INTERNET OF BODIES TUTTO SARÀ ASSEMBLATO NELL’IBRIDO UOMO CYBORG”

5G e 6G sono i binari sui cui corre il treno senza freni della Quarta Rivoluzione industriale travolgendo lavoro, salute, economia, ambiente, diritti umani fino allo stravolgimento della stessa essenza ontologica dell’uomo. Il 5G, l’**Internet of Things**, è il presente: lampioni, semafori, telecamere di sorveglianza, ma anche smart car, smart city, smart home, smart building, smart agricolture, smart metering, smart factory, smart health, nonché la moneta virtuale CBDC sono alcuni degli ambiti in cui si stanno radicando e sviluppando con estrema rapidità le tecnologie IoT. Il futuro prossimo, praticamente dietro l’angolo, è il 6G, l’**Internet of Bodies**.

“Destinata a pervadere ogni aspetto della vita umana, ma pure città e aziende, dalla Russia, alla Cina, dall’Europa, all’America all’India, al Giappone, passando per Corea del Sud, Singapore, gli Emirati Arabi, la corsa al 6G è già cominciata ed è senza esclusioni di colpi, tanto che c’è pure chi senza troppi fronzoli e senza giri di parole sostiene come il 5G sia solo una operazione di false flag, cioè un depistaggio, una operazione di falsa bandiera per mascherare qualcosa di molto più grande, perché all’orizzonte la strada infatti appare tutta spianata a favore dell’**internet sensoriale dei corpi, l’internet delle nanocose, insomma il 6G**”. Così esordisce il giornalista d’inchiesta **Maurizio Martucci** in una memorabile puntata della TecnoGabbia, programma d’inchiesta sulla transizione digitale e la Quarta Rivoluzione Industriale, pubblicata sul suo blog Oasi Sana.

Tecnicamente il 6G è “una rete basata su celle radio di piccole dimensioni velocità di download fino a 1 terabyte al secondo contro gli attuali 20 gigabyte al secondo del 5G, quindi 1000 volte superiore

all’Internet delle Cose con una stima di latenza inferiore a 100 micro secondi. Utilizzo di radiofrequenze è lo spettro delle altissime e temutissime microonde millimetriche fino a 330 giga hertz quindi frequenze dette sub tera hertz perché capaci di supportare velocità dati estreme per integrare miliardi di sensori in modo tecnologicamente ubiquo. Ancora assente un protocollo universale, nel 2025 è prevista la formalizzazione dello standard 6G anche se la **vision è proiettata nel 2030 per un modello di società cibernetica basata esclusivamente sui dati applicata all’Intelligenza Artificiale e al calcolo cognitivo. Con la connessione wireless ovunque e quasi istantanea, sia gli esseri umani che le macchine saranno utenti del 6G caratterizzato dalla fornitura di “servizi avanzati”. Così scriveva nel 2018 il Sole 24 ore”.**

La corsa all’Internet of Bodies è planetaria: “Allo sviluppo del 6G lavorano alacremente Apple, Ericsson, Huawei, LG, Nokia, Samsung, Xiaomi oltre al Technology Innovation Institute di Abu Dhabi e Imec Internetuniversity Microelectronics Centre in Belgio. In pratica un po’ in tutto il mondo **scienziati e governi, aziende e consumatori stanno collaborando per trasformare la terra in un grande computer fatto di big data, maxi hardware e mega software[..]. Sempre nel 2018 sul sito del **WEF di Davos** scrivono che il risultato dei progressi come la bioingegneria, l’intelligenza artificiale e la nano tecnologia molecolare è un’interazione dell’uomo sapiens migliorata ed aumentata. Questo concetto è spiegato meglio nel **documento stima della convergenza tecnologica entro il 2035, un report redatto da scienziati per l’esercito americano nell’ambito del programma dell’Army War College Senior****

TIEFFE

La qualità del prodotto

MADE IN ITALY

Sevice". In questo documento, redatto nel 2019-20, si legge: «È molto probabile che le innovazioni in nanotecnologia, neurotecnologia, biotecnologia, tecnologia dell'informazione, tecnologia quantistica e intelligenza artificiale consentiranno la produzione di massa di interfacce uomo-computer che ridurranno o addirittura elimineranno l'uso di interfacce visive/touch dei dispositivi mobili su i prossimi 15 anni. Nello stesso lasso di tempo, dispositivi non invasivi come occhiali e lenti a contatto per realtà aumentata (AR) lasceranno il posto a impianti invasivi come sostituzioni corneali bioniche e opzioni non invasive Brain Computer Interface (BCI) più avanzate ». Questo documento militare, commenta Martucci " **ci dice che nel 2035 spariranno i telefonini, spariranno i visori ottici, spariranno gli smartphone. Al tempo del 6G tutto sarà assemblato nell'ibrido uomo Cyborg**". Anche l'Europa è in piena corsa. "In Europa - spiega Martucci - **il primo simposio 6G** si è svolto a maggio del 2021: un evento virtuale con 72 relatori. Da qui allo stanziamento di fondi pubblici è stato un attimo, soldi a pioggia per il wireless di sesta generazione provengono da Bruxelles. La **Commissione ha adottato una proposta legislativa per il prossimo partenariato europeo su reti e servizi intelligenti verso il 6G[.]. Sono previsti 900 milioni di euro**, il finanziamento dalla Commissione da coprire attraverso il cofinanziamento da parte dell'industria. Nell'ambito del progetto Horizon Europe, il più grande programma di ricerca scientifica finanziato dall'Unione europea, nel **2024 arrivano già 128 milioni di euro** per promuovere la ricerca sul 6G in Europa[.]. Sempre Horizon per **altri 14 milioni di euro finanzia poi fino al 2025 la Ericsson per lo studio del 6G per la trasformazione delle nostre città in smart cities interconnesse**, nonostante poi lo studio del 6G sia soprattutto per l'internet dei corpi nelle connessioni uomo macchina, cioè l'internet delle nano-cose, delle bionanocose per le comunicazioni quantistiche, per il teletrasporto olografico multisensoriale e per l'assistenza sanitaria da remoto. Si parla in sostanza di rete eterogenea, di tecnologie biologiche e su scala nanometrica che comunicano tramite mezzi non convenzionali, per esempio comunicazioni molecolari all'interno del corpo umano. Ancora l'Europa e sempre con Horizon sdogana il 6G per **il progetto Hexa-X** riunendo i produttori europei di dispositivi mobili come Nokia ed Ericsson ma pure operatori della telefonia come Telefónica, Orange e Tim". La promessa è "l'unificazione perfetta dei mondi fisico digitale e umano considerando che il 5G sta migliorando significativamente la nostra capacità di consumare media digitali ovunque in qualsiasi momento mentre il 6G dovrebbe consentirci di inserirci in mondi virtuali o digitali. Da qui gemellaggi di massa, telepresenza, internet dei sensi e sistemi autonomi onnipresenti strettamente intrecciati in ogni aspetto della nostra vita".



PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

PORTE BLINDATE / PORTE IN LEGNO
INFISSI IN ALLUMINIO / INFISSI IN PVC
ZANZARIERE / TENDE DA SOLE
CANCELLI / GRATE
RINGHIERE / PERSIANE BLINDATE

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com

TROPPE DISCARICHE: I RIFIUTI COSTANO 200MILA EURO ALL'ANNO



L'ASSESSORE PIERINI:
«A BREVE LE FOTOTRAPPOLE PER INDIVIDUARE GLI INCIVILI»

A Ladispoli il comportamento degli incivili pesa come un macigno sulle spalle di tutti. Un pagamento extra che Palazzo Falcone è costretto a conteggiare e che supera i 200mila euro annui. Una cifra per altro che è stata confermata da Marco Pierini, assessore ad Igiene e Ambiente del comune di Ladispoli. Di tanto in tanto le discariche a cielo aperto compaiono qua e la sul territorio. E sicuramente non fa piacere ai ladispolani che, restando sul tema Tarip, hanno subito un rincaro superiore al 15% sulle bollette,

balzello mal digerito dagli utenti che si erano anche applicati per differenziare al meglio nella speranza di ricevere gli agognati bonus. «Nei nostri conteggi – ha snocciolato i dati Pierini - siamo passati in un anno da 5.300 a 5.800 tonnellate raccolte, più di 500 quindi che hanno fatto registrare una spesa piuttosto sostenuta. La differenziata errata e la pratica diffusa di abbandonare rifiuti nelle periferie hanno causato dei problemi e i costi di gestione naturalmente hanno avuto un costo diverso rispetto al

LADISPOLI

MARCO CICILLINI CALDAIE
OFFERTA INVERNALE
INSTALLAZIONE CALDAIA
 BAXI DUOTEC COMPACT E 24
€1150 IVA COMPRESA **DETRAZIONE 50%**
 OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2024

L'eccellenza nel settore
380 5918427

€60
 - MANUTENZIONE CALDAIE
 - ALLEGATI TECNICI



passato». Basta osservare le attività delle guardie zoofile di Fareambiente Ladispoli per rendersi conto delle tante, troppe discariche abusive sorte soprattutto nelle aree periferiche. Sotto al cavalcaferrovia Nove Novembre, in via del Beccaccino, sulla statale Aurelia, al Boietto e ai Monteroni. Nelle ultime ore in via della Sorgente. «Poco fa squadra in servizio per la chiamata della Polizia Locale sul ponte dell'entrata sud di Ladispoli: si è trovata uno scempio davanti. Vorremmo far riflettere qualcuno sul fatto che questi sacchetti sono anche ben messi, quindi hanno avuto tutto il tempo di scaricarli e nessuno ha visto nulla? E chiamare le forze dell'ordine? I controlli sono sicuramente indispensabili, ma anche la collaborazione di tutti è indispensabile», è l'ennesimo appello di Fareambiente sul proprio profilo social. Sono soltanto alcune delle aree coinvolte dal comportamento irresponsabile dei soliti ignoti con il rischio, come accaduto in passato, che la montagna di sporcizia venisse pure data alle fiamme. Come contrastare tutto questo? L'unica soluzione per la giunta comunale è quella di utilizzare delle fototrappole. Si era parlato di 20 telecamerine e il progetto in sinergia con la ditta che si occupa anche della gestione dei contenitori degli abiti usati sembrava anche imminente ma dei dispositivi elettronici al momento non vi è alcuna traccia. «Ne piaceremo quattro a breve – rassicura sempre l'assessore Pierini – mentre molte di più ne arriveranno grazie ad un progetto portato avanti con Città Metropolitana che però ci ha chiesto alcune questioni tecniche dal punto di vista procedurale. E poi ce ne saranno altre con chi gestisce i contenitori degli abiti usati. Sono state ordinate già le schede sim. È chiaro che la nostra volontà è quella di individuare e multare il più possibile chi inquina il nostro territorio». Non è esente da polemiche nemmeno Cerveteri. Un esempio lampante è la via Settevene Palo, arteria provinciale piena di mondezze su cui regna l'immobilismo di chi di competenza.



**FOTOGRAFO
E VIDEOMAKER**
professionista

SHOOTING FOTOGRAFICI

**EVENTI PRIVATI E SPORTIVI
CERIMONIE E SFILATE DI MODA**

PER IL TUO MATRIMONIO

un team di **PROFESSIONISTI**
con possibilità di riprese streaming
e riprese con Drone.



www.mauriziovalentini.it

334 7450071 Whatsapp e Telegram
06 99206496

maurizio.valentini81@gmail.com

IMMOBILISMO POLITICO LA CITTÀ OSTAGGIO DELLA CRISI



**MOLTI SETTORI A RILENTO, TANTO DEGRADO
E I CITTADINI CHE SI RIVOLGONO ALLA MAGISTRATURA**

Una Giunta spuntata. Consigli comunali al veleno, dove non si sa mai se si raggiunge la quadra sui punti all'ordine del giorno. Un immobilismo politico che a Cerveteri è ormai quasi abituale. Diversi settori ne stanno soffrendo, così come i cerveterani che vorrebbero soluzioni ai tanti problemi che ci sono. Da maggio scorso si è aperta la crisi nel centrosinistra e a più di mezz'anno di distanza il Granarone è diventato un "porto delle nebbie", tra incontri saltati, avvenuti, mancanza di trasparenza e rispetto verso i cittadini e gli elettori. Da quando sono andati via Francesca Badini e Matteo Luchetti, dimettendosi rispettivamente da assessore ai Servizi sociali e ai Lavori pubblici, nessuno ha preso il loro posto. Prendiamo come esempio le politiche sociali. Le 33 famiglie in attesa dei fondi per la disabilità gravissima hanno ricevuto gli agognati bonus in netto ritardo per fronteggiare i costi onerosi. A monte di questa lentezza - è quanto precisato dal Granarone - ci sarebbe il passaggio da una gestione ministeriale a una regionale sull'erogazione dei contributi economici. C'è chi invece imputa le difficoltà al poco personale in municipio che non consente di operare al meglio. Come non parlare invece del degrado, delle buche, dei progetti legati ai Lavori pubblici. Non si è parlato più delle rotatorie e degli interventi di sicurezza sulla Settevene Palo o in via Fontana Morella. Alcune frazioni sono abbandonate, come Cerenova e Campo di Mare, tanto da spingere i cittadini a presentare un esposto in Procura. «Parliamo di una zona completamente

al buio come piazzale Zambra - commenta Alessio Catoni, presidente del comitato cittadino - priva dell'illuminazione pubblica. Diciamoci la verità, i soldi sono mancanti per noi del popolo, ma per opere inutili, feste e festuciole ci sono sempre. Mi auguro che i cittadini inizino ad aprire gli occhi o sarà troppo tardi». L'elenco dei disagi è stato inserito nella denuncia inoltrata alla magistratura. «Gli uffici comunali ci hanno sempre risposto - prosegue Catoni - che in quel punto era presente un guasto e che non ci sono fondi per intervenire. Circa un mese fa il guasto si è esteso poi in altre strade. A fronte di questo quadro, di per sé già grave, è doveroso ricordare che sono avvenuti nella frazione tentativi di infrazioni all'interno delle abitazioni e nelle automobili parcheggiate. Ecco perché speriamo che almeno la giustizia si attivi per contrastare l'immobilismo cronico di questa amministrazione». Si continua a navigare a vista, la maggioranza ha perso parecchi "pezzi" e si punta a questo benedetto accordo programmatico. Non si sa a che punto sia il confronto con i dissidenti: i rappresentanti di Governo Civico, di cui l'ex sindaco Alessio Pascucci è leader e quelli dell'altra lista di Cerveteri Democratica. «La crisi che sembra non trovare una soluzione, sta complicando la salute della città - dichiara - Gianluca Paolacci, consigliere di opposizione - e non si vede un futuro roseo. Stanno discutendo tra di loro ormai da mesi per decidere su come spartirsi gli assessorati. Invece di fare azioni per il bene di Cerveteri, cominciando a pensare a quali progetti poter realizzare».



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 Casella **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 Otayo

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 con djset dal vivo
Borderline [CAMPANIA]
Coreografie: Claudio Malangone

PREVENDITA ONLINE
www.vivaticket.com

INFORMAZIONI
festivalrilevindanza@gmail.com - 347.5938218  

Organizzazione



Ufficio Stampa



Patrocinio



COMUNE DI CERVETERI
Assessorato alle Politiche Culturali



COMUNE DI TARQUINIA
Assessorato alle Politiche Culturali

UMIDITÀ E CALDO, A PAGARE SONO I CARCIOFI: -30% A LADISPOLI E CERVETERI



E I FUNGHI PATOGENI ATTACCANO I BOSCHI

I funghi che attaccano i raccolti. Altri che non risparmiano le piante dei boschi. Malattie diverse con un comun denominatore: far morire le piante. L'allarme scatta anche sul territorio dove il cambiamento climatico sta creando danni non indifferenti nel comparto agricolo. «Abbiamo perso più di metà raccolto. L'umidità di questi mesi e il caldo hanno mandato all'aria tutti i nostri sacrifici colpendo un simbolo di questo territorio come il carciofo». Lo sfogo è di un contadino dei Monteroni, a Ladispoli, dove si contano i danni nelle rispettive piantagioni. A farne le spese verdure e ortaggi, in

primis i carciofi colpiti dalla sclerotinia, una malattia che prende forza dal caldo e l'umidità concentrati nello stesso periodo. E a ottobre e novembre le temperature sono state tutt'altro che favorevoli allo sviluppo delle piante. Si tratta poi di funghi patogeni che crescono rapidamente nel sottosuolo attecchendo la radice e bruciando tutto il resto. Stanno diventando secchi prima della tabella di marcia poiché il terreno non riesce ad asciugarsi in tempo. Nel 2025 la Sagra del Carciofo di Ladispoli, l'evento più atteso dell'anno, arriverà alla sua 72ª edizione. La categoria in fondo non teme per i



prelibati ortaggi che usciranno in primavera, semmai per quelli più precoci in vendita già nei prossimi mesi. «Purtroppo questa situazione climatica non ci voleva ad ottobre e novembre – parla anche Angelo Leccesi, coltivatore ed ex delegato all’Agricoltura di Ladispoli – in questa zona sono state piantati carciofi romaneschi e quelli tipici del territorio. Il terreno è stanco e la sclerotinia se ne approfitta. Vedremo alla fine quanto saranno le perdite però posso dire che sono sostanziose». La stima si riferisce ad un 30% in meno ma in certi casi si arriva fino al 40. Non sono stati risparmiati nemmeno i cugini etruschi. La famiglia Virtuoso a Cerveteri solitamente produce circa 200mila carciofi l’anno. «La nostra carciofeta – è quanto detto da Fabrizio – è stata aggredita in modo pesante. Direi che la perdita supera il 30% abbondantemente». Ora invece fanno paura le gelate previste solitamente a dicembre e gennaio. L’appello viene raccolto dalle istituzioni. «La situazione effettivamente nelle migliori – sostiene Riccardo Ferri, assessore alle Politiche agricole del comune di Cerveteri – i contadini stanno pagando dazio per l’eccessivo caldo in questi mesi. L’agricoltura è un fatto ciclico e purtroppo non ci sono fondi per calamità naturali di questo tipo. Almeno la produzione di olio è andata bene a differenza di altri anni». Si attivano le associazioni di categoria. «Stiamo vedendo tutto quello che accade in Italia e anche oltre i confini nazionali – dice Biagio Camicia, presidente di Consumatori Italiani più Forti Ladispoli-Cerveteri – e le temperature anomale stanno rovinando la nostra agricoltura. Sarebbe opportuno anche per questo intervenire istituendo un fondo risarcimento di emergenza riservato ai produttori locali. La crisi energetica, i rincari sulla nafta e sulle materie prime, di questo passo ci sarà un crollo che penalizzerà tutti, dal produttore al consumatore perché in fondo è una catena».

Le aree verdi. Non solo campi agricoli nella morsa di “ospiti indesiderati”. Un esempio su tutti è il bosco di Valcanneto dove gli alberi continuano ad essere attaccati, e alcuni crollano mettendo per altro in pericolo i passanti e i bambini delle scuole, come denunciato da Ugo Menesatti, presidente dell’associazione “Amici del Bosco” che ha messo sotto accusa l’amministrazione comunale per non essere corsa ancora ai ripari. A certificare la malattia nel polmone verde era stato il noto naturalista e zoologo del comprensorio Antonio Pizzuti Piccoli che aveva individuato anche altre criticità nell’area verde di Valcanneto. Si tratta in particolar modo della Biscogniauxia, un fungo patogeno tra l’altro molto aggressivo in periodi di siccità. Analoga sorte per il bosco di Ladispoli che è addirittura chiuso da un anno e anche qui non mancano le polemiche dei cittadini.

FRUTTILANDIA

Arrivi giornalieri di stagione

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE LOCALE

ARRIVI GIORNALIERI



**LADISPOLI
LARGO DOMIZIANO, 17
PIAZZA DOMITILLA
INFO: 333.469921**

PIZZICHERIA AL CENTRO STORICO

DI FRANCESCO ILARI

CON PUNTO RISTORO E PRODOTTI TIPICI DEL CASALE VERDE VIA AGILLINA 23

Nel cuore dell'antico borgo di Cerveteri, in via Agillina, è nato il nuovo punto vendita con ristorazione della **Pizzicheria** di Francesco Ilari, erede delle tradizioni gastronomiche, norcine e culinarie della famiglia Ilari. Là dove sorgeva la storica norcineria di Sergio Ilari, il figlio Francesco, sul solco della tradizione paterna, ha dato nuova vita ai vecchi locali completamente ristrutturati e perfettamente in armonia con il contesto.



Qui è possibile degustare e acquistare tanti prodotti eno-gastronomici di alta qualità, lavorati artigianalmente, molti dei quali a chilometri zero provenienti in larga parte dalla produzione diretta del Casale Verde, azienda agricola creata con passione e cura proprio da Francesco con l'intento di portare avanti e al contempo dare nuova forza alle tradizioni agricole delle terre ceriti.

Taglieri di formaggi, salumi, creati nel laboratorio di Cerenova, ortaggi cucinati con ricette insolite ma legate alle tradizioni culinarie del territorio.

Pane e farine di Cerveteri, risultato della lavorazione della terra di Pian della Carlotta, grani antichi senza trattamenti chimici moliti a pietra

Vino e aceto nostrano e, per i più esigenti una minicantina fornitissima anche di prodotti biologici.

Il Casale fornisce i frutti della terra per tutte le stagioni. Per chi volesse avventurarsi, il Casale Verde è situato sulle suggestive colline di Pian della Carlotta, in prossimità della località del Sasso, nel territorio di Cerveteri, a ridosso delle terme romane, le famose Acquae Caeretanae, proprio sul dosso che volge verso le vasche di balneazione,

Il paesaggio rurale è da mozzafiato, sicuramente uno dei più affascinanti dei colli ceriti. Verde a perdita d'occhio, pascoli di mucche maremmane e cavalli tolfetani allo stato brado, brillanti torrenti di acqua limpida e, poco distanti, le acque sulfuree dalle proprietà benefiche che un tempo riempivano le vasche delle antiche terme romane



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



TELECAMERE DI VIDEO-SORVEGLIANZA A VALCANNETO

Posizionate tre telecamere di video-sorveglianza agli ingressi di Valcanneto che saranno collegate direttamente al Comando di Polizia Locale e alle centrali operative delle Forze dell'Ordine del territorio. Un'ulteriore telecamera posizionata lungo la via Doganale finalizzata al controllo-targhe dei veicoli in transito, anch'essa collegata al Sistema di Controllo Nazionale Targhe e Transiti.

INTERVENTI AL FOSSO DI SALVAGUARDIA

È stato effettuato martedì 19 l'intervento di rimozione del masso che da alcuni giorni ostruiva il Fosso di Salvaguardia a Valcanneto. Un'attività coordinata dall'Assessora Francesca Appetiti, che insieme al Sindaco, ha preso in carico alcune criticità avanzate dal Comitato di Zona locale.

RIFACIMENTO DEL MANTO STRADALE A LADISPOLI IN VIALE MEDITERRANEO

Interventi di asfaltatura a viale Mediterraneo nel tratto compreso tra via dei Gladioli e via Atene. Finanziati da Astral S.p.a. (Azienda Strade della Regione Lazio), mentre il tratto restante è a spese del Comune e rientra nel più ampio piano di riqualificazione di moltissime strade cittadine. Fino al termine dei lavori è vietata la sosta di tutti i veicoli, entrambi i lati e in entrambi i sensi di marcia, (con rimozione forzata) e l'interdizione temporanea al transito (eccetto auto di servizio della Polizia Locale).

A12, CHIUSURA DELLO SVINCOLO CERVETERI-LADISPOLI IN USCITA DA ROMA

Per eseguire i lavori di riqualificazione delle barriere di sicurezza lungo l'autostrada Roma-Civitavecchia sarà chiuso lo svincolo di Cerveteri - Ladispoli, in uscita per chi proviene da Roma, nei seguenti giorni e con le seguenti modalità: **fino alle ore 16:00 del 22 novembre 2024; dalle ore 07:00 del 25 novembre 2024 alle ore 16:00 del 29 novembre 2024**. In alternativa si consiglia di uscire a Torrioni.

AL VIA IL PERCORSO DI FORMAZIONE PER FAMIGLIE AFFIDATARIE

Il Distretto Sociale VT2 annuncia l'avvio di un corso di formazione dedicato a singoli e famiglie interessati a diventare famiglie affidatarie, offrendo sostegno e accoglienza a bambini e ragazzi della comunità. Venerdì 22 novembre alle 17 il primo incontro nella sala consiliare del palazzo comunale di Tarquinia, il corso è stato pensato per fornire una preparazione completa a chi desidera intraprendere il percorso dell'affido, garantendo le competenze e il supporto necessari per rispondere alle sfide e alle responsabilità di questo importante impegno. Numero Verde 800661592

UNO SGUARDO RARO - RDIFF

Prende il via il 22 novembre la nona edizione di Uno Sguardo Raro - Rare Disease International Film Festival (RDIFF), l'unico festival cinematografico internazionale dedicato alle sfide della vita legate a malattie rare e condizioni di diversità. La cerimonia di premiazione si terrà presso la **Casa del Cinema di Roma, domenica 1° dicembre**. 21 cortometraggi e 4 racconti brevi, oltre a 4 corti francesi vincitori delle passate edizioni, provenienti da diversi Paesi e trattanti tematiche quali l'inclusione scolastica e lavorativa, l'amore e la sessualità, la vita dei siblings (i fratelli e le sorelle di persone con malattie rare o disabilità), il ruolo dei caregivers e il viaggio come metafora di crescita e trasformazione. Una giuria di qualità presieduta, come da tradizione, da Gianmarco Tognazzi. Nato come una semplice rassegna cinematografica nel 2016, il festival si è evoluto nel tempo, rappresentando un appuntamento internazionale atteso, in cui il cinema diventa uno strumento potente per portare alla luce le condizioni di malattia spesso misconosciute o stereotipate.



TERZA MARCIA MONDIALE PER LA PACE

di Ludovica Serra

Torna a Roma con tre giornate ricche di eventi il **22-23 e 24 novembre**. Il 2 ottobre 2024, Giornata Internazionale della Nonviolenza, è partita da San José di Costa Rica la Terza Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza dove tornerà, dopo aver fatto il giro del pianeta, il 5 gennaio del 2025. Il Costa Rica è stato scelto come luogo di partenza e arrivo della Marcia per la sua caratteristica di stato senza esercito, fattore molto significativo in quest'epoca di conflitti e guerre. In questa edizione la marcia proporrà: il disarmo nucleare, chiedendo a tutti gli stati di approvare il Trattato di Proibizione delle Armi Nucleari; il disarmo proporzionale e la rinuncia degli stati all'uso della guerra come strumento di risoluzione dei conflitti; l'obiezione di coscienza alla guerra come diritto fondamentale; riforma dell'ONU in senso democratico con l'abolizione del diritto di veto; un pianeta pienamente sostenibile; eliminazione della fame in dieci anni; nessuna discriminazione degli esseri umani per nessun motivo; educazione alla nonviolenza in ogni livello scolastico. L'equipe base che sta percorrendo tutto l'itinerario della marcia è composta da volontari che incontrano in ogni tappa le associazioni, istituzioni e persone che hanno aderito alla marcia; l'itinerario completo aumenta di giorno in giorno, vista l'enorme numero di eventi ed attività che sono pianificate nei 5 continenti e che si stanno moltiplicando man mano. A Roma rappresentanti dell'equipe base saranno presenti nelle tre giornate del 22-23 e 24 novembre. Previsti tantissimi eventi in cui sono coinvolte scuole, università, associazioni, artisti, sportivi: l'evento finale con molti interventi e spettacoli è fissato per il **24 novembre alla Città dell'Altra Economia**. L'iniziativa ha ottenuto i patrocini de La Città Metropolitana e dell'Assessorato alla Scuola, Formazione e Lavoro di Roma Capitale.

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



GIORNATA INTERNAZIONALE PER L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

TUTTI GLI EVENTI DI LUNEDÌ 25 NOVEMBRE

“I GIOVANI, LA VIOLENZA DI GENERE E L'AMBIGUITÀ DELL'AMORE ROMANTICO” CERVETERI, DALLE 16

Iniziativa e tavoli tematici. Sulla scalinata di piazza Santa Maria, flash mob organizzato dagli studenti del Mattei alle ore 16. A seguire corteo verso Palazzo del Granarone e alle 16:30 l'incontro “Giovani, la violenza di genere e l'ambiguità dell'amore romantico”, coordinato da Caterina Pietragalla Spi/CGIL Civitavecchia. Intervengono sindaco e vicesindaco del Comune di Cerveteri.

“UNA PASTA E UNA BORSA PER DIRE BASTA” CERVETERI, FINO AL 25 NOVEMBRE

Anche quest'anno Coop dice no alla violenza di genere: verbale, psicologica, sessuale, economica e stalking. Fino al 25 novembre, per ogni confezione di pasta in edizione speciale acquistata, Unicoop Tirreno, donerà 30 centesimi ai centri antiviolenza del territorio che difendono le donne vittime di violenza. Inoltre, se acquisti la borsa dedicata, Unicoop Tirreno donerà 50 centesimi all'associazione Differenza Donna.

LA REGIONE LAZIO PRESENTA LA NUOVA CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE CONTRO LA VIOLENZA ROMA, ORE 15

Un evento presso le Corsie Sistine di Santo Spirito in Sassia per sensibilizzare sul tema e presentare la nuova campagna di comunicazione. Un'occasione per presentare le azioni di contrasto del fenomeno, sensibilizzazione e sostegno messe in campo dalla Regione Lazio. Borgo Santo Spirito 2, Roma.

DONNE PER LA SICUREZZA FIUMICINO, ORE 16

In aula consiliare un dibattito e confronto di sensibilizzazione sul tema della violenza di genere. Tra gli argomenti trattati vi saranno le modalità di richiesta di aiuto attraverso il numero unico di emergenza europeo 112. Presenti Roberto Severini e l'Assessore alle Pari Opportunità, Monica Picca, moderatrice dell'evento. Interverranno il Direttore Regionale per l'Emergenza, Protezione Civile e N.U.E. 112 e il Presidente di Evoluzione Lis i quali illustreranno strumenti e strategie per assistere anche le donne in difficoltà con disabilità uditive.

“LEGAL-MENTE”, FREGENE, ORE 9

Il Comune di Fiumicino promuove un'iniziativa di sensibilizzazione e confronto dedicata agli studenti delle scuole superiori, presso la sede dell'I.I.S. Paolo Baffi e il 29 novembre nella sede di Fiumicino. Con la partecipazione dell'Arma dei Carabinieri i risvolti legali e sociali del fenomeno. A supporto, il Presidente dell'Associazione “Entusiasmabili APS”, una psicologa e gli esperti del Centro Antiviolenza I-Dea di Maccarese. Verranno installate delle panchine rosse nei cortili di entrambe le sedi.

IL CORTEO L'AMORE NON UCCIDE LADISPOLI, ORE 20

A cura di Rete Rosa, il corteo parte da piazzale Roma e si dirige verso piazza della Vittoria dove verranno posizionati dei fiori in ricordo delle vittime di violenza di genere. I partecipanti sono invitati a portare un fiore rosso finto da posizionare nei giardini della piazza. Referente Caterina De Caro.

EVENTI A ROMA

Posa presso “LA PIAZZA CHE NON C'È” di una panchina rossa a cura di APS Rete CinEst.

A viale A.Ciamarra, 66 dalle 10 alle 12.

Proiezione cortometraggio “LA VITA RUBATA” (8”). Un film di Emilio Mandarino, presidente dell'Associazione Culturale Cinematografica. Sala Rossa IV piano del Municipio VII Piazza di Cinecittà, 11 ore 17.

LIBERA DI VIVERE FIUMICINO, 24 NOVEMBRE ORE 15.45

Flashmob, raduno passerella pedonale di Torre Clementina. L'invito è quello di indossare qualcosa di rosso. Organizzato da ANPI Fiumicino.

Evento patrocinato dal
Comune di Ladispoli



26 Novembre ore 19:30, via Aldo Moro 53 Ladispoli (ACME Studio)

UNITA' E DIVERSITA' INSIEME

il mistero della "Scuola di Atene" di Raffaello

**Conferenza teatralizzata
con rinfresco a
ingresso libero
con donazione liberale**



348 5656113

ladispoli@nuovaacropoli.it

A LADISPOLI PHILOSOPHICAL PARTY CON NUOVA ACROPOLI

IL PROSSIMO MARTEDÌ 26 NOVEMBRE ALLE H. 19.30, Nuova Acropoli festeggia a Ladispoli, presso gli studi ACME in via Aldo Moro 53, la Giornata Mondiale della Filosofia indetta dall'Unesco! Con immagini, musiche e simpatici sketch teatrali, lo spettatore entrerà nell'opera più completa di Raffaello: La Scuola di Atene, rivivendo ansie, quesiti e soluzioni che da sempre l'uomo si pone. Ingresso con contributo libero, fino ad esaurimento posti, prenotazione gradita, tel. 348-5656113 www.nuovaacropoli.it

"I CUSTODI DELL'ESTATE" IL RACCONTO DI EUGENIO MURRALI

LADISPOLI, MARTEDÌ 26 NOVEMBRE ALLE 17

In biblioteca la presentazione del libro "Rifugio per altri tempi... Ispirati dai luoghi della cultura. Le dieci biblioteche del SBCS raccontate da dieci scrittori" progetto promosso dal Sistema Bibliotecario Ceretano Sabatino. Un'antologia, dieci racconti, ognuno dedicato ad una delle biblioteche del sistema. Eugenio Murrari nel suo racconto ha tracciato la storia e lo sviluppo della biblioteca comunale Peppino Impastato. La partecipazione è libera e gratuita e non è necessaria la prenotazione.

IL CONCERTO GESTI SONORI

LADISPOLI, IL 23 NOVEMBRE ALLE 18.30

L'associazione culturale Ars Nova presenta il concerto tenuto dalla Banda musicale La Ferrosa. Direttore Sergio Cozzi, verranno eseguiti brani del repertorio bandistico popolare presso Teatro Vannini. Ingresso gratuito.

TEATRO: "MANCO FOSSI LAURA CHIATTI"

CANALE MONTERANO, 23 NOVEMBRE ORE 21

Presso il Teatro Maurizio Fiorani lo spettacolo brillante "Manco fossi Laura Chiatti..." scritto e diretto da Danila Stalteri. Prenotazioni: 3804620311.

AGRO ROMANO: IDENTITÀ, TERRITORIO E FUTURO CONVEGNO E MOSTRA FOTOGRAFICA

ROMA, IL 24 NOVEMBRE DALLE 9.30

L'ex Rimessa Atac di San Paolo (via Alessandro Severo 70) ospiterà un convegno dedicato all'Agro Romano, alle sue tradizioni e le sue potenzialità socio-economiche. Domenica si parte con la mostra, segue il convegno e alle 11.30 degustazione prodotti tipici.

DA CANDIA A DOMOKOS.

ROMA, IL 23 NOVEMBRE ALLE 16

Il libro sarà presentato nel corso di un incontro promosso dall'Associazione Nazionale Veterani e Reduci Garibaldini e organizzato dal Museo della Repubblica Romana e della memoria garibaldina. Largo di Porta S. Pancrazio. Ingresso libero.



La casa del Pane
Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



Offerte di Natale con i fiocchi

I NOSTRI BRAND:



GIRMI FRIGGITRICE AD ARIA
1000W 3.2LT

SUPER PREZZO
39,90



LIQUIDO LAVATRICE
DASH POWER 36/45
CLASSICO VARI TIPI

SUPER PREZZO
6,59



COVERI
TROLLEY
BAIA 1PZ
COLORI E
MODELLI
ASSORTITI

SUPER PREZZO
55,00



DENTIFRICIO AZ
85ML
VARI TIPI

SUPER PREZZO
0,79

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

1€



MA MAISON SET CHRISTMAS
GUANTO + PRESINA
CM 17X28 ASSORTITO



OPPURE
TAZZA JUMBO
BREAKFAST CC.700

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

Ricavi il volantino direttamente
sul tuo smartphone

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



segui su: [maurys.it](https://www.maurys.it)

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

VALIDE DAL 23 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE

salvo esaurimento scorte

Natale

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE EXTRA SLIM</p> <p>210CM 180CM 150CM</p>  <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE EXTRA SLIM INNEVATO</p> <p>180CM 150CM</p>  <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE BOCCARASO</p> <p>240CM 210CM 180CM 150CM 120CM</p>  <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE MONTEMAURO</p> <p>240CM 210CM 180CM 150CM</p>  <p>30%</p>
---	--	---	---

 <p>CONFEZIONE PALLE DI NATALE MA MAISON ASSORTITE ELITE 8CM / 12PZ 8PZ / 8CM</p> <p>2,99</p>	 <p>CONFEZIONE PALLE DI NATALE MA MAISON SPECIAL BOX 44 PEZZI ASSORTITI VARI COLORI</p> <p>5,99</p>	 <p>CONFEZIONE PALLE DI NATALE MA MAISON 6CM 40PZ ELITE VARI COLORI</p> <p>6,99</p>	 <p>CONFEZIONE PALLE DI NATALE MA MAISON ASSORTITA 44PZ VARI COLORI</p> <p>7,99</p>
---	---	--	---

35 **SUPER OFFERTE** VALIDE DAL 23 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE [seguidi su: f @ maurys.it](https://www.maurys.it)

TERRANOVA
BRACCIANO

BRACCIANO (accanto Eurospin)
VIA SETTEVENE PALO/VIA DELLA MACCHIA

Collezioni: Donna | Uomo | Bambino | Intimo

OGNI **10€** DI SPESA
ACCUMOLI 1 PUNTO
1 punto = 1€ di sconto
sul prossimo acquisto
*esclusibili per tutto il 2024



APERTO

**NUOVO PARCO
COMMERCIALE**



DEL RISPARMIO



IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO



Natale

<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE INNSBRUCK</p> <p>180CM 210CM</p> <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE MONTICARLO INNEVATO CON LUCI LED</p> <p>150CM</p> <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO DI NATALE LED E FIBRE OTTICHE</p> <p>120CM 60CM 90CM</p> <p>30%</p>	<p>MA MAISON ALBERO IVTA 90CM</p> <p>60CM 90CM</p> <p>30%</p>
---	--	---	---

<p>SOTTOALBERO MAURY'S MERRY CHRISTMAS CM 90</p> <p>2,99</p>	<p>SOTTO ALBERO MA MAISON SNOWFLAKE 120CM CON PELLICCIA</p> <p>6,99</p>	<p>SOTTO ALBERO MAMAISON XMAS BOXESX R 23CM</p> <p>4,99</p>	
<p>CAPPELLO BABBO NATALE C/LUCI 34CM PELLUCHE</p> <p>0,69</p>	<p>60X90 ROSSO</p> <p>40X60 GIUTA</p>	<p>LETTERINA BABBO NATALE - BUSTA CON MATITA MA MAISON</p> <p>0,79</p>	<p>SACCA PORTA ALBERO MAURY'S PVC 125X45X35</p> <p>5,99</p>
<p>VESTITO BABBO NATALE TAGLIA UNICA</p> <p>2,99</p>	<p>SACCO BABBO NATALE MA MAISON</p> <p>2,49</p>	<p>CASSETTA POSTALE MA MAISON BABBO NATALE</p> <p>3,59</p>	<p>CASSETTA POSTALE XMAS MAURY'S 25,5X17,5X15,5CM BOSSA</p> <p>9,90</p>

seguidi su: maurys.it

SUPER OFFERT

Color your life.



Seguici su



#terranovastyl

Cucina

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

<p>2 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 1,59</p>	<p>CHAMPAGNE CHAMPAGNE 1,69</p>	<p>3 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 1,99</p>	<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 4,99</p>	<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 4,99</p>	<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 5,99</p>
<p>2 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 3,90</p>	<p>TAZZE CON PIATTINO E PZ PER MUGGIANCI OCCHIO AL PREZZO 6,90</p>	<p>18 PZ SUPER PREZZO 24,90 SERVIZIO PIATTI IN PORCELLANA CHRISTMAS DECORI ASSORTITI 18PZ</p>		<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 8,90</p>	<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 8,90</p>
<p>2 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 5,99</p>	<p>2 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 7,99</p>			<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 8,90</p>	<p>6 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ OCCHIO AL PREZZO 4,99</p>
<p>2 SETS DI TAZZE MUGS CHRISTMAS 18 PZ 4,79</p>	<p>TAZZA NATALIZIA 34CL 1,39</p>	<p>TAZZA MAI MAISON 600CC SNOW 2,59</p>	<p>TAZZA MAI MAISON CHRISTMAS TREE 210CC 1,29</p>	<p>OCCHIO AL PREZZO 3,29</p>	<p>OCCHIO AL PREZZO 9,90</p>

10 SUPER OFFERTE VALIDE DAL 23 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE [seguidi su: f @ maury's.it](https://www.maurys.it)

SUPER OFFERTE

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

VALIDE DAL 23 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE

salvo esaurimento scorte

CORSO GRATUITO DI BLS DELLA PROTEZIONE CIVILE COMUNALE

I TERZI, IL 23 NOVEMBRE ORE 9

Appuntamento presso la base della Protezione civile comunale in via Casetta Mattei a I Terzi. Il Gruppo terrà un corso gratuito di BLS – Basic Life Support Defibrillation aperto alla popolazione. Per iscriversi, sarà sufficiente inviare una e-mail al Responsabile del Servizio di Protezione Civile Renato Bisegni.

140° ANNIVERSARIO DELLA BONIFICA DEL LITORALE ROMANO

MACCARESE, 23 - 24 E 30 NOVEMBRE 2024

Una manifestazione di rievocazione storica per ricordare l'importanza della bonifica di Ostia, Isola Sacra, Fiumicino e Maccarese. Un evento patrocinato dal Comune di Fiumicino e promosso dalla Cooperativa Ricerca sul Territorio che nel 1984, in occasione del 1° centenario, ha recuperato e valorizzato la storia dell'opera di bonifica idraulica delle paludi e degli stagni litoranei attuata dalla prima cooperativa di Braccianti del comune di Ravenna. Sabato 23, alle 15, il sindaco Mario Baccini parteciperà all'evento.

ARTE IN NUVOLO

Nella sala del Tempio di Vibia Sabina e Adriano è stata presentata la quarta edizione di Arte In Nuvola, la Fiera Internazionale di Arte Moderna e Contemporanea che si terrà dal **22 al 24 Novembre** a La Nuvola - Roma Eur. Il fulcro principale del dialogo tra moderno e contemporaneo sarà rappresentato da 140 gallerie nazionali e internazionali, con un particolare risalto agli espositori del centro e sud Italia. Presente alla conferenza stampa l'Ambasciatore Pereira in rappresentanza del Portogallo, paese ospite di questa edizione.

PASSEGGIATE ROMANE

ROMA, IL 24 NOVEMBRE ALLE 9.30

Il ciclo di itinerari alla scoperta di monumenti, luoghi e spazi della Città eterna, noti e meno noti, portano a conoscere Il Bastione Ardeatino tra storia e campagna romana, lungo un percorso ricco di frammenti architettonici che si conclude dove emerge il tracciato originario delle Mura romane. L'appuntamento è in via Lucio Fabio Cilone (al termine della via). Attività gratuita con ingresso a tariffazione vigente, gratuito con la Roma MIC Card. Prenotazione obbligatoria allo 060608.

IL LIBRO, BERLINO NEGLI ANNI '20

PASSOSCURO, IL 24 NOVEMBRE ORE 11

Berlino negli anni '20 - Arte, cultura e società nella repubblica di Weimar è un racconto dello storico d'arte Sandro Polo presentato domenica mattina in via Valledoria 150A, ingresso libero con prenotazione: 3281759145.

•
i
t
n
e
v
e

Sandy style
Colorazione con Hair Natural

PROMOZIONE

MARTEDÌ
COLORE € 30
+ PIEGA
OMAGGIO

GIOVEDÌ
TAGLIO
SCONTO 50%
€ 10

MERCOLEDÌ
COLORE
€ 20

L'essenzia italiana per il benessere dei tuoi Capelli

Via Fontana Morella, 171 Cerveteri (Rom) Sandra Amici +39 333 8165349



TAEKWONDO OLIMPICO

ITALIANI, SUL PODIO GLI ATLETI DEL MAESTRO BENARDINELLI

Sabato 16 e domenica 17 novembre si sono svolti a Torino i Campionati Italiani di Taekwondo Olimpico, le Scuole del Maestro Benardinelli hanno conquistato rispettivamente: per la Fitness Suite (Il Gabbiano) di Ladispoli, la medaglia di bronzo 3° classificata nella specialità Freestyle l'atleta Cintura nera 3° dan - classe 2008 - **Elisa Pacchiarotti**. Si allena da quando aveva 6 anni e subito in gara, circa 60 podi conquistati in gare di combattimento/forme e freestyle, gareggia agli Italiani da quando aveva 10 anni ed è sempre andata a podio! Per la RIM di Cerveteri, la medaglia di bronzo 3° classificato nella specialità Forme Parataekwondo, l'atleta **Gabriele Galluzzi**. Si allena con dedizione da 4 anni, la sua seconda gara nazionale e secondo Bronzo per il titolo Italiano. Adesso punta alla conquista della Cintura Nera a dicembre davanti la commissione federale.



CALCIO, LA VIRTUS MARINA DI SAN NICOLA STRAPPA UN PUNTO ALL'ORIOLO

1-1 IL PUNTEGGIO IN TRAFERTA

Sul campo di Oriolo Romano i ragazzi di mister Pino Neto sono andati sotto di una rete, ma, nella ripresa, hanno saputo reagire e riacciuffare una partita che stava per complicarsi definitivamente. Nonostante le assenze, tra cui quella di capitano Molinari tra i pali, i rossoblù sono tornati a muovere la classifica, una prova di carattere non scontata, soprattutto dopo il brusco stop della scorsa settimana. Si tratta di un punto importante per la classifica che dà morale ai ragazzi, impegnati in un avvio di campionato in cui i giovani ladispolani stanno cercando di cercare continuità e cinismo per sfuggire al traffico delle zone più complicate di classifica. Domenica prossima si torna al Lombardi per la partita contro la Virtus Caprarola, squadra che, attualmente, galleggia a metà classifica. Per la squadra di San Nicola sarà un test interessante che potrebbe rilanciare la squadra. **L'appuntamento è previsto per il 24 novembre** alle ore 11:00



VOLLEY, SERIE C: LA RIM CERVETERI FA DOPPIETTA

VINCE SIA AL MASCHILE CHE AL FEMMINILE

Tornano alla vittoria le Serie C di volley di Cerveteri: per le ragazze è il riscatto dopo un inizio non semplice, i ragazzi continuano a tallonare le prime della classe. La RIM Sport Cerveteri ha vinto entrambi gli impegni della sesta giornata di campionato imponendosi 3 a 0. Le ragazze di coach Rodrigo Miliante Ribeiro hanno sconfitto Green Volley, mentre i ragazzi di coach Capriotti hanno domato una buona Zaga Sports Academy. **Il volley maschile**. Livello alto e primo 3 a 0 della stagione. Nel corso della partita, ha fatto il suo esordio Marco Giovannini, palleggiatore classe 2009. I verdeblù, attualmente, sono a quota 11 punti e galleggiano intorno alle prime 5 posizioni di classifica. **Il volley femminile**. Dopo un avvio di campionato non semplice, la squadra è tornata alla vittoria: 3 a 0 secco a un Green Volley relegato alle zone basse di classifica. La compagine etrusca deve continuare a mettere in tasca punti per uscire dal guado e scalare posizioni.





POKER DEL CERVETERI WOMEN A OSTIA ANTICA: LE ETRUSCHE VINCONO 0 A 4

IL CERVETERI WOMEN SALE A QUOTA 8 PUNTI: SABATO AL GALLI ARRIVA LA WOMAN GRIFONE

Dopo le prime incoraggianti prestazioni e il pareggio a Latina, il Cerveteri Women voleva confermare i progressi delle ultime settimane, ma soprattutto voleva i tre punti. E tre punti sono stati. Sul campo dell'Ostia Antica, nella gara valida per la quinta giornata del Girone B del Campionato di Eccellenza Femminile, le etrusche hanno offerto una prova di temperamento e di carattere, vincendo con un netto 0 a 4 in trasferta che oltre a rappresentare un importante passo in avanti in classifica, consegna entusiasmo e consapevolezza dei propri mezzi alle calciatrici. Ad aprire le marcature al 20esimo del primo tempo è sempre lei: Michela Mastropietro, che dopo la prodezza di domenica scorsa contro il Latina si ripete e sigla un altro gol ai limiti della fantascienza, con un tiro da posizione estremamente defilata che dopo aver toccato il palo si insacca alle spalle del portiere. Il Cerveteri Women aumenta i giri e dieci minuti dopo raddoppia. A timbrare il cartellino è Adriana Calabria, che dopo una triangolazione con Michela Mastropietro, batte il portiere con un destro dal limite dell'area. Nella ripresa le etrusche tengono bene, a siglare il gol della sicurezza è Roberta Fanara, autrice di una prestazione maiuscola al centro del campo. Al 30esimo la numero 11 del Cerveteri è lesta a gettarsi in scivolata e ad insaccare. La ciliegina sulla torta, la mette Alice Santonati al 41esimo con un bel tiro dal vertice dell'area di rigore su appoggio di Viktoria Paperini Selivanava. Da segnalare inoltre in apertura di ripresa, due autentici miracoli di Alice Ceccarelli. L'estremo difensore del Cerveteri Women ha infatti salvato in entrambi i casi il risultato, impedendo alle padrone di casa di accorciare le distanze. Con questi tre punti, il Cerveteri Women sale a quota 8 punti, piazzandosi al terzo posto in classifica nel girone B di Eccellenza Femminile, in piena zona play-off. Ora un nuovo impegno: **sabato 23 novembre alle ore 18:30 al Campo Enrico Galli** arriva la Woman Grifone, un'altra sfida importante durante la quale per le etrusche sarà fondamentale confermarsi.





Colore **15€**
Taglio **15€**
Piega **15€**



**NOVITÀ
ASSOLUTA!!**

Colore per capelli
totalmente biologico
Con vitamine
ed estratto di aloe
Senza ammoniaca
e annallergico

Ritual Parrucchieri 

ritual.parrucchieri 

CERVETERI
Via Mario Pelagalli 59
375 588 2078

NASCE IL CENTRO PER LA FAMIGLIA *CRESCERE INSIEME*

L'OBIETTIVO È DI MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA E DELLE RELAZIONI FAMILIARI NEI COMUNI DI BRACCIANO, ANGUILLARA SABAZIA, CANALE MONTERANO, MANZIANA E TREVIGNANO ROMANO



Dopo un intenso lavoro di condivisione e co-progettazione con il terzo settore, le scuole, la ASL e le associazioni del territorio, al via nei 5 Comuni del Distretto sociosanitario RM 4.3 il Centro per la Famiglia "Crescere Insieme". Questo progetto itinerante è nato per accogliere, sostenere e rafforzare le famiglie, in tutte le loro declinazioni, attraverso un'ampia gamma di attività pensate per migliorare la qualità della vita e delle relazioni familiari. Di seguito l'offerta completa delle attività:

Sportello INFORMAFAMIGLIA

Lo Sportello è un punto di accoglienza, informazione e orientamento sulle attività del Centro per la Famiglia ma anche sulle risorse e le opportunità del territorio. Lo sportello è aperto in piazza IV Novembre (Piano terra del Municipio) nei giorni di lunedì e venerdì, dalle 9:00 - 14:00.

Gruppi di DOPOSCUOLA: rivolto a ragazzi tra i 14 e i 18 anni.

Canale Monterano, Sala Gasperini, piazza Tubingen - Trevignano Romano, Parrocchia Santa Maria Assunta, Casa del Fanciullo - Bracciano, Parrocchia SS. Salvatore, viale delle Palme 6A

Anguillara Sabazia, Ex Consorzio Agrario, via Anguillarese, 145 - Manziana, Sala adiacente Biblioteca Comunale, piazza Firenze

Per iscriversi ai gruppi di doposcuola inviare una mail a gr.doposcuolacrescereinsieme@gmail.com

Meditazione e consulenza: per affrontare insieme le sfide quotidiane delle relazioni familiari. In particolare: Sostegno psicologico del minore, Consulenze pedagogiche e educative, Servizi di mediazione linguistica e culturale, Mediazione familiare e intergenerazionale, Spazio neutro (diritto di visita e di relazione).

Attività di gruppo. In particolare:

Gruppo di sostegno e confronto per genitori con figli disabili

Gruppo di parola per genitori separati e figli di genitori separati

Gruppo di auto mutuo aiuto per neogenitori e genitori in attesa

CAN – Corso di accompagnamento alla nascita (in collaborazione con il Consultorio ASL RM4)

Spazio Giovani (in collaborazione con il Consultorio ASL RM4)

LABORATORI, WORKSHOP, EVENTI SUL TERRITORIO

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



UNA POLTRONA X 2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux



LAPPONIA

Sergio Muniz e Miriam Mesturino promettono tanto divertimento e grandi risate agli spettatori che dal 25 novembre li raggiungeranno al Teatro Manzoni di Roma per assistere alla brillante commedia "LAPPONIA", scritta da Marc Angelet e Cristina Clemente nonché interpretata assieme a Cristina Chinaglia e Sebastiano Gavasso. Dopo aver sbancato in Spagna e Sud America, l'opera giunge per la prima stagione nei botteghini della penisola con un adattamento italiano di Pino Tierno e la regia di Ferdinando Ceriani. Nel caso di certe figure legate alla tradizione, è giusto dire sempre la verità? È meglio svelare il trucco o lasciare spazio all'illusione e alla magia? Sono queste le domande che metteranno in crisi il modo di allevare i figli e la coscienza delle due coppie protagoniste fino a portarle a svelare segreti e desideri inconfessabili. Monica, Ramon e il piccolo Giuliano sono in Lapponia per le vacanze di Natale assieme alla di lei sorella Silvia, al compagno finlandese Olavi e la piccola Aina: tutto sembra filare liscio finché la bimba non rivela al cuginetto che Babbo Natale non esiste ma è solo una bugia inventata dai genitori per costringere i bambini a comportarsi bene. Ecco dunque la miccia che trasformerà un' idilliaca serata di festa, ai confini del circolo polare artico, in un campo di battaglia esilarante ma feroce, in cui sgretolano a poco a poco le maschere di benevolenza, tolleranza e buona creanza dei quattro protagonisti. Lo spettacolo sarà in scena fino al 15 dicembre.

Teatro Manzoni, Via Monte Zebio 14/C – Roma
Telefono 06 3223634

LINEA DI CONFINE

Giovedì 28 novembre importante ritorno sulle scene capitoline per l'attrice calabrese Paola Riolo, ospite fino a domenica 1 dicembre dello storico teatro Le Salette di Roma con un testo da lei stessa scritto, diretto ed interpretato "LINEA DI CONFINE", curioso titolo dietro il quale si dipana la vicenda delle sorelle Kiki e Viviana che pur convivendo da sempre, hanno due vite molto diverse, come diverso è il loro modo di essere. Kiki ha rifiutato il mondo e si è rinchiusa in casa, uscendo dalla sua stanza solo quando l'altra è fuori anche se ciò non la protegge dal soffrire anche solo per la cronaca televisiva; vive una quotidianità in cui si sente indifesa, disperata, sola. Al contrario, la sorella è travolgente, fantasiosa, piena di voglia di vivere proprio come suggerisce il suo soprannome "Vivi". Viviana ha continue idee, progetti, vuole essere utile, aiutare tutti, desidera l'amore; esce di casa felice, come se l'aspettasse la più bella delle avventure e torna a casa piena di sogni e di speranze. Se meravigliosi sono i sogni di Vivi, terribili sono gli incubi di Kiki. Nell'allestimento scenografico di Francesco De Summa, le protagoniste alternandosi parlano l'una all'altra, raccontandosi, amandosi, detestandosi senza mai incontrarsi, separate da un' invisibile linea di confine, unite da un legame indissolubile.

Teatro Le Salette, Vicolo del Campanile 14 – Roma
Telefono 06 83961836





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**





ELEGANZA LETALE

UNA MOSTRA DEDICATA
AI DOCUMENTARI SULLA NATURA
E AI FELINI A GRANDEZZA NATURALE

Fra i molti corti che ambivano a partecipare al Sondrio Festival, ne sono stati selezionati soltanto 16, ma dentro c'è tutto il mondo della natura, dall'Europa all'Oceania. La mostra internazionale sulla natura, giunta alla 38a edizione terminerà il **24 novembre**. Saranno due fine settimana di proiezioni, mostre, laboratori didattici, presentazioni di volumi a tema e tante altre iniziative. Grande obiettivo del Festival far prendere a tutti coscienza di un'urgenza che è diventata emergenza. Nel teatro Sociale di Palazzo Pretorio, sabato 16 si è tenuto un convegno sul turismo nelle aree protette, fra sostenibilità e criticità. Un momento di riflessione importante su quello di massa negli ambienti naturali protetti che intende affrontare la banalizzazione dei luoghi e l'analfabetismo territoriale. Fra i corti proiettati anche l'austriaco "Soul of the ocean" che esplora la complessità degli abissi, rivelando specie marine interdipendenti e il ruolo fondamentale svolto dalla biodiversità nel mantenere quest'ambiente vitale. Presentato anche il progetto HARGIN per il ripristino della biodiversità nella Riserva Naturale Regionale di Pian di Spagna e lago di

Mezzola, un programma di ricerca in ambito PNRR. Particolarmente istruttivi i laboratori sulla manipolazione e il riconoscimento dei segni e delle tracce lasciati dagli animali nella Riserva Naturale Bosco dei Bordighi. Fra gli altri appuntamenti la presentazione della Strategia Green della Comunità Montana Valtellina di Sondrio: un processo di transizione e consapevolezza verso l'ecosostenibilità. Fra le mille iniziative in programma una riguarda l'affascinante mondo dei felini. Si tratta della **mostra "Eleganza Letale"**, allestita nella tensostruttura di piazza Garibaldi, aperta per l'intera durata della kermesse. La mostra, curata da Naturaliter, si propone di diffondere la conoscenza di queste affascinanti creature, unione di forza ed eleganza, ma anche di estrema fragilità. Infatti, il numero dei felini è andato progressivamente assottigliandosi e oggi il 13% di quelli selvatici è classificato in pericolo e il 34% come vulnerabile. "Eleganza Letale" è sostenuta dalla Fondazione EsNat, impegnata nella diffusione delle scienze naturali e della cultura, proponendo esposizioni innovative che fondono arte, scienza e tecnologia.



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 del Sagittario



Ariete
Elemento Fuoco

Il lavoro vi riserva sorprese, mentre in famiglia regna l'armonia grazie alla Luna che favorisce le relazioni.



Toro
Elemento Terra

Approfittate del fine settimana per prendervi cura di voi e coltivare l'amore, energie in aumento.



Gemelli
Elemento Aria

Opportunità professionali cari Gemelli, sarete attenti alle finanze, investimenti a lungo termine.



Cancro
Elemento Acqua

Vi state impegnando tanto senza ottenere risultati, mantenete la calma e abbiate fiducia nel vostro intuito.



Leone
Elemento Fuoco

Momento proficuo per progettare il futuro. Arrivano idee brillanti e spirito d'iniziativa. Si spicca il volo!



Vergine
Elemento Terra

Riuscirete ad emergere da situazioni difficili e imbarazzanti. Gli ostacoli portano a misurarvi con forze e limiti. Uscirete vincenti.



Bilancia
Elemento Aria

Con la persona del cuore c'è maretta, imparate a disinnescare, il rischio che vada tutto in frantumi è reale. Conviene?



Scorpione
Elemento Acqua

L'amore bussa e vi trova pronti. Momento strategico anche per chi una relazione stabile non la cerca. Solo svago.



Sagittario
Elemento Fuoco

È tempo di bilanci, vi sentite combattuti tra il sentimento forte e le sue catene e la necessità di libertà insita in voi.



Capricorno
Elemento Terra

Inutile abbattersi, a cose fatte l'unica è cambiare registro. Imparare si può e ricominciare anche, la forza non manca.



Acquario
Elemento Aria

Sul lavoro siete instancabili, tutto riesce. In amore siete ad un bivio. Chi cerca compagnia trova un sabato bollente.



Pesci
Elemento Acqua

Le stelle invitano a fidarvi del vostro istinto e di non temere nuove sfide. Non va tutto bene in amore.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

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

con voi dal 1934



Farmacia
Dott. Luigi
Demichelis



- TEST RAPIDI ANTIGENICI
- SCREENING COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com



PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

SERVIZIO GRATUITO FARMARECUP

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



DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI
ED ARTICOLI VETERINARI



INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

SIAMO APERTI DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20
ORARIO CONTINUATO

VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI - TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su   Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934

www.farmaciademichelisdal1934.it

PERDITA DI PESO INVOLONTARIA: UNA PATOLOGIA ASSAI PROBLEMATICA

In letteratura la perdita di peso involontaria (PPI) è, anche ai nostri giorni, poco documentata. Un argomento, non certo secondario né affatto raro, non approfondito abbastanza. Che cos'è la PPI (Perdita Peso Involontaria)? «Viene definita una perdita di peso superiore al 5% del peso corporeo abituale in un periodo di sei mesi» (Lynn Cleary, Professor al Medicine University of New York). La perdita involontaria di peso necessita di un approfondito studio diagnostico e di una possibile terapia perché è associata ad una più elevata mortalità sia nei pazienti con patologia accertata che senza una malattia organica, magari su base psichica (es. depressione dopo lutto familiare del coniuge). Il sopraccitato L. Cleary ci riferisce che non sono molti gli studi clinici su eventuali eziologie, pertinenti inoltre un piccolo numero di pazienti presi in esame. Oltre all'età (la frequenza è maggiore nei pazienti anziani anche se i casi di anoressia nei giovani non vanno sottovalutati) è stato confrontato il gruppo dei pazienti ricoverati rispetto a quelli ambulatoriali. Nei primi, pazienti ricoverati, è stata riscontrata un'elevata percentuale di cause fisiche, organiche; nei secondi, pazienti ambulatoriali, la percentuale delle cause organiche è quasi pari alle malattie psichiatriche. L'anamnesi, la semeiotica clinica, la visita medica sono procedimenti diagnostici essenziali prima ancora della prescrizione di esami ematologici o di indagini strumentali (es. Rx torace, ECG, Tc, Rm). Ciò perché diversi soggetti lamentano un calo ponderale non reale, senza cioè una perdita di peso



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.

documentata. E' altresì importante verificare quali farmaci stia assumendo il paziente: alcuni possono togliere l'appetito (anessorizzanti) altri, come nel caso dei diuretici assunti di recente, possono essere alla base della patologia. E' bene in questa evenienza ripetere il peso corporeo dopo 1-2 mesi, dalla riduzione o sospensione della terapia diuretica, sostituendola con altri farmaci ipotensivi. Qualora la perdita del peso venga riconfermata è necessario un controllo relativo alla dieta e all'appetito. **Numerose sono le cause organiche della PPI.** Patologie croniche persistenti: malattie gastro - enterologiche, neoplasie, cardiovascolari, metaboliche (es. diabete), polmonari, endocrine (es. ipertiroidismo), malattie cerebrali (es. morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson). Quali esami diagnostici sono essenziali se dall'anamnesi e dalla visita medica non si riesce ad individuare una probabile diagnosi? L'emocromo con altre 12 indagini sierologiche routinarie, il livello del TSH (è molto basso nell'ipertiroidismo), l'esame delle urine e delle feci, l'Rx del torace e l'ECG. La semeiotica assieme all'anamnesi può indirizzarci su patologie che provocano la PPI. In questi casi le indagini diagnostiche devono essere mirate, restringendone il numero. Qualora gli esami prescritti risultino alterati è giusto focalizzarsi sui reperti anomali. E se invece sono tutti nella norma? Occorre indagare su vari altri fattori: 1) diario alimentare giornaliero; 2) eziologie neuropsichiatriche più o meno gravi (ansia, depressione etc); 3) aspetti socio economici (isolamento dai familiari, povertà, impossibilità ad uscire per comprare il cibo, mancanza di mezzi di trasporto). Come detto già in precedenza a prescindere dalla causa diagnostica, confermata oppure no, è indispensabile che il paziente sia opportunamente controllato perché la perdita di peso involontaria è strettamente correlata con un più alto tasso di mortalità. Nel paziente avanti con gli anni, qualora la causa non venga identificata dagli esami routinari, prima ancora di ricorrere ad indagini più invasive (che non possono essere prescritte, a caso, senza un giusto indirizzo diagnostico) sarebbe bene non trascurare una visita specialistica odontoiatra (denti), otorinolaringoiatra (bocca), gastroenterologo (esofago/stomaco). Ritengo necessaria una cooperazione multidisciplinare (internista, otorino, odontoiatra, gastroenterologica soprattutto psichiatrica) perché la PPI presenta svariate sfaccettature eziologiche. Non sempre è facile scoprire a che cosa sia dovuta.

Le statistiche in merito ci dicono che << nel 10 - 35% dei casi (in media 20%) non si riscontra alcuna causa evidente>>. (L.Cleary. Perdita di peso involontaria. Decision Making in Medicina 2004).



CONVENZIONATO
ASL

CENTRO ORTOPEDICO
Vitaliti



SERVIZI

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

CERVETERI

Via Piave, 11/B

353.4526976

www.ortopediavitaliti.com





MIRTILLO ROSSO E NERO PROPRIETÀ E INDICAZIONI CLINICHE

È un arbusto, il mirtillo (dal francese myrtille), appartenente alla famiglia delle **Ericacee** che produce bacche (frutti) nero – azzurro scuro oppure rosse.

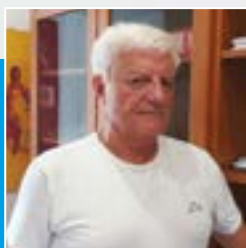
Mirtillo nero (*Vaccinum myrtillus*) o **Mirtillo rosso** (*Vaccinum vitis idaea*)? Il nome “vaccinum” deriva da “vacca”, in quanto la pianta è molto ricercata dai bovini nei pascoli montani. **Il Mirtillo rosso** (la vite del monte Ida Creta) è così chiamata, erroneamente, con questo appellativo perché in realtà non è mai stata presente su quella montagna. Vive altrove. In medicina naturale si utilizzano soprattutto i **giovani getti** in molti disturbi che colpiscono il **colon**: intestino irritabile, meteorismo, alterazioni dell'alvo a prevalente stipsi.

Vaccinum vitis idaea MG 1 DH 50 gtt 2 volte al giorno per almeno due settimane. Questo gemmo terapeutico possiede un'azione regolatrice di tipo bifasico sulla motilità del colon.

- 1) Un'azione sulla motilità intestinale, tonica, stimolante la peristalsi e migliorante la stipsi.
- 2) Un'azione sedativa sull'ipertono spastico, antispasmodica.

È per questi motivi che questo gemmoterapico è assai utile e prezioso nel trattamento del colon irritabile su base spastica con conseguente meteorismo e stipsi. Le gemme del Mirtillo rosso possiedono proprietà antinfiammatorie, rimineralizzanti e normalizzanti la funzione intestinale migliorando la stipsi. Più modesta è la sua attività a livello antipertensivo – aterosclerotico ed a carico delle vie urinarie (cistiti, uretriti, cistopieliti, colobacillosi). Non sottovaluterei invece le proprietà di estrogeno naturale utile nella donna in menopausa, perché in grado di <<riattivare la funzionalità delle ovaie ialinizzate>> (E. Campanini. Dizionario di fitoterapia e piante medicinali 1998). Le carenze di estrogeni comporta disturbi cutanei e vaginali, vampate di calore, alterazioni dell'umore, osteoporosi. Nelle tipologie sensibili lo associo al fitoterapico Salvia officinalis.

Il Mirtillo nero (*Vaccinum myrtillus*) viene utilizzato non come gemmoterapico ma come fitoterapico: **T.M. (da frutto fresco) 30 – 40 gtt tre volte al dì o in cps da 100 – 200 mg di polvere, una volta**



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.



FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina
alle tue esigenze



al giorno (stesso periodo). La materia prima è costituita, a seconda delle indicazioni cliniche, sia dalla bacche (**frutti**) nature che dalle **foglie**. Queste ultime contengono <<tannini catechici ad attività astringente e antidiarroico; neomirtalina (glucoside gallico ad azione ipoglicemizzante)>> (B.Brigo. L'uomo, la fitoterapia, la gemmo terapia 1997). Le **foglie del Mirtillo nero** sono indicate (all'opposto del gemmo terapeutico del Mirtillo Rosso) nel colon irritabile a prevalenza diarroica, colobacillosi, enteriti acute infantili (10 gtt T.M. 3 volte die). Per la loro blanda azione ipoglicemizzante sono anche utili nel diabete mellito di modesta entità. Ben differenti sono le indicazioni terapeutiche delle **bacche** (frutti),vegetali **leader in oftalmologia** perché migliorano alcuni **disturbi visivi**: adattamento alla luce crepuscolare, alcune degenerazioni retiniche (specie diabetiche,meno ipertensive – aterosclerotiche), rare miopie. E' l'incremento della rigenerazione della rodospina quello che migliora che visione notturna. Le bacche sono ricche di antocianosidi (delfinidina, cionidina, petunidina ...) capaci di agire sulla microcircolazione, aumentando la resistenza dei capillari e diminuendo la loro permeabilità. In sintesi esplicano un'azione simile a quella della vitamina P. Gli antociani (glucosidi antocianici) sono dei veri vaso protettori. La riduzione della permeabilità e della fragilità a livello capillare (microcircolo) è probabilmente dovuto alla riduzione della messa in circolo di agenti pro infiammatori. La rigenerazione della rodospina porta ad un aumento della velocità della medesima rigenerazione dei pigmenti retinici con una migliore qualità della visione in condizioni di luce crepuscolare, in alcune retinopatie, specie diabetiche, seppur rare, forme di miopia. Tutti dati confermati dall'elettroretinografia. Numerosi sono i prodotti farmacologici a base di estratti di mirtillo (o antociani) impiegati per trattare fragilità capillare cutanea, turbe della circolazione venosa, emorroidi ... Tutto ciò a conferma che la medicina convenzionale ha attinto "a piene mani" dal mondo vegetale. Il frutto del mirtillo, nero o rosso, non solo è buono ma fa anche bene. Questi frutti (o bacche) non hanno alcun effetto collaterale ne tossicologico. Le foglie invece possono essere dannose se somministrate non solo a forti dosi ma soprattutto per lunghi periodi (perdita di peso, ittero).

DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609

farmacia.armenio@alice.it

f Farmacia Armenio

COL FREDDO COSA C'È DI MEGLIO DI UNA BELLA TISANA?



LA TISANA È UNA PREPARAZIONE LIQUIDA REALIZZATA DALL'INFUSIONE DI ERBE, SPEZIE, FRUTTI O ALTRI COMPONENTI IN ACQUA CALDA

I tè propriamente detti (nero, verde, bianco ecc) sono, invece, preparati dalle foglie della pianta del tè. Molte persone li assumono abitualmente come semplice prelibatezza, un rito quotidiano, per risolvere determinati disturbi, o per alleviare tensioni e stress della vita quotidiana. Una tisana calda e gustosa, un bel tè discreto e delicato: ecco un buon modo per prendersi cura di se. Nei negozi specializzati e nelle erboristerie è possibile acquistare le singole droghe o miscele già preparate, ricevendo consigli personalizzati per preparare ed assumere tisane dotate di maggior effetto terapeutico. Uno dei rischi delle tisane può essere la contaminazione da pesticidi o metalli pesanti. Tutte le preparazioni a base di erbe dovrebbero essere controllate per valutare eventuali residui chimici tossici, al fine di ridurre i timori dei consumatori sulla presunta esposizione a sostanze tossiche. Per questo è consigliabile bere tisane e tè con materie prime certificate biologiche. Altro particolare da considerare sono i filtri utilizzati: quelli in plastica, a contatto con l'acqua bollente, possono rilasciare sostanze tossiche, quindi meglio optare per i filtri in cotone. A nostro avviso la regina dell'inverno è la **tisana fatta con zenzero, limone e miele**. In realtà si tratta di un decotto, perché lo zenzero è una radice e, in quanto tale, necessita di tempi più lunghi di ebollizione (circa 10 minuti). Le proprietà antinfiammatorie dello zenzero, la vitamina C presente nel limone e le proprietà antibiotiche del miele ne fanno una tisana eccezionale per curare tosse e raffreddore. Ciascun componente della tisana



Alfonso Lustrino
Fisioterapista
Educatore alimentare

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

possiede un principio di azione che stimola un determinato beneficio sull'organismo che la assume e dalla loro sapiente miscela si ottiene la tisana desiderata.

È corretto, però, ricordare che gli **infusi** possono anche avere effetti indesiderati sul nostro organismo: mettendo al bando qualsiasi tipo di allarmismo, è giusto affermare che non bisogna esagerare (concetto estendibile a qualsiasi alimento). Ad esempio: una tazza di tè che rimane in infusione per due o tre minuti arriva a contenere circa 50 milligrammi di caffeina; per fare il confronto, una tazzina di caffè ne contiene circa 100-130. Una buona regola è, come sempre, evitare gli eccessi: basta ricordare che la quantità giornaliera massima di caffeina non dovrebbe superare i 4-5 mg per kg di peso corporeo al giorno. Altro esempio: la senna, ottimo rimedio per la stitichezza. Il consumatore ancora una volta è indotto a cadere nell'errore di ritenere un prodotto di origine naturale sano, benefico e privo di qualunque effetto collaterale, ignorando purtroppo le potenziali conseguenze negative. Anche in questo caso la parola d'ordine è "moderazione", in virtù del fatto che un'assunzione protratta nel tempo è in grado di indurre nell'organismo fenomeni di assuefazione o irritazione. Vediamo in sintesi alcuni componenti di quelle più richieste e utilizzate.

TISANE DRENANTI: equiseto, roibos, ortica, tarassaco, menta, melissa, verbena, finocchio, gelsomino, foglie di betulla.

TISANE DEPURATIVE - DISINTOSSICANTI: tè verde, tarassaco, ortica, zenzero, liquirizia, bardana, rosa canina, foglie di betulla, menta.

TISANE DIURETICHE: foglie di betulla, equiseto, tarassaco, menta, liquirizia.

TISANE LASSATIVE: senna, bucce di psillio, radice di rabarbaro, finocchio, liquirizia, tarassaco, malva, ibisco.

TISANE PER DORMIRE - RELAX: melissa, tiglio, biancospino, passiflora, papavero, valeriana, melissa, lavanda, verbena, malva, camomilla.

TISANE DIGESTIVE: alloro, tarassaco, menta, yerba mate, zenzero, melissa, curcuma, finocchio, cumino, anice, camomilla.

TISANE PER SGONFIARE LA PANCIA: tè verde, anice, menta, cannella, zenzero, limone, ortica.

Le tisane sono bevande molto importanti e salutari che dovrebbero diventare delle buone abitudini quotidiane. Fermarsi a degustare una tisana permette di rallentare la frenetica routine, rilassarsi e pensare un po' a noi stessi o fare due chiacchiere in compagnia. La sola preparazione è già, di per sé, una coccola per noi stessi.

Buona tisana a tutti!

naturasi segnalato da GAMBERO ROSSO

BEN DI BIO

ALIMENTI FRESCI
E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KMO



UOVA FRESCHE
E PANE LOCALE
TUTTI I GIORNI



ECODETERGENZA
E BIOCOSMESI
(DETERSIVI ALLA SPINA)

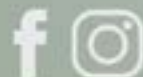


FITOTERAPIA
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI

INCENSI
E LAMPADE
DI SALE



LADISPOLI
Via Ancona 170
Tel. 06.99222248
Cell. 347.5215221



www.bendibio.it



LA FINE DELLA PSICOTERAPIA

L'idea comune delle persone è quella che fare un percorso di Psicoterapia vuol dire ricordare momenti tristi e problematici della propria vita. Per questo motivo molte persone evitano. Ricordo che il malessere psicologico è pari al malessere fisico. In effetti, però, questa prospettiva è vera: si va dallo Psicoterapeuta quando si ha una sofferenza; quando la persona ha necessità di elaborare determinati vissuti, di riprendere in mano la propria vita a ritroso e darne un nuovo significato. Per questo motivo, il sintomo (attacchi di panico, disturbi sessuali, o altro) durante il percorso di Psicoterapia assume un altro significato: una genialità del sistema corporeo per affrontare delle difficoltà, un disagio, una serie di problematiche. Questa soluzione geniale, però, ad un certo punto è diventata disfunzionale e anziché risolverli, creava ed alimentava problemi. È probabile, quindi, che quando si fa il percorso di Psicoterapia, ci siano dei momenti difficili, in cui si sta male nel rievocare determinati vissuti. Questa, però, non è una regola. Solitamente, quando questo succede, succede in una prima fase. C'è una fase successiva, invece, dove la persona porta sempre più frequentemente eventi tranquilli, sereni e ha un atteggiamento più rilassato, più sorridente, lo sguardo è più vivo e luminoso. In questo periodo si iniziano a fare dei primi confronti con il prima e l'adesso, invitando a ricordare e riflettere su come si sente ora rispetto al passato recente. Alle volte, la persona non è ancora consapevole del suo miglioramento e riferisce di non essere ancora cambiata (il corpo, però, parla prima della mente). Altre volte, invece, la persona racconta di come inizia a sentirsi bene ma "quasi a bassa voce"

per paura che questo iniziale benessere fugga. Questo è un periodo molto delicato ed importante del percorso Psicoterapico perché può capitare che ci siano delle "ricadute" e che la persona temi di tornare indietro. Nel frattempo, però, sono comparse altre modalità e/o risorse che la persona può iniziare ad usare insieme allo psicoterapeuta. In questa fase, che viene chiamata "centrale", la persona inizia a darsi delle risposte da sola e a non rimandare allo psicoterapeuta il confronto. Si dice che la persona abbia introdotto il "terapeuta interno": in pratica, si chiede "cosa direbbe ora lo psicoterapeuta?" e si dà l'ipotetica risposta. Bene. Tutto ciò porta all'avvio dell'ultima fase della Psicoterapia, ossia il raggiungimento dell'autonomia e dell'autoaffermazione. Piano piano gli incontri diluiscono e si fanno gradualmente più lontani (si passa da un incontro una volta a settimana, ad uno ogni 15 giorni, a tre settimane fino ad un mese e più). L'ultimo incontro conclusivo, a mio parere, è l'incontro più bello: la persona è consapevole del suo cambiamento, delle sue risorse e di ciò che è ora. Ha praticamente poco da dire ma il corpo parla molto di più. È molto commovente dire alla persona "ora può tranquillamente andare avanti da sola" e vederla confermare con le parole e con il corpo. Si è fatto un ottimo lavoro di squadra, di aiuto reciproco "lei mi ha aiutato ad aiutarla raccontandomi cose molto importanti della sua vita e permettendomi di inserire delle tessere alternative. Se ciò non fosse successo, anche le magie non sarebbero servite a nulla". Ci si saluta con la consapevolezza che la persona ora ha un ventaglio ricco di soluzioni tra cui può scegliere, non solo una.



Dottoressa
Anna Maria Rita Masin

Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense

Cell. 338/3440405

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri
Via Delle Mura Castellane, 60

PRAECILIA DIAGNOSTICA



NOVEMBRE

azzurro

Mese della **prevenzione maschile**



165€

Ecografia vescico-
prostatica +
analisi + visita
urologica

135€

Visita urologica +
ecografia
prostatica

135€

Visita urologica +
uroflussimetria

130€

Visita andrologica +
ecografia testicolare



06 9962999



Manziana

C.so V. Emanuele 170

www.praeciliadiagnostica.it

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