



# L'ortica<sup>®</sup> SETTIMANALE

Anno XXV n°25 - 2022

D E L V E N E R D Ì

Punge ma non fa male

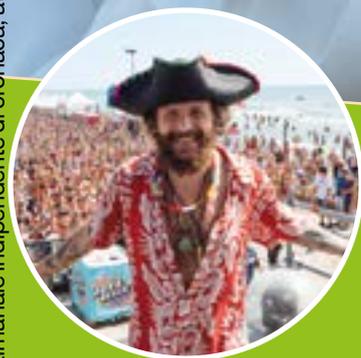


## ELENA GUBETTI

### "IO LA PRIMA SINDACA DI CERVETERI"

**TERRITORIO**  
S.O.S. SICITÀ  
E INCENDI

**ANIMALI**  
CANI E GATTI  
VIAGGIANO GRATIS



### GLI AMBIENTALISTI CONTRO IL JOVA BEACH 2



un nome, una garanzia  
**Superal**  
**2000**

**VETRATE PANORAMICHE**

[WWW.SUPERALL2000.IT](http://WWW.SUPERALL2000.IT)

**S.O.S.**

**PRONTO INTERVENTO**

*Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura*

**APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario**

*Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura*



**ECOBONUS  
50%**

SE ACQUISTI DA NOI  
I TUOI INFISSI IN **PVC**  
PUOI USUFRUIRE DELLO  
**SCONTO 50% ANCHE SU:**

- **PERSIANE BLINDATE**
- **PERSIANE IN ALLUMINIO**
- **AVVOLGIBILI**
- **ZANZARIERE**
- **TENDE**
- **PERGOTENDE**
- **VETRATE**

**FABBRICA INFISSI IN PVC**

PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE  
FABBRICA PORTE IN VETRO MODELLO TODOCRISTAL

LADISPOLI ZONA ARTIGIANALE **VIA DON LORENZO MILANI 3**  
**TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444**



## IL DECRETO MUTANDE ZOZZE E ORTI BRUCIATI

Un'emergenza al giorno toglie la democrazia di turno. Vivere nell'emergenza multipla e semperiterna con annesso bombardamento di decreti utili a smantellare lo Stato di Diritto di intralcio al capitalismo della sorveglianza è il fantastico mondo in cui siamo stati catapultati: un mondo dominato dalla morale del Lupo e dell'Agnello, quella del sopruso in cui il più forte (l'élite al potere) scaricando colpe, sacrifici, responsabilità, sul più debole (il popolo), coglie ogni pretesto per mangiarselo in un boccone. Quanto è successo dal 2020 ad oggi è stato solo un "assaggio" per testare quanto siano docili i nostri corpi. Ed il test ha avuto successo. Dopo due anni e mezzo di obbedienti signorì a testa china e bocca imbavagliata ora siamo pronti per il secondo step, già prefigurato dal ministro Bianchi per i docenti, fondato sul "riaddestramento". Nonché su ristrettezze d'ogni genere indispensabili per avviare le masse asservite verso il sistema del credito sociale affinché gli Dei anglo-americani possano vincere la guerra tecnologica con la Cina, come indicato da un documento elaborato nel 2019 da una commissione governativa USA, la National Security Commission on Artificial Intelligence (NSCAI), il cui presidente Enric Shmidt, è stato capo di Alphet, società madre di Google, e il

vicepresidente Robert Work ha ricoperto il ruolo di alto funzionario del Pentagono. Orbene la NSCAI nel 2019 esortava gli USA ad adottare un sistema di sorveglianza di massa basato sull'intelligenza artificiale simile a quello cinese, indicando come ostacoli alle progressive sorti determinati "fattori strutturali" tipici delle democrazie occidentali, come le leggi sulla privacy, lo shopping di persona e i legacy systems quali i pagamenti contanti e con carta di credito, la proprietà individuale dell'auto e l'assistenza medica da parte di un medico umano. Casualmente durante la pandemia molti dei desideri della NSCAI sono stati soddisfatti. Sempre casualmente il PNRR indirizza i fondi proprio nella direzione auspicata dalla suddetta commissione.

In attesa che si adempiano le profezie di un autunno lacrime e sangue, con riordino delle classi catastali con consistenti aumenti delle varie aliquote, blackout, razionamenti e inflazione alle stelle, con tanto di repliche della stagione 2 "Omicron la vendetta", ora viene mandata in onda a reti unificate la serie "Siccità" realizzata dalla stessa regia di "Pademia portami via" e "Putin Il Terribile". Per fronteggiare l'emergenza idrica, problema annoso spacciato per calamità inaspettata, sono state riesumate le zone a colori

SETTIMANALE

**L'Ortica**<sup>®</sup>  
| DEL VENERDÌ |

*Punga ma non fa male*

Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia  
n° 09/97 del 18/06/97  
**ISSN 2704-6664**

Registro Nazionale Stampa ROC 34126  
Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

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

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

**Direttore Editoriale:** Cristiano Cimarelli  
**Direttore Responsabile:** Graziarosa Villani

**Editor:** Miriam Alborghetti

**Redattori:**

Barbara Pignataro  
Emanuele Rossi

**Responsabile scientifico:** Aldo Ercoli  
**Collaboratori:** Flavio Enei, Dario Gaggiottino, Barbara Civinini, Emiliano Foglia, Antonio Calicchio, Lorenzo Mezzadri, Flavia De Michetti, Christian Scala, Alessia Moricci, Pamela Stracci, Maurizio Martucci, Sara Sansone.

con tanto di spargimento di ansia. Nel frattempo attendiamo le imminenti misure persecutorie tipo razionamenti diurni, divieto di innaffiare orti e giardini, già precedute da un florilegio di consigli da parte degli "esperti" come quello di cambiarsi le mutande ogni tre giorni e fare pipì tutti insieme usando una sola volta lo sciacquone. Un Decreto Mutande Zozze e Orti Bruciati, con il quale saremo privati di "quote" di acqua, non appare troppo improbabile dopo due anni di fanta-decreti orwelliani. La massa dei pavidi conformisti piegherà ancora una volta la testa, mentre i volenterosi carnefici della porta accanto che in questi due anni si sono scagliati contro runner, movideros e no vax potranno tornare in azione contro il vecchietto che dà l'acqua ai pomodori invece che acquistare al supermercato gli ortaggi notoriamente innaffiati con lo spirito santo e trasportati sul tappeto volante senza spreco carburante.

Nessuna responsabilità sarà invece addebitata ai vertici delle Regioni che negli anni hanno cementificato come se non ci fosse un domani, nè nei confronti di chi ha permesso che la falde acquifere di mezza Italia venissero inquinate, nè ai vertici di Governo che nulla ha fatto per evitare il mastodontico spreco di acqua della rete idrica (tra il 40% e il 70%).

E se adesso l'acqua non c'è più, la colpa sarebbe di chi si fa il bagno mica del fatto che solo il 10% dell'acqua piovana viene raccolta; che l'agricoltura di precisione viene usata su meno del 10% dei terreni coltivati; che nessun piano per la riforestazione delle sponde dei fiumi, fondamentale per trattenere umidità, è stato realizzato; e che l'acqua marina dissalata copre solo lo 0,1% del nostro fabbisogno. Come dice lo scrittore Carlo Cuppini "la colpevolizzazione dei cittadini è stato l'alibi perfetto per non fare nulla di sensato, lungimirante e concreto, da parte dei decisori; e allo stesso tempo lo strumento ideale per incanalare la

paura e la frustrazione delle persone lontano dai palazzi, verso i capri espiatori via via designati - con i loro identikit sempre prontamente diffusi dai soliti 6 o 7 media. Nella colpevolizzazione dei cittadini la nostra classe dirigente ha trovato la pietra filosofale, l'elisir di lunga vita, la gallina dalle uova d'oro, la magia scorciatoia...".

Preme mettere in risalto un paio di cosucce.

La prima piuttosto nota: il consumo di acqua per uso domestico è solo del 3,5% sui consumi complessivi ragion per cui niente giustifica quello che si sta preparando con il DPCM siccità. Un emendamento del PNRR inserito lo scorso gennaio prevede che entro luglio 2022 debba essere valutata la capacità degli enti locali di gestire il patrimonio idrico e in caso di valutazione negativa debbano essere coinvolti i privati: toh, guarda tu il caso!

Chi oggi ci chiude l'acqua ha tre obiettivi: farvela pagare cara, privatizzare e digitalizzare il servizio. Digitalizzare implica l'implementazione del 5g e l'innalzamento dei limiti dell'eletrosmog da 6 a 61 V/m secondo i desiderata di Colao. Il controllo di acqua, terra, cibo, dati e corpi umani è il nuovo petrolio. Per questo chi lo diceva vent'anni fa è stato manganellato a sangue.

La seconda cosa: il digitale non è affatto ecologico, bensì inquinante e soprattutto ENERGIIVORO ed IDROVORO. "Consuma più acqua una serie tv su Internet di una doccia" è il titolo di un articolo di Wired del 2016. Secondo uno studio trascorrere 10 minuti a guardare un video in streaming equivale, come impatto energetico, a utilizzare un forno elettrico a piena potenza per 3 minuti.

Navigare sul web genera un surriscaldamento dei data center e il calore per essere dissipato ha bisogno di raffreddamento, ossia di acqua. Per ogni gigabyte scaricato possono essere necessari fino a 200 litri di acqua.

Quindi se proprio dobbiamo razionare, che si razioni il digitale che non è un bene essenziale.

#### **L'Oroscopo di P'Astra**

**Speciale Viaggi:** Adriano Botta  
**Speciale Cinema:** Michele Castiello  
**Videorticando:** Toni Moretti

**Commerciale:** Carlo Leonori

#### **Fotografi e collaboratori:**

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,  
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,  
Andrea Fenili, Massimiliano Magro,  
Marco Tanfi

**Grafica:** Isabel Maccari

**Stampa:** Universo Editoriale S.r.l.s.

*Il nostro settimanale autonomo, senza sovvenzioni, diffuso gratuitamente, dà la possibilità a tutte le penne libere ed indipendenti di poter contribuire, in forma alternativa al dovere di informare nel modo più trasparente, critico e costruttivo possibile; senza pressioni politiche ed economiche. Molti di noi svolgono una professione che permette di scrivere, a titolo di volontariato gratuito, per libera scelta e di offrire un'informazione diversa e, a volte, graffiante, tesa a stimolare lo spirito critico dei lettori.*

#### **Redazione**

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

**Tel. 06 99 41 736**

**Cell.339 2864552**

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

Chiuso in redazione il giorno 29/06/2022



## GUBETTI FESTEGGIA, IL CENTRODESTRA CON LE OSSA ROTTE. ASTENSIONISMO DA RECORD

**TANTI RETROSCENA: DALLA RISSA NEL COMITATO DI MOSCHERINI, ALL'AFFISSIONE SELVAGGIA DI PASCUCCI DOPO LA VITTORIA**

Da una parte la festa, dall'altra tensioni e schiaffi. Due fotografie differenti durante il rush finale della politica etrusca. Due umori diametralmente opposti a nemmeno 50 metri di distanza. Solo la banca divideva i due comitati elettorali. A festeggiare naturalmente Elena Gubetti, che proseguirà l'egemonia pascucciana del centrosinistra dopo aver strappato il 52,95% (6.677 preferenze) e dando vita ad un terzo mandato. Nello scontro il rivale Gianni Moscherini che non è riuscito ad invertire la rotta chiudendo al 47,05% (5.932 voti). Per risalire alla vittoria del centrodestra bisogna tornare al 1998 quando fu Guido Rossi a diventare sindaco trionfando con Alleanza Nazionale. Gubetti partiva da un vantaggio di 9 punti in termini di percentuale ottenuto al primo turno, e cioè il 40,5% contro il 31,5 di Moscherini. Una tensione palpabile sin dalle prime schede scrutinate nei seggi e con gli schieramenti pronti a ricevere i dati. Per l'ex primo cittadino di Civitavecchia l'apparentamento siglato con Anna Lisa Belardinelli, avvocato in gara con 5 liste civiche, di cui una si è tirata fuori al momento dell'accordo, non si è rivelata la mossa in grado di capovolgere l'esito della tornata amministrativa.

**Astensionismo.** Doverosa un'analisi su questo punto. Bassa l'affluenza, un record al negativo per Cerveteri, e lo si era capito già alle 12 di domenica quando solo il 15,31% si era presentato alle urne (due settimane fa alla stessa ora il 17,76). Alla fine non ha votato nemmeno il 50% degli aventi diritto, ma il 41,42%. Numeri su cui riflettere e che fanno emergere la disaffezione dei cittadini dalla politica, anche locale, che in questi non è stata in grado probabilmente di ascoltare fino in fondo le loro esigenze.

**Animi tesi.** Non è passata inosservata e non può passare inosservata la sconfitta del centrodestra. Non si può non parlare della cronaca e della decisione dei partiti di non puntare più su Belardinelli come candidato sindaco, lei che fino a qualche mese fa era con Fdi ed era stata lanciata prima del 2022 addirittura. È stata sostituita in primavera con Moscherini, ma da quel momento il centrodestra si è spaccato. Un pasticcio che ha portato a questo risultato. L'avvocato di 48 anni è andato avanti per la sua strada, uscendo dal partito e provando l'avventura con 5 liste civiche. L'altra sera è volato di tutto nel comitato, anche schiaffi con le rispettive fazioni, Fdi da una parte



e Belardinelli dall'altra, che a suon di comunicati hanno messo i puntini sulle i. E hanno promesso battaglie legali. Triste sipario secondo moltissimi cerveterani anche dopo i festeggiamenti di Gubetti quando l'ex sindaco ormai Alessio Pascucci ha affisso il manifesto della Gubetti sul portone di un'attività commerciale del centro storico. Pascucci è stato criticato dagli esercenti, da esponenti politici per questo gesto.

**Si delinea il Consiglio comunale.** In maggioranza passano sei di "Governo per Gubetti" (Federica Battafarano, Matteo Luchetti, Alessio Pascucci, Antonietta Maria Pilu, Federico Salamone e Claudio Nucci), sei del Pad (Carmelo Travaglia, Riccardo Ferri, Linda Ferretti, Giuseppe Zito, Alessandro Gnazi e Arianna Mensurati). Poi un seggio ciascuno a Europa Verde (Laura Mundula), "Noi per Cerveteri" (Angelo Galli) e "Cerveteri Domani" (Luigi Geronzi). In minoranza accedono in aula Luigino Bucchi (Fdi), Salvatore Orsomando (Trasparenza e Legalità), Lamberto Ramazzotti (Capacità e Passione con Lamberto), Emanuele Vecchiotti (Fi) e Gianni Moscherini. Poi ci sono anche i quattro consiglieri di Belardinelli: Gianluca Paolacci e Vilma Pavin (Belardinelli Sindaco), Luca Piergentili di (Nuova Cerveteri) e appunto Belardinelli passata con la lista lo sto con Cerveteri. Già risolto il nodo Pascucci che lascerà il posto ad Adele Prosperi per andare a ricoprire il ruolo di consigliere comunale a Ladispoli. La minoranza in Consiglio appare disallineata al momento e la maggioranza già si lecca i baffi pregustando 5 anni di stabilità.

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



**CERENOVA**

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



## «SONO IO LA PRIMA DONNA SINDACO A CERVETERI: È UN SOGNO»

**ELENA GUBETTI PROCLAMATA AL GRANARONE PARLA DEI SUOI PRIMI 100 GIORNI DI ATTIVITÀ E FA SUBITO UNA PROMESSA: «VALORIZZEREMO LE FRAZIONI»**

Svegliarsi da sindaco non è la stessa cosa che candidarsi per indossare la fascia tricolore. E questo Elena Gubetti, prima donna sindaco della città, sposata e madre di tre figli, lo ha subito compreso. Architetto torinese di 48 anni è stato travolto da un turbinio di emozioni. Poi la proclamazione del sindaco al Granarone.

**Cosa ha provato non appena è arrivata l'ufficialità dalle urne?** «Una sensazione bellissima, lo ammetto. Ho tante idee per il futuro. Posso dire però di aver scritto la storia? Sul litorale nord non era mai avvenuto prima. Dopo una serata di apprensione ho finalmente acquisito la consapevolezza di aver scritto la pagina di Cerveteri».

**Si aspettava un risultato simile?** «Ringrazio intanto i cittadini che ci hanno premiato, e hanno premiato il nostro lavoro entusiasmante. Ce l'aspettavamo perché nelle ultime ore l'apparentamento è stato ben compreso dai cerveterani: una grande ammicchiata, un grande bluff. I cerveterani hanno confermato la fiducia alla nostra squadra, scegliendo l'onestà, la buona amministrazione, la stabilità amministrativa e la trasparenza. Ci hanno rinnovato il loro consenso e siamo pronti subito a metterci al lavoro per completare e realizzare tutti quei progetti già finanziati e che la città sta attendendo».

**Cosa fare nei primi 100 giorni, partendo naturalmente dall'estate?** «È il primo banco di prova. Il 23 e il 24 luglio sul litorale di Campo di Mare ci raggiungeranno almeno 80mila persone per assistere al mega concerto. Saranno due giorni bellissimi, ne sono convinta. La nostra fortuna è avere una macchina amministrativa già funzionante

e per questo siamo pronti ad inaugurare "Liberamente", piano che garantisce l'accessibilità in mare per i disabili grazie all'arenile attrezzato. È un progetto della Regione che approveremo per il secondo anno consecutivo. Poi è chiaro, un occhio di riguardo lo avremo per tutti i bagnanti. Le spiagge libere saranno sorvegliate dai bagnini».

**Tornerà la Sagra dell'Uva?** «Per due anni, causa pandemia, il tradizionale appuntamento è saltato, ora siamo pronti a riproporre la nostra festa. E ne beneficeranno tutti, cittadini e vacanzieri. Non meno importante sarà l'Etruria Eco Festival. Un simbolo per Cerveteri ormai da tanti anni».

**Che Giunta quella di Elena Gubetti?** «Vedremo in questi giorni, avremo di certo esponenti al femminile e ricordo che in aula, solo per la maggioranza, entreranno sei donne».

**Quali nodi importanti per il futuro?** «Abbiamo cinque anni di sfide importanti: dobbiamo avviare i lavori, già finanziati con i fondi del Pnrr e della Regione Lazio, sul lungomare dei Navigatori Etruschi, investire gli oltre 2milioni di euro del Piano di Rigenerazione Urbana per le aree verdi, lavorare per il rilancio e la valorizzazione delle frazioni. Non meno importante l'attenzione per il sociale. Prepareremo al più presto un tavolo per un lavoro in sinergia a favore delle fasce più deboli e tra le priorità ho anche quella di pensare a come procedere con il riassetto del personale. Gli uffici sono in sottorganico».

**Non si dimenticherà dei temi relativi al verde e dell'emergenza idrica, vero?** «Nel modo più assoluto, sono altri due aspetti importanti che stanno a cuore a questa amministrazione».



*Cantina Cerveteri*

Dal 1961  
la nostra passione  
per la vite ed il vino

Tutto il carattere  
del nostro territorio



CONSEGNE A DOMICILIO

VIA AURELIA KM 42,700 - CERVETERI  
TEL . 06 99 444 201 - FAX 06 99 444 217 - info@cantinacerveteri.it

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

# Fiera del Fitness



**LA GRANDE BOXE**  
17 luglio 2022

Sul Ring di Piazza dei Caduti si svolgeranno incontri di dilettanti della Nazionale Italiana, la sera incontri tra professionisti.

Evento organizzato in collaborazione con Abis Boxing Team.



Bodybuilding per gli amanti del culturismo non poteva mancare la gara "Miss&Mister Fiera del Fitness". Le finali si svolgeranno sabato 16 luglio sul palco principale della Fiera in Piazza Rossellini. Gara che rientra nel circuito Grand Prix Urbe Magna gara qualificante Olimpia Amateur 2022 grande Slam tour



**TAEKWONDO**  
**OLIMPICS**  
15-16-17 luglio

In Piazza Rossellini lezioni open e dimostrazioni spettacolari, organizzato in collaborazione con Lions.



**KICKBOXING**  
16-17 luglio

In Piazza dei Caduti, 5 titoloni in palio.

Venti tra i migliori atleti di Kick si sfideranno per la conquista delle rispettive cinture.



**BREAKDANCE**  
**BATTLE**  
17 luglio



**SAGGIO**  
**SPETTACOLO**  
15 luglio ore 21

**FDM**

Sul palco di Piazza Rosellini si esibiranno gli allievi del settore Danza FDM Formazione Danza Mantini diretto dalla Maestra Loredana Mantini ed Ilaria Monti, sua assistente. Durante lo spettacolo di Danza Modern/Contemporanea, parteciperanno gli Humanity di Daniele Ingrassia con l'Hip Hop.



**GARA**  
**PUNGIBALL**

## Piazza dei Caduti

Gara di Pungiball montepremi €.

200 all'Uomo più forte,

€ 200 alla Donna più forte

Iscrizioni sul posto. Semifinali e finali venerdì 15 e sabato 16 luglio

Piazza dei Caduti ore 19:00/2100



**LADIS#DANCE**  
**CONTEST**  
17 luglio

Evento Hip Hop - Break Dance - Danza Moderna - domenica 17 luglio sarà il momento dei contest di ballo, i migliori ballerini del centro Italia si sfideranno sul palco. In collaborazione con NDL di Maria Napoli

## Pole Dance

3gg di lezioni e spettacoli in collaborazione con Strong & Flexi Studio, Federica Rizzo.

## Danza Aerea

spettacoli in collaborazione con Aerial Program, Jessica Mariani Campionessa Italiana in Carica 2022



**BEACH**  
**VOLLEY**

Al Centro Sportivo Sabbiadoro Beach Sport si svolgerà la gara di Beach Volley a marchio Fiera del Fitness, 15 16 17 luglio tre giorni di gare.



**POLE DANCE**  
15-16-17 luglio



**DANZA**  
**AEREA**

15-16-17 luglio

# LADISPOLI 15-16-17 LUGLIO 2022

SARANNO PRESENTI I CAMPIONI



**ROBERTO  
CAMMARELLE**



**ALESSIA  
MESIANO**

## LIVE MUSIC

**OGNI SERA DALLE 19  
IN PIAZZA ROSSELLINI**



**PADEL**

**15-16-17 luglio**

Il torneo durerà tre giorni 15/16/17 luglio e si svolgerà al Morazzoli Sports & Living di Cerveteri su 3 campi di ultima generazione, sarà organizzato con un primo turno a gironi seguito dalle successive fasi ad eliminazione. Verrà garantito un numero minimo di partite a coppia.



**TENNIS**

**15-16-17 luglio**

La gara di tennis denominata "Fiera del Fitness Torneo Doppio di Tennis" si svolgerà su 4 campi in terra rossa. Primo turno venerdì 15, secondo turno sabato 16, semifinali e finali domenica 17 luglio 2022. Ogni partita avrà 2 set normali con Killer point, con 1 set pari ci sarà il super tie-break a 10.



**BASKET**

**16-17 luglio**

Nei campetti di via Firenze gare per junior e senior, in due giorni 16 e 17 luglio si svolgeranno delle competizioni a marchio Fiera del Fitness, organizzato in collaborazione con Dinamo Ladispoli



**BOCCE**

**15-16-17 luglio**

Nei giorni della Fiera anche il Circolo Bocciofilo di Ladispoli parteciperà con una competizione programmata su due giorni.



## FERRARI

**DOMENICA 17 LUGLIO**

ore 10:00/16:00 in Piazza dei Caduti ci saranno le più belle Ferrari per omaggiare la Fiera del Fitness.

## LUNA PARK VIA FIRENZE



**GARA**

**PODISTICA 5 KM**

**15-16-17 luglio**

Domenica mattina 17 luglio, una delle competizioni più importanti sarà la gara podistica, partenza e arrivo Piazza dei Caduti, organizzata in collaborazione con Gruppo Millepiedi.



**CARDIO**

**FITNESS**

**15-16-17 luglio**



**WALKLAB**

**16 luglio**



## NO AL JOVA BEACH DEL 23 E 24 LUGLIO 2022

### LO SMALTIMENTO DELL'ENORME MASSA DI RIFIUTI PRODOTTI CHI LO PAGHERÀ?

Tra meno di un mese il rumoroso "circo mediatico" di Lorenzo Cherubini farà tappa nuovamente a Marina di Cerveteri, dopo il 2019 e il Coordinamento Ladispoli Cerveteri torna a parlare di devastazioni ambientali.

"Noi non ci stiamo e gridiamo forte il nostro No ad un evento che va ben oltre il semplice concerto musicale, incidendo pesantemente su un lungomare come quello di Marina di Cerveteri poco attrezzato ad ospitare una grande massa invece di un auditorium o di uno stadio deputato a questo ruolo. Ne qui e ne altrove, in nessuna spiaggia italiana; fraternizziamo con tutte le aree destinate come Noi a subire questa "occupazione" non scelta dai cittadini".

Il concerto – proseguono - con solo la via Aurelia di accesso centrale, si svolgerà come nella passata edizione in prossimità dei confini lato nord del monumento naturale della palude di Torre Flavia. Evidente sarà l'impatto sull'avifauna ed i fragili equilibri di un habitat protetto, dove non nidifica solo il Fratino. Inoltre "vorremmo capire quale sarà la ricaduta economica dei concerti

sulle casse comunali, l'albo pretorio non lo fa comprendere. Lo smaltimento dell'enorme massa di rifiuti prodotti chi lo pagherà? I cittadini?"

Il Coordinamento si unisce al coro di proteste sempre più ampio, che dal mondo ambientalista trova larga condivisione in gran parte della cittadinanza, che vedono un modo di vivere la musica ed il divertimento estivo sprezzante e poco rispettoso verso le spiagge e gli ecosistemi costieri. Per questi motivi hanno indetto una Assemblea venerdì 8 Luglio dalle ore 18.00 alle 20.00 a Cerveteri, presso il bar "Il Giardino" alla rotonda nuova sulla via Settevene Palo, alla entrata della cittadina. Sarà presente per il costituendo Coordinamento Nazionale Franco Sacchetti da Vasto. E concludono - "Oltre al Jova Beach faremo il punto su altre pendenze e cementificazioni che rischiano di condizionare negativamente il territorio invece delle sue potenzialità da valorizzare.

Coordinamento Cerveteri-Ladispoli  
contro le devastazioni del Territorio

La casa  
del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



# CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

## Pergotenda

Installazione Senza Permesso

Vuoi chiudere un ambiente  
**SENZA PERDERE LUCE?**



**-50%**

**DIRETTAMENTE IN FATTURA**



RICOPERTURA  
DIVANI E SEDIE

COMPLEMENTI D'ARREDO  
PER TENDAGGI

ZANZARIERE

MATERASSI

RETI  
ORTOPEDICHE



**Pagamenti personalizzati**

**Ladispoli: Via Ancona, 26/b - Tel. 06.9946864**



## INCENDI ESTIVI

**BRUCIA IL BOSCO DI TREVIGNANO ROMANO, LA STERPAGLIA SULLA VIA DI CERI, LA CAPITALE INTERESSATA DA PIÙ ROGHI. SENZA UOMINI E AUTOBOTTI, L'ITALIA DONA MEZZI DEI VIGILI DEL FUOCO ALL'UCRAINA**

Nella giornata degli incendi, lunedì 27 giugno è bruciato parte del bosco del Parco Naturale Regionale di Bracciano-Martignano; alcune sterpaglie nella campagna cerite; nove i roghi a Roma circondata dalle fiamme.

A Trevignano Romano sono andati in fumo circa 8 ettari di terra a coltivazione di ulivi, noci, castagno. Il rogo è scoppiato intorno alle 15.30 sul Monte Rinacceto, in prossimità della Rocca dei Vico che domina il lago di Bracciano. Le operazioni di spegnimento e gli interventi di soccorso sono proseguiti per tutta la giornata e fino a notte fonda, ripresi anche il giorno successivo. Lo spegnimento del fuoco è stato possibile solo via terra, assenti elicotteri e Canadair impegnati nella Capitale dove le fiamme sono divampate vicine alle abitazioni, da nord a sud. Il pronto intervento dei Guardiaparco ha salvato il polmone verde del bacino lacustre che, complici le attuali temperature e i forti venti di lunedì, sarebbe completamente andato in fumo. Mentre l'incendio che si è sviluppato nella zona nord-ovest di Roma tra la via Aurelia fino a Casalotti ha coinvolto capannoni industriali all'interno dei quali si trovavano bombole gpl, 15 persone sono rimaste intossicate dal fumo. Evacuati residenti e i bambini di un centro estivo nelle vicinanze. Gli aiuti sono arrivati anche da altre regioni per contenere le fiamme, una giornata che sottolinea il sistema in crisi, pochi i mezzi e gli uomini disponibili nella

Regione Lazio. L'eccezionale ondata di calore e le folate di vento caldo hanno alimentato roghi in varie zone della città tra cui quelli in zona Aurelio e Monachina. E sempre a Roma sud nel tardo pomeriggio un incendio ha interessato la zona di Parco Medici, e ancora le fiamme hanno interessato Pomezia, per concludere il lunedì di fuoco con il vasto incendio di Ostia, dove il rogo è partito da un canneto che fiancheggia l'oasi Lipu centro Habitat Mediterraneo. Oltre a Ostia e Ardea, le zone maggiormente colpite sono state Velletri, Marcellina, Tor Carbone, Montecompatri, Albano Laziale, Lunghezza e San Gregorio da Sassola, per un totale di 400 roghi in 72 ore. Mentre l'Italia dona all'Ucraina 50 mezzi dei vigili del fuoco, "qui mancano le autobotti", la denuncia dei pompieri nella Capitale. Inoltre, con 40 gradi Roma e provincia non si possono permettere di avere sterpaglie secche non rimosse.

Le autorità ribadiscono la raccomandazione alla massima cautela nel percorrere e agire in zone sensibili come quelle boschive: i fuochi sono ovviamente vietati, anche per improvvisati barbecue ed è poi importante effettuare ogni intervento di prevenzione, come ad esempio la creazione di un viale tagliafuoco. Ricordano poi di segnalare tempestivamente eventuali principi di incendio direttamente alla sala operativa della Protezione Civile Regione Lazio, disponibile al numero 803555.



AVVENTURA - DIVERTIMENTO - SFIDA - FOOD  
VIA DOGANALE, 63 - CERVETERI RM  
INFO 329 97 36 984



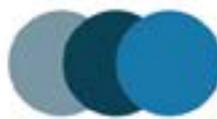
[WWW.QUADADVENTURES.IT](http://WWW.QUADADVENTURES.IT)



MAIN SPONSOR 2022



[WWW.ARENAPINTBALL.IT](http://WWW.ARENAPINTBALL.IT)



**CORE** Sistemi  
FUTURE IT



## SCUOLA PUBBLICA ADDIO

**“LA SCUOLA STATALE È ORMAI PREDATA DELLA TECNOCRAZIA DIGITALE. POSSO ANDARE IN PENSIONE SENZA RIMPIANTI”**

*Sono un pugno allo stomaco le parole di addio alla scuola pronunciate dal professor **Saverio Mauro Tassi**, docente che in questi anni con coraggiosa determinazione si è battuto per la scuola in presenza e per la non discriminazione dei docenti e degli studenti non vaccinati, pur essendo lui vaccinato. Parole pesanti come pietre che testimoniano, attraverso il racconto di un episodio emblematico, l'inesorabile tracollo di una istituzione che un tempo riusciva ad offrire una formazione unica al mondo. Un tracollo soprattutto morale in cui a trionfare, complice la passività di una intera categoria professionale, è la tecnocrazia transumana a scapito dell'umano e di ciò che costituisce il fondamento stesso dell'educazione: la relazione viva e concreta con l'altro.*

“Oggi sono stato in collegio per l'ultima volta.

In collegio docenti intendo (in un collegio vero e proprio ci sono stato alcuni anni da ragazzo, ma in quello mi divertivo).

Uno dei punti all'ordine del giorno riguardava la proposta di un regolamento per svolgere a distanza, cioè on line, le riunioni del Consiglio d'Istituto, dei dipartimenti (tutti i docenti della stessa materia) e i colloqui con i genitori.

Attenzione: non in caso di emergenza epidemica, ma come prassi normale! Il ministero *D'Istruzione* ha infatti diramato una grida che consente e anzi sollecita di fatto la trasformazione dell'emergenza in normalità.

Ho rammentato ai colleghi l'importanza della relazionalità, e quindi della presenza in carne e ossa, non solo nel rapporto tra noi insegnanti e gli studenti ma anche in quello tra colleghi e in quello

con i genitori.

Ovvero, non solo per fini pedagogico-didattici ma anche per favorire l'ideazione di proposte e l'intesa sulle deliberazioni, oppure per comprendere le situazioni familiari dei nostri studenti.

Ho ricordato anche che il nuovo regolamento si inserisce pienamente nella strategia ministeriale di snaturamento tecnocratico della scuola.

Come credete sia andata la votazione finale?

Fin troppo bene, considerando che l'accidia – volete mettere evitare di schiodarsi da casa e poter far finta di ascoltare mentre si legge un libro o si tagliano le cipolle? - era la migliore alleata di chi proponeva il nuovo regolamento: 20 contrari, circa altrettanto gli astenuti e 46 favorevoli.

Credo che quanto successo oggi nella mia scuola, sia la prova provata del disegno governativo di sfruttare l'emergenza pandemica per imporre una tecnologizzazione disumanizzante delle relazioni sociali. Ma forse è ancor più la prova provata della disponibilità dei più a sottomettersi a questo disegno, soprattutto a causa della loro pigrizia e passività.

Ex malo bonum.

Mi è definitivamente chiaro, e penso lo sarà sempre più per molti altri, che la scuola statale è perduta e che, di conseguenza, la possibilità di una vera trasmissione del patrimonio culturale umano alle nuove generazioni dovrà essere affidata alle scuole indipendenti.

Per il momento, e per me come individuo, l'esperienza odierna mi consente di andare in pensione senza più nemmeno l'ombra di un rimpianto”.



## CANI E GATTI VIAGGIANO GRATIS FINO AL 15 SETTEMBRE

### L'INIZIATIVA DI TRENITALIA PER EVITARE L'ABBANDONO DURANTE LE VACANZE ESTIVE

Su Freccie e Intercity delle linee a lunga percorrenza questa estate gli animali domestici viaggiano gratis fino al 15 settembre. Nei treni regionali invece gli animali al guinzaglio e/o negli appositi trasportini, viaggiano senza più limiti di fascia oraria, con un biglietto ridotto del 50% rispetto alla tariffa ordinaria. Le agevolazioni per cani e gatti nel periodo estivo hanno come finalità quella di arginare il fenomeno dell'abbandono per andare in vacanza - fa sapere Trenitalia. È brutta abitudine infatti, non sapendo a chi affidare il proprio cane durante le vacanze, preferire portarlo in canile o abbandonarlo in strada.

"Trenitalia sostiene anche quest'anno la campagna contro l'abbandono dei cani: fino al 15 settembre gli amici a quattro zampe viaggiano gratis a bordo di Freccie e Intercity tutti i giorni della settimana. A bordo dei treni Regionali il cane al guinzaglio da oggi viaggia senza più limiti di fascia oraria, con un biglietto, acquistabile anche sui canali digitali di Trenitalia, ridotto del 50% rispetto alla tariffa ordinaria".

### ESTATE SICURA PER GLI AMICI A QUATTRO ZAMPE

#### L'ASFALTO ROVENTE USTIONA

Quando la temperatura dell'aria supera i 30 ° C, l'asfalto può raggiungere anche i 55°C e più, con un tale clima i polpastrelli dei cani si ustionano rapidamente. È raccomandata dunque la massima attenzione. Tra le indicazioni degli esperti c'è quella di passeggiare solo nelle ore più fresche, proteggere i loro cuscinetti con specifici prodotti e portare sempre l'acqua durante il tragitto per permettere al cane di bere ma anche per rinfrescare le zampe nel percorso.

# TECH AUTO

AUTOFFICINA DI SANTORI ILARIO

*Rapidoo*

## AUTOFFICINA PLURIMARCHE

- ▶ TAGLIANDI IN GARANZIA
- ▶ DIAGNOSI COMPUTERIZZATA
- ▶ RICARICA ARIA CONDIZIONATA
- ▶ ELETTRAUTO
- ▶ SOCCORSO STRADALE
- ▶ IMPIANTI GPL
- ▶ REVISIONI
- ▶ GANCI TRAINO
- ▶ SERVIZIO GOMME
- ▶ LUCIDATURA FARI



LADISPOLI - ZONA ARTIGIANALE  
VIA ALDO MORO, 61  
06 9910884 - Cell. 3296542183  
ilariosantori@virgilio.it



## “NATI PER LEGGERE AL MARE”

**TUTTI I GIOVEDÌ DAL 7 LUGLIO AL 25 AGOSTO 2022 ALLO STABILIMENTO COLUMBIA BEACH**

La biblioteca comunale di Ladispoli “Peppino Impastato” per il quinto anno consecutivo, svolgerà l'iniziativa “Nati per leggere al mare”, letture a bassa voce e teatrino Kamishibai per bambini e genitori.

Tutti i giovedì dal 7 luglio al 25 agosto alle ore 10.00, presso lo Stabilimento Columbia Beach, in via Regina Elena 27, che ospita con entusiasmo e da sempre questi speciali appuntamenti di lettura e coccole.

Gli incontri, come da tradizione, saranno tenuti da Loredana Simonetti, lettrice volontaria accreditata al programma Nati per Leggere ed appartenente al neocostituito gruppo di Lettori Volontari di Cerveteri-Ladispoli-Manziana. Il progetto rientra nell'ambito delle iniziative di Nati per Leggere, programma nazionale di promozione della lettura sostenuto dall'Associazione Italiana Biblioteche, dall'Associazione Culturale Pediatri e dal Centro per la Salute del Bambino, e ha lo scopo di incentivare la lettura e l'ascolto nei primi anni di vita dei bambini, in particolare nella fascia da 0 a 6 anni.

La Biblioteca vi aderisce da sempre offrendo una ricca bibliografia con una sezione dedicata e realizzando durante l'anno laboratori e letture per i più piccoli. Le letture proposte permetteranno ai bambini di scoprire tanti mondi nuovi e fantastici, coinvolgendoli e meravigliandoli con temi diversi ad ogni appuntamento. Per il primo incontro Loredana presenterà Cappuccetto non è solo rosso: un viaggio che ci farà scoprire tutte le versioni diverse di questo personaggio, conosciute attraverso le fiabe e le storie più belle. Non perdetevi questa occasione di crescita e arricchimento per voi e i vostri piccoli: il tempo dedicato alla lettura ad alta voce, infatti, è un momento divertente da trascorrere con i bambini, ma è anche uno spazio condiviso di riflessione, ascolto ed un gesto d'amore che avvicina genitori e bambini e pone le basi per diventare futuri lettori. La partecipazione è libera e gratuita ma è gradita la prenotazione ai contatti della Biblioteca.

**IL FORNO**  
di Del Pivo Andrea & C. s.a.s.  
Viale Italia 42 - Ladispoli Rm - Tel. 06 99144445 - Cell. 388.8908383   
andreadelpivo@libero.it  Il Forno Di Andrea Del Pivo



## TRUFFE AGLI ANZIANI, NUOVA ESCALATION A LADISPOLI E CERVETERI:

### TRE RAID NEGLI ULTIMI 10 GIORNI E DUE VANNO A SEGNO

Dopo un periodo di calma la banda è tornata a colpire tra Cerveteri e Ladispoli. E la scusa è sempre la stessa: chiamare gli anziani che vivono soli per poi presentarsi di persona a casa con l'aiuto di un complice e sfilargli via quanto più possibile: soldi, gioielli ed effetti personali. A Cerveteri il colpo non è riuscito. «Nonna, mi trovo in difficoltà mi servono soldi e oro», è la solita chiamata dell'impostore che ha dato appuntamento alla donna nei pressi dell'ufficio postale per prelevare dallo sportello bancomat la cifra richiesta. Per fortuna l'anziana cerveterana non è caduta nel tranello riuscendo ad allertare alcuni parenti. A Ladispoli invece i furti sono stati due negli ultimi 10 giorni. La prima vittima è una 91enne che vive a pochi metri dalla stazione. Il raid è avvenuto in pieno giorno. «Un soggetto l'ha prima contattata a casa – testimonia il figlio – e poi anche al cellulare. La teneva occupata spacciandosi per il nipote. Reclamava dei soldi, quasi 5mila euro, fingendo di trovarsi nei guai. Mia madre purtroppo le ha creduto. Non aveva contanti con sé, alla fine, al complice, però gli ha dato bracciali, orologi, oro e anche la collanina di mio padre a cui eravamo tanto affezionati». Una segnalazione tira l'altra. La seconda vittima è una 86enne. «Il ladro era una donna mora con i capelli lunghi – è l'identikit fornito dalla figlia – sembrava rassicurante. Mia madre non aveva soldi in contanti, il suo complice al telefono aveva chiesto 4mila euro per ritirare un pacco postale. A questa ladra le ha dato oro, tra cui la fede di mio padre. Il valore complessivo è di circa 1.500 euro ma è più il valore affettivo naturalmente. Ora si sente in colpa per quello che è accaduto. Ma lei non ha colpe, questi sono dei mascalzoni. Sono arrivati i carabinieri subito dopo, poi abbiamo presentato regolare denuncia in caserma».

caf.ladispoli



Piazza Domitilla, 21 Ladispoli - Tel. 366 2488866

**E' ORA  
DEL 730!**  
**TRANQUILLI  
PENSIAMO  
A TUTTO NOI!**  
Prenota un appuntamento  
nella nostra sede di Ladispoli

**PORTA QUESTO COUPON E RICEVERAI  
LA TESSERA ANNUA AL SOLO COSTO DI €15**



**CORNICI ARTIGIANALI**  
SU MISURA

**POSTER**  
SU CARTE E SU TELA

**SPECCHI E VETRI**  
PER OGNI ARREDO

**ORGANIZZAZIONE**  
EVENTI CULTURALI

LA BOCCETTA  
**Cornici**

INFO e contatti 393.8714456  
inquadrodifabiouzzo@gmail.com

LARGO DELLA BOCCETTA, 25 - CENTRO STORICO CERVETERI  
PER MOSTRE PERSONALI: laboccettacornici@orticaweb.it



## “NO ALL’INNALZAMENTO DEI LIMITI ELETTROMAGNETICI”

**STOP 5G BELGIO RICORRE IN CORTE COSTITUZIONALE E CASSAZIONE  
CONTRO GOVERNO E 5G: “NO ELETTROSMOG DA 6 A 14,5 V/M”**

Il Collettivo Stop5G Belgio prosegue nell’azione legale contro il pericolo invisibile e annuncia il ricorso in Corte di Cassazione e alla Corte Costituzionale con due nuovi procedimenti intentati contro il governo centrale di Bruxelles e contro quello della Regione de La Vallonia che, per favorire il 5G, intendono **aumentare i valori massimi delle potenze di emissione autorizzate di campi elettromagnetici a radiofrequenza o microonde degli operatori di telefonia mobile, come in Italia stabilite a 6 V/m.**

Ricorso in Corte di Cassazione avverso la sentenza della Corte dei Mercati relativa ai ricorsi del collettivo anti-wireless avverso le decisioni del BIPT di concedere agli operatori di telefonia mobile diritti temporanei di utilizzo della banda 3,6-3,8 GHz per l’implementazione del 5G. Tale ricorso è stato avviato a fine maggio 2022. Ricorso dinanzi alla Corte Costituzionale contro il Governo di Bruxelles e la sua **ordinanza che innalza il limite di protezione contro i campi elettromagnetici a radiofrequenza (radiofrequenza o microonde) da 6 V/m (0,1 W/m<sup>2</sup>) a 14,5 V/m (0,56 W/m<sup>2</sup>).** Tale ricorso sarà adottato dopo la pubblicazione dell’ordinanza nella Gazzetta Ufficiale belga. Prossimo ricorso contro il governo vallone che sta preparando un decreto simile

all’ordinanza di Bruxelles. In **Italia** un’operazione simile a quella belga la sta conducendo **Alleanza Italiana Stop 5G**: sostenuta da una task force di esperti avvocati, si stanno intentando una serie di azioni legali contro l’avanzata del wireless di quinta generazione. Proprio come in Vallonia, anche il Italia è partita una raccolta fondi: su Eppela il crowdfunding Processo al 5G, tutela per i cittadini ha superato quota 10.000 euro di donazioni. “Alleanza Italiana Stop 5G lancia una **campagna nazionale di raccolta fondi** solidale e senza fini di lucro per sostenere una serie di iniziative giudiziarie e azioni legali, strategicamente studiate nell’interesse pubblico e collettivo, ad esclusiva tutela dell’ambiente e dei cittadini tutti, seriamente minacciati dalla pericolosa avanzata del 5G e di pervadenti e ubiquitarie tecnologie wireless, prive del cosiddetto rischio zero”. Intanto, ecco **la nota stampa diffusa dagli attivisti belgi**. “Il 14 luglio 2020 il BIPT (l’autorità di regolamentazione dei servizi postali e delle telecomunicazioni) aveva concesso a cinque operatori di telefonia mobile del Belgio i diritti provvisori di utilizzo della banda 3,6-3,8 GHz (gigahertz) necessari per aprire le porte all’implementazione del 5G sul territorio belga. A settembre 2020 il Collettivo Stop5G.be ha quindi



**SPORTELLO AMICO**  
Servizi per la famiglia e l’azienda

**CAF - PATRONATO**  
**AGENZIA DI SERVIZI**

SERVIZI FISCALI E AGENZIA DELLE ENTRATE - CONTRATTI DI LAVORO  
DOMESTICO - PRATICHE DI CITTADINANZA - PERMESSI E CARTA DI SOGGIORNO

CERVETERI - PIAZZA LE ROSELLE 23 - 393.9487157 - 348.7296074  
sportelloamicodelcittadino@gmail.com

proposto cinque ricorsi avverso tali decisioni BIPT (uno per ciascuno dei cinque operatori) dinanzi alla Corte dei Mercati, tribunale specializzato istituito dalla legge del 25 dicembre 2016 per trattare più rapidamente alcune pratiche bypassando il Consiglio di Stato. Il Collettivo Stop5G Belgio ha ritenuto che le decisioni del BIPT fossero state adottate senza tener conto delle innumerevoli obiezioni di cittadini, associazioni e scienziati espresse da diversi anni sull'impiego sconsiderato di una **tecnologia di dubbio interesse**, che, se dovesse avere successo, avrebbe **un impatto devastante sulla i consumi energetici, il clima, lo stock di risorse non rinnovabili, la natura, la salute e la vita nella società**. Il 14 aprile 2021 le istanze di annullamento degli attivisti belgi sono ano state dichiarate inammissibili. Nella sua argomentazione, la Corte si spinge fino a dichiarare che l'interesse delle associazioni senza scopo di lucro" non può quindi essere inteso come la difesa dell'interesse generale [...] attraverso l'azione da esse invocata per la tutela dell'ambiente ". Già in quanto l'interesse avanzato «è in realtà assimilato alla messa in pericolo di un diritto soggettivo: il loro diritto alla salute che sarebbe in pericolo a causa della sindrome dell'elettrosensibilità (...) o della preoccupazione ( ...) sull'influenzaassunzione di sistemi ondulatori sulle api ", allontanando così i numerosi studi e pareri scientifici su tali questioni\*.

Questo è il primo motivo per cui abbiamo deciso di adire la Corte di Cassazione contro questa sentenza. Un altro motivo è che, essendo i nostri ricorsi i primi nel loro genere, è importante non lasciare le cose come stanno, il che costituirebbe un precedente per tutti i ricorsi dello stesso tipo che sarebbero presentati da associazioni o cittadini nelle aree di competenza della Corte dei Mercati: in primis e ad esempio i ricorsi avverso le decisioni dei regolatori di mercato, quali l'Autorità belga della concorrenza, la CREG (Commissione per la regolazione dell'energia elettrica e del gas), la FSMA (la Financial Services and Markets Autorità) e, naturalmente, BIPT.

Avrà luogo davanti alla Corte Costituzionale contro il governo di Bruxelles il seguente intervento del Collettivo Stop5G.be: con un'ordinanza predisposta sotto la guida del ministro Alain Maron, il governo di Bruxelles è vicinissimo all'innalzamento del limite di protezione contro EMF-RF (campi elettromagnetici a radiofrequenza o microonde) da 6 V/m (0,1 W/m<sup>2</sup>) a 14,5 V/m (0,56 W/m<sup>2</sup>), che promette un aumento di un fattore cinque di quello che gli abitanti di Bruxelles dovranno subire in termini di irraggiamento da EMF-RF. Su iniziativa del Ministro-Presidente, Elio Di Rupo, ritenendo senza dubbio che il governo vallone non debba essere da meno, sta preparando un decreto simile all'ordinanza di Bruxelles a "beneficio" dei Valloni: anche qui il Collettivo si impegnerà a fare ricorso alla Corte Costituzionale.

# TIEFFE

La qualità del prodotto

## MADE IN ITALY

### SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA



#### PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

PORTE BLINDATE / PORTE IN LEGNO  
INFISSI IN ALLUMINIO / INFISSI IN PVC  
ZANZARIERE / TENDE DA SOLE

CANCELLI / GRATE  
RINGHIERE / PERSIANE BLINDATE

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

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

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



MiassicuroFacile.it  
assicurazioni ——— HDI



SCONTO  
RC AUTO **-40%**

NON CI CREDI?

PASSA IN AGENZIA PER  
UN PREVENTIVO GRATUITO  
[www.miassicurofacile.it](http://www.miassicurofacile.it)

📞 338 654 9897 📞 06 8961 3706

LADISPOLI - VIA NAPOLI 53

✉️ [miassicurofacile@gmail.com](mailto:miassicurofacile@gmail.com)



## TROFEO EUFRONIO

SABATO 2 LUGLIO  
A PIAZZA SANTA MARIA

Serata dedicata a coreografie di Scuole di danza, Compagnie, danzatrici e danzatori. Sono ammessi tutti gli stili di danza. Una importante occasione di dare visibilità al lavoro appassionante di coreografie e coreografi. Il trofeo è intitolato ad una delle più belle opere conservate nel Museo Nazionale Archeologico Cerite: il Cratere di Eufronio, tornato nella sua naturale sede di Cerveteri nel 2015 dopo una lunga vicenda giudiziaria. Un capolavoro che da solo merita la visita al Museo. Dopo due anni di sospensione, il concorso torna, inserito nella rassegna Etruria in Danza 2022. La prestigiosa giuria è formata dalle maestre Luisa Signorelli e Claudia Marzano e dai maestri Andre' De La Roche, Daniele Baldi e Valerio Moro. Direzione artistica Alessandra Ceripa.

## ARTE, MUSICA E BENESSERE INTERIORE

SABATO 2 LUGLIO  
AL CASTELLACCIO DI MONTERONI

Primo evento, sabato 2 Luglio, organizzato da ARTALO in collaborazione con il comitato Castellaccio di Monteroni, con Skuola d'arte olistica e Riarteco. Un luogo che per anni è stato abbandonato finalmente Rinasce, Riapre i suoi cancelli per ospitarvi nel giardino, per godere delle fresche ore serali, immersi nella magica atmosfera dei suoi segreti, un evento all'insegna dell'arte, del benessere, del riciclo inteso come rivalutazione, della musica terapeutica, della danza e della libertà d'espressione. Accompagnati da dolci note e vibrazioni sonore, circondati d'arte, curiosità e benessere. Si consiglia di portare un telo, cibo e bevande per rilassarsi e godere delle ore più fresche nel giardino del meraviglioso castello.



*Aperitivi  
Taglieri*

SALUMI E FORMAGGI  
SENZA LATTOSIO  
DA PRODUTTORI LOCALI

Via Torino, 9 - Ladispoli  
Tel. 06 9724 2139



# MAGAZZINI Maury's® IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

un mese di

# SCONTI



**OCCHIO AL PREZZO**  
**139,90**

CONGELATORE  
POZZETTO BIANCO  
95 LT



**1,19**

MALIZIA  
BAGNO SCHIUMA  
VARI TIPI  
1000 ML



**2,99**

PAMPERS  
SOLE E LUNA  
PANNOLINI  
ASS.



**0,59**

MENTADENT  
DENTIFRICO  
IGIENE QUOTIDIANA  
100 ML

OGNI 30€ DI SPESA  
**AGGIUNGI 1€ E RICEVI SUBITO**

SCONTRINO UNICO - salvo esaurimento scorte

**2  
PEZZI**



MAURY'S  
custodia impermeabile  
in display 11 cm x 20



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

Offerte valide dal **25 giugno** al **9 luglio**

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

un Mare di  
**SCONTI**

MAGAZZINI  
**Maurys**  
Specialista in piscine e relax

offerte valide dal 25 giugno al 9 luglio



**PISCINE**

OCCHIO AL  
PREZZO  
**19,90**

PISCINA FAST SET  
183X51 CM

**139,00**

PISCINA  
STEEL PRO  
366X76H

**330,00**

PISCINA STEEL PRO  
427X107H



**7,99**

COPIEPISCINA  
FAST SET ROTONDA  
DA 244 CM

**5,50**

COPIEPISCINA  
FAST SET  
STEEL PRO/STEEL PRO MAX

**9,90**

**17,99**

PISCINA FAST SET  
152 X 38 CM  
477 LT



**26,99**

PISCINA  
CON STRUTTURA  
122X122X30 CM  
365 LT

**49,90**

FAST SET  
SET PISCINA  
2,44 M X 61 CM



**69,90**

PISCINA CON MOTORE  
GONFIABILE  
305X76 CM



**85,00**

PISCINA C/POMPA FILTRO  
CM366X76  
LT 5377



**129,00**

PISCINA  
STEEL PRO  
300X201  
356 CM



COPIEPISCINA  
302  
**7,99**



PISCINA  
CON MOTORE STRUT  
400X221X81 CM

**188,00**

seguidi su [maurys.it](http://maurys.it)

**LADISPOLI - Via Via Glasgow, 6**  
**CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20**

Offerte valide dal 25 giugno al 9 luglio

offerte valide dal 25 giugno al 9 luglio

# un Maze di SCONTI



## ARREDO GIARDINO



**6,99**

**28,80**

MAURY'S  
TAVOLINA TEXTILE  
BLU/ECRU/ROSSA  
130X140X55 CM

**59,90**

MAURY'S  
LETTO IN ALLUMINIO  
STABILIMENTO  
BLU/ECRU

MAURY'S  
SEDIA PESCAIORE  
CON BRACCIOLE  
CAMOUFLAGE



MAURY'S  
OMBRELLONE  
IN ALLUMINIO  
ECRU/VERDE/GRIGIO



CON PALO OVALE 3X3 MT

CON MANICO 3X2 MT

**59,90**

**34,99**

CON MANICO 3X4 MT

CON MANICO 3 MT

**29,90**

MAURY'S  
SEDIA IN ALLUMINIO  
RELAX DECO  
5 POSIZIONI

**12,99**

**39,90**

MAURY'S  
TAVOLINO PIEGHEVOLE  
181X74X74 CM



**77,00**

**33,99**

CON MANICO 3X4 MT

CON MANICO 3 MT



MAURY'S  
TENDA SOLE/TEFLON BLU/  
BIANCA/ECRU/VERDE/BIANCA  
1750X290 CM

**6,99**

SEDIA RELAX  
57X53X77/98 CM  
**9,90**



MAURY'S  
STUDIO MARE  
BORSETTA  
70X110 CM

**2,29**

70X110 CM  
**1,49**



MAURY'S  
BBQ ROSSO FISSO  
58X38X81 CM

**22,90**



MAURY'S  
BBQ RETTANGOLARE  
NERO CON RUOTE  
85X42X87 CM

**29,90**



MAURY'S  
BBQ PIANO LEGNO  
CON COPERCHIO  
70X108X100 CM

**88,00**

segui su [maurys.it](http://maurys.it)

0 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3  
- BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

25 giugno al 9 luglio

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

offerte valide dal 25 giugno al 9 luglio



ESTIVO

un Maze di  
**SCONTI**



FISSAN SOLARI  
PROTEZIONE 50 ALTA  
BABY CREMA/  
KIDS SPRAY  
100 ML

- 50  
**3,99**



DELICE SOLARI  
VMDI TIFI

- 50  
**0,99**

CON **VITAMINA C** ANTIOSSIDANTE

**BILBOA**  
SOLARI BILBOA  
SCONTATI DEL **33%**

ACQUISTA 2 PRODOTTI  
CON ALOE VERA O VITAMINA C  
di cui almeno un solare corpo!

PUO' VINCERE 2 BIGLIETTI  
PER UN EVENTO A TUA SCELTA

IN REGALO  
IL FREESBEE BILBOA

ALOE VERA  
SODERMOBILITANTE

**7,99**

CARRIETTINO CON  
COMPLETO  
MARE



PALETTE IN LEGNO  
40 CM 2 PZ

**1,99**



COMPLETO  
MARE ICECREAM

**4,99**



SET MARE

**3,69**



SET SPIAGGIA  
MARINE  
+ CARRIOLA 1

**5,50**



FUCILE  
AD ACCIAIO  
61X25 CM

**3,99**



61 CM

**Bestway**

BESTWAY  
SALVAGENTE VETRO  
Ø 1,19 M

**5,50**



BESTWAY  
CIAMBELLA FANT  
FLOREALE  
Ø 1,14 CM

**6,99**



BESTWAY  
MATERASSINO FANT  
FLOREALE  
1,83 M X 80 CM

**OCCHIO AL  
PREZZO**

**4,99**



segui ci su [maurys.it](http://maurys.it)

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

Offerte valide dal 25 giugno al 9 luglio

SALVO ESAURIMENTO SCORTE



## CENA ROMANA TRA AMICI

PASSIONE, AMORE PER LA CULTURA E VOGLIA DI FARE DIVULGAZIONE STORICA

Sono questi i principali ingredienti che danno sapore alle attività dell'associazione S.P.Q.R., attiva dal 2004 sul territorio e che quest'anno sta intavolando eventi che coinvolgono persone di tutte le fasce d'età.

**Come si mangiava a Roma?** Questa domanda ha spinto l'associazione e in particolare l'archeologo e consulente storico Giorgio Franchetti a svolgere delle ricerche sul tema enogastronomico. Una ricerca approfondita che lo ha portato, insieme all'archo-cuoca Conti non solo a fare tanti esperimenti culinari ma soprattutto alla ricerca linguistica sui testi. Consultando sia i testi in lingua originale, che le varie versioni delle ricette riportate in altre opere, ed utilizzando le traduzioni e la ricerca etimologica delle singole parole, sono riusciti a ricreare i principali piatti che si mangiavano a Roma nel periodo imperiale. Da questa opera di ricerca e studio nasce il libro "A tavola con gli antichi romani" di Franchetti in collaborazione con Conti.

Giovedì 23 giugno l'associazione ha deciso di fare un tentativo ufficioso invitando a cena un piccolo gruppo di associati ed amici affezionati ha presentato la cucina dell'antica Roma. Gli ospiti sono stati trasportati indietro nel tempo: toghe e stole colorate e il mulsum, un mosto fatto con uva, petali di rosa, garofano, pepe, cannella e miele, hanno accolto il gruppo che ha partecipato all'evento. L'idea di creare una cena simile nasce dalla proposta di un associato rimasto particolarmente colpito dai due ricettari scritti e pubblicati da Giorgio e Cristina. Dall'idea alla

realtà. Un menù ricchissimo con tutte le specialità più note: patina apicina, libum, epityrum, panic cibarius, laganæ horatii, perna et pullum oxyzonum e infine il noto dolce savillum, antenato della cheesecake.

Un viaggio per esperti e non, perché la divulgazione storica condotta magistralmente da Franceschini e da tutti i membri dell'associazione ha permesso a tutti di conoscere vicende ed episodi interessanti e simpatici dell'antichità giocando sull'elemento dell'attualizzazione. La storia dei gladiatori e le abitudini di tutti i giorni, le usanze e gli scandali, ma anche la letteratura che come un faro guida insieme all'archeologia attraverso la conoscenza di un mondo lontano ma quanto mai vicino.

L'evento ha riscosso un grande successo e chissà che dalle prove generali non nasca qualcosa di continuativo ed aperto a tutti.

"Ricreare fedelmente ciò che veniva mangiato a Roma è sicuramente impossibile perché abbiamo perso sia la possibilità di avere qualcuno che ne confermi il sapore, sia oggi conserviamo e cuciniamo gli alimenti in modo totalmente diverso - ha affermato la cuoca Cristina Conte - Abbiamo provato ad avvicinarci il più possibile al loro modo di cucinare anche facendo realizzare una macina grano manuale come quelle rinvenute in numerosi siti da un archeologo per poter avere dalla lavorazione del grano una farina più grossolana per cucinare il pane. Alcune delle ricette sono entrate nel quotidiano della mia famiglia perché sono buone, leggere e spezzano la monotonia."

DI SARA SANSONE

27

CERVETERI



Marietta Tidei

## CENTRO PER L'IMPIEGO CIVITAVECCHIA

### SULLA RIAPERTURA, IMMOBILISMO TOTALE. TIDEI: "COMUNE E REGIONE RISPONDANO CON URGENZA ALLE ESIGENZE DEI CITTADINI"

Sono tre anni che i cittadini di Civitavecchia devono recarsi in altre sedi distanti dalla città per cercare risposte alle loro esigenze relative all'impiego.

Pur comprendendo la complessità delle procedure amministrative, appare ingiustificabile che il Comune non sia ancora riuscito a trovare locali idonei per riaprire una sede di fondamentale importanza, soprattutto in un momento così delicato dal punto di vista dell'occupazione. Così la consigliera regionale Marietta Tidei: "A questo punto il Comune di Civitavecchia si assuma le proprie responsabilità e se non è in grado di trovare con urgenza una soluzione, è tempo che Regione Lazio intervenga direttamente. I cittadini di Civitavecchia e dei Comuni limitrofi meritano risposte adeguate alle loro esigenze in questo fondamentale ambito".



## PETIZIONE POPOLARE CONTRO LA STATUA DEL MARINAIO AMERICANO

### SALVIAMO LA MEMORIA E IL DECORO DELLA CITTÀ, APPELLO AI CITTADINI DI FIRMARE

Il Comitato 14 Maggio ha iniziato una petizione popolare volta a salvaguardare la memoria e il decoro di Civitavecchia messe a repentaglio dalla decisione dell'amministrazione locale di far ritornare la statua del marinaio americano, denominata "resa incondizionata" presso il Piazzale della Vita.

La statua in questione, raffigurazione pop-art sullo sfondo della solenne Fortezza Giulia (Forte Michelangelo), oltre a rappresentare una caduta nel kitch, sollevando seri interrogativi paesaggistici, è uno schiaffo a l'inestimabile patrimonio locale che giace in attesa di essere valorizzato. Dopo aver perso gran parte della sua ricchezza architettonica sotto gli 87 bombardamenti anglo-americani è totalmente inspiegabile l'insistenza del Comune di Civitavecchia di far ritornare per la seconda volta, a spese dei contribuenti e in parte a carico di alcune aziende, tale statua che rappresenta l'aggressione angloamericana su Civitavecchia.

## STRISCE BLU, CONTINUANO LE PROTESTE

### CONTRO IL PAGAMENTO PER IL PARCHEGGIO PRESSO L'AREA DELL'EX FUNGO E CONTRO IL PAGAMENTO PER LA SOSTA TEMPORANEA IN OGNI SUA FORMA

Una protesta civica attraverso una petizione online lanciata su change.org è portata avanti dal Comitato Terre Vive – No strisce blu Santa Marinella e Santa Severa. Dopo la legittima chiusura del terreno privato a fianco dell'Arena Lucciola, l'area dell'ex fungo rimaneva l'unica zona libera dal pagamento in tutto il centro cittadino, siamo contro – la decisione di estendere in forma indiscriminata i parcheggi a pagamento in tutto il territorio comunale e in particolar modo in centro città.

"Chi ha casa in centro, – si legge in una nota – pendolari, residenti, genitori degli alunni della scuola Centro che si fermano un solo momento e turisti di passaggio, non hanno scampo. Debbono sottoscrivere un abbonamento mensile per non incorrere in sanzioni. Inoltre una grossa fetta di gente non parcheggia più per niente, dirigendosi verso altre zone della città e dell'area dell'ex fungo se ne è fatto un deserto. Siamo per principio contrari al pagamento per la fruizione di parcheggi pubblici".



*Una farmacia al vostro servizio  
con professionalità e cordialità*

## ▶ I NOSTRI SERVIZI ◀

- ▶ HDL/LDL/TRIGLICERIDI/COLESTEROLO TOTALE
- ▶ EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA
- ▶ PROTEINA C REATTIVA
- ▶ HOLTER PRESSORIO
- ▶ HOLTER CARDIACO
- ▶ ECG ADULTI E BAMBINI  
(VALIDO ANCHE PER ATTIVITÀ SPORTIVA)
- ▶ CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO GRATUITA
- ▶ GIORNATE DI PREVENZIONE-SCREENING
- ▶ DERMOCOSMESI
- ▶ INFANZIA
- ▶ VETERINARIA
- ▶ OMEOPATIA



### **SERVIZIO RECUP GRATUITO**

(ATTIVO DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 8:30 ALLE 20:00)

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

 **06.52727267**

 **350.1372771**

SEGUICI SUI SOCIAL  

[farmaciamexicosnc@gmail.com](mailto:farmaciamexicosnc@gmail.com)



## TRA LE POLEMICHE ARRIVA AD ANGUILLARA LA RUOTA PANORAMICA

### SCARSO IL COORDINAMENTO NEL SETTORE TURISTICO TRA LE AMMINISTRAZIONI RIVIERASCHE

Sta facendo discutere ad Anguillara la ruota panoramica installata all'inizio del lungolago Reginaldo Belloni ed in funzione da domenica scorsa. Il fermento, anche sui social, è partito non appena si è capito che in quello che era un piccolo parcheggio sarebbe stata allestita un'attrazione del genere mai vista nel territorio. Sempre domenica è lo stesso sindaco Angelo Pizzigallo a darne notizia sul proprio profilo social. "La società HSC eventi - scrive - sta allestendo presso il parcheggio Papi una ruota panoramica con 20 cabine che potrà trasportare fino a 144 passeggeri e sarà dotata di postazioni idonee per ospitare i disabili. Il giro per i disabili sarà gratuito. Per tutta l'estate, fino al 25 settembre, la ruota alta 34 metri, permetterà a residenti e turisti di ammirare Anguillara e le sponde del lago da un punto di vista unico e mai avuto prima". La ruota ha fatto scattare le polemiche su quale turismo si voglia portare sul lago di Bracciano in una stagione che si preannuncia molto discontinua dal punto di vista turistico con picchi nei fine settimana dovuti al grande afflusso da Roma. Le strutture ricettive comunque stanno andando bene, così gli stabilimenti. Molti gli avvenimenti culturali. Ma

la ruota fa discutere: troppo vicina al costone, troppo vicina alle case. Quello che è certo è che la mossa dell'amministrazione comunale è stata in qualche modo dirimpente. In un giugno torrido sul lago si rileva ad oggi l'unica novità. Mentre si aspetta sulle tre sponde che sul lago torni a navigare anche il battello fermo ormai da molto tempo del Consorzio Lago di Bracciano. Lo stop dovuto al Covid ha dato un duro colpo al settore turistico del territorio che cerca ora nuovi assetti, tra la crescita di posti letto a Trevignano romano (anche quest'anno Bandiera Blu), un lungolago di Bracciano che attende una vera riqualificazione e un lungolago delle Muse a Vigna di Valle ad Anguillara che dal 1° luglio dovrebbe sperimentare (finalmente) la eliminazione delle strisce blu e un primo abbozzo di pedonalizzazione. Altra storia, altra turismo sul lago di Martignano dove il numero di 1.000 accessi, secondo lo studio del Parco, viene costantemente superato e dove, tra l'una e l'altra sponda campagnanese ci sono figli e figliastri. Il dato certo è che ognuno va per la sua strada e che il coordinamento tanto auspicato, anche per il settore turistico, non c'è. Nonostante si viva sullo stesso lago.



O  
TT  
ICA  
GRILLI  
.COM



DESIGN TOWARDS THE FUTURE



## IL CINEMA DALLA PARTE DEGLI ULTIMI

### UN VIAGGIO NELLA STORIA DELLA CINEMATOGRAFIA "SCOMODA" E CENSURATA

**Il cinema dalla parte degli ultimi** (Porto Seguro) è un viaggio che attraversa più anni, a partire dalla nascita del cinematografo fino a giungere ai giorni nostri, il cui scopo è di dare rilievo a tutti quei film, tutte quelle storie che nel tempo hanno subito censure e divieti perché evidenziavano aspetti della società sgraditi ai governi: ovvero la visione del mondo da parte "degli ultimi", dei poveri, dei diseredati, dei più sfortunati.

L'autore, Sergio Battista, vuole portare l'attenzione dei lettori su tutte quelle tematiche considerate "scomode" dai più, ma che rispecchiano una parte del mondo molto più ampia di quanto si possa pensare. Situazioni drammatiche, tragedie, sotterfugi e privazioni sono soltanto alcuni degli elementi che tanti registi, nel corso degli anni, hanno cercato di denunciare a una società indifferente, superando le ostilità pur dovendo

accettare amareggiati compromessi, con la speranza di promuovere nel futuro un messaggio in grado di colpire gli spettatori, che possano riavvicinarsi a quell'umanità atavica insita negli uomini che molti autori ritengono oramai perduta.

**Sergio Battista** è nato a Roma. Ha conseguito la laurea in Scienze dello Spettacolo e il Diploma presso il Conservatorio di S. Cecilia. È un musicista professionista e un docente ed è, inoltre, fotografo di scena: in questo ambito ha avuto occasione di esporre in mostre fotografiche collettive e personali a Roma, Civitavecchia, Milano, La Spezia, Barcellona, Cordoba. Nel 2017 ha pubblicato per Cultura e dintorni Editore, il libro fotografico **La voce delle donne - Considerazioni al femminile riguardo alla violenza di genere**.



**La TRIACA**  
ERBORISTERIA

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

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

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



# FARMACIA BORGO SAN MARTINO

dott. Bruno MIGLIORE



## EspressoFarmaco

Ritiriamo le Vostre ricetta presso gli studi Medici  
o inviateci il codice delle stesse  
e riceverete, senza costi aggiuntivi, i farmaci a domicilio

Per informazioni contattarci  
via WhatsApp o per e-mail:  
[farmaciadelborgo15@gmail.com](mailto:farmacidelborgo15@gmail.com)



Farmacia del Borgo  
338 39 68 169  
Borgo San Martino - Cerveteri



Consegna Gratuita Farmaci a Domicilio

**338.3968169** 

Farmacia Borgo San Martino • Via Doganale, 108 • Cerveteri • 0691511108 • 3383968169

## GATTI, S.O.S. BABY: GUIDA ALLO SVEZZAMENTO



**CON L'ARRIVO IN FAMIGLIA DI UN GATTINO SONO MOLTI I PROBLEMI DA AFFRONTARE. MIAOPEDIA SPIEGA COME FARLO CRESCERE SANO E FORTE, CON TANTI CONSIGLI PRATICI DEGLI ESPERTI**

Come risolvere i molti problemi che si devono affrontare quotidianamente per svezzare un cucciolo di gatto? Risponde Schesir con MIAOPEDIA, una vera guida pratica, con tanti consigli degli esperti per crescerlo bene fin dai primi giorni di vita.

*Quando arriva un piccolo terremoto a sconvolgere la tua vita da capo a piedi – si legge nel manuale – non sarà una passeggiata, ma un'avventura piena di piccole paure, enormi gioie e momenti indimenticabili.* Proprio per questo la parte scientifica della guida è affidata a Vittorio, il veterinario di fiducia del brand, che guiderà i “genitori” umani, mese dopo mese, con i suoi consigli e la sua esperienza. E poi ci sono tutti gli amici del VIP Club Schesir che hanno scelto di raccontare i momenti più intensi, commoventi o divertenti vissuti durante il primo anno di convivenza con il loro gattino e di condividerli.

Il percorso inizia dal periodo neonatale (1-2 settimane), per proseguire con la transizione (3-4 settimane), lo svezzamento (5-8 settimane), la fase della crescita e dello sviluppo (9-16 settimane), per arrivare fino a quando sarà un giovane “adolescente” e poi adulto (5-12 mesi). Quest'ultimo è considerato un periodo di metamorfosi perché il gattino si rende indipendente. Nel maschio si possono vedere le esplorazioni a lunga distanza e le prime marcature urinarie, mentre nella femmina il primo calore. Questa fase termina con la fine dello sviluppo, a circa 12 mesi.

*Come in tutti i mammiferi, le femmine nei primi giorni di vita con l'allattamento forniscono il colostro che*

*dà al piccolo tutti gli anticorpi necessari e altri fattori bioattivi che assorbe. Per questo è fondamentale che sia allattato al seno nelle prime 48 ore, spiega la guida. In questa fase di vita le sue attività principali saranno mangiare e dormire. Gli occhi si apriranno tra 12 e 14 giorni. In questo periodo i piccoli richiedono una temperatura costante intorno ai 26 gradi. Perché i suoi occhi blu cambieranno colore? Come fare a capire se è un maschietto o una femminuccia? Ma quanto deve pesare il baby cat? E cosa dargli da mangiare quando inizia la fase dello svezzamento? E se ruota il capo, mentre piomba a terra durante le sue prime scorribande, è normale? E ancora come creare dei giochi fatti in casa per farlo divertire senza che si faccia male? A questa e a tante altre domande risponde la guida che si può scaricare gratuitamente dalla rete. E se il piccolo si sveglia di notte, in genere non c'è da preoccuparsi: la risposta è nei geni. Per i felidi primitivi, infatti, il momento più propizio per la caccia era proprio la notte, quando le prede predilette approfittavano del buio per uscire dalle loro tane. Quest'abitudine è familiare al piccolo felino ancora oggi, anche per via della sua incredibile vista: i gatti, infatti, possono mettere a fuoco gli oggetti davanti a sé anche in assenza di luce, caratteristica che li rende perfetti cacciatori notturni. Quindi, il gatto si sveglia di notte semplicemente perché è nella sua natura attivarsi durante le ore di buio.*

Colonia felina del castello di Santa Severa  
<https://gliaristogatti.wordpress.com>



**AMBULATORIO VETERINARIO**

**Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio**

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

## PROTEGGI IL TUO SORRISO

PRENOTA OGGI STESSO LA TUA VISITA DI CONTROLLO



### CURE E PREVENZIONE IN UN UNICO CENTRO

DOVE TROVERAI UNO STAFF DI MEDICI  
ESPERTI IN OGNI TIPOLOGIA DI TRATTAMENTO  
PER RISPONDERE A TUTTE LE TUE ESIGENZE

RADIOGRAFIA DIGITALE  
PANORAMICA DIGITALE  
TAC 3D/DENTAL SCAN CONE-BEAM  
IMPRONTA CON SCANNER INTRAORALE  
SENZA FASTIDIOSE PASTE  
FACCETTE ESTETICHE CON  
TECNOLOGIA CAD CAM (IN GIORNATA)  
CHIRURGIA LASER  
ANALGESIA SEDATIVA  
CON PROTOSSIDO D'AZOTO

IMPLANTOLOGIA  
IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO  
PICCOLA CHIRURGIA  
PROTESI FISSA E MOBILE  
ENDODONZIA/PEDODONZIA  
ORTODONZIA FISSA E MOBILE  
INVISALING - IGIENE ORALE  
SBIANCAMENTO  
CONSERVATIVA

### PAGAMENTI AGEVOLATI

possibilità di finanziamento a tasso 0% con pratica gestita interamente dallo studio



Dottor **DANIELE SEGNINI**  
Biologo Nutrizionista A.B.N.I.

## ALIMENTAZIONE, INTESTINO E SALUTE

Sino a pochi decenni fa virus e batteri erano visti esclusivamente come una minaccia per la salute umana. Oggi, dopo due anni di pandemia da coronavirus, sembra difficile parlare di microrganismi utili, anzi essenziali per la nostra salute. Eppure è così. Un termine che compare sempre più spesso nei media è **microbiota**, parola che definisce l'insieme delle popolazioni che vivono nell'intestino. Tutti gli studi importanti degli ultimi 20 anni hanno messo in luce quanto il microbiota sia fondamentale nel mantenimento di un buono stato di salute e nella prevenzione di quasi tutte le malattie contemporanee: *tumori e malattie cardiovascolari, diabete e obesità, malattie autoimmunitarie, disturbi gastrointestinali e malattie neurovegetative (morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson e altre).*

In Olanda un gruppo di ricercatori dell'Università di Groningen ha cercato di capire quali gruppi di alimenti fossero associati allo sviluppo **flore batteriche intestinali** favorevoli allo sviluppo di infiammazioni.

Nello studio sono state coinvolte circa 1500 persone, divise in 3 gruppi: un gruppo sano, un gruppo con **sindrome del colon irritabile**, un gruppo con **malattie infiammatorie croniche** di origine autoimmune (colite ulcerosa o morbo di Crohn).

Dalla ricerca sono emersi risultati molto significativi. Innanzitutto, gli **alimenti processati** (il **cibo**

**industriale**) e gli **alimenti di origine animale** fanno aumentare alcune popolazioni di batteri (Firmicutes e Ruminococcus, in particolare) che tendono a favorire gli stati infiammatori. Discorso inverso, invece, per **cereali integrali e legumi**: chi li consuma regolarmente ha un intestino meno soggetto a malattie infiammatorie. Terzo dato interessante: il consumo di **alimenti di origine vegetale e pescato** si associa a batteri che tengono bassa l'infiammazione intestinale. Le persone che consumano **noci e frutta secca, verdura frutta fresca, pesce e cereali**, infine, hanno una maggiore presenza di specie batteriche (soprattutto Faecalibacteri), capaci di sintetizzare gli **acidi grassi a catena corta** che hanno una forte azione antinfiammatoria e protettiva nei confronti delle pareti intestinali.

Queste associazioni tra gruppi di alimenti e popolazioni batteriche sono risultate valide e sovrapponibili in tutti e tre i gruppi partecipanti. Il messaggio che emerge è abbastanza chiaro: avere uno stile alimentare con molti vegetali e proteine animali provenienti principalmente dal pescato (**dieta mediterranea o modello pesco-vegetariano**) favorisce nel nostro intestino batteri che ci proteggono dalle malattie intestinali e dagli stati infiammatori in generale. Chi mangia bene, ha un intestino più sano e si ammala di meno.

**Dott. Daniele Segnini**  
Biologo Nutrizionista

**Educazione alimentare per:**  
bambini, adolescenti e sportivi.

**Interventi nutrizionali per:**  
obesità, diabete e dislipidemie.

**Piani alimentari per:**  
gravidanza, menopausa e terza età.

*L'Ortica del Venerdì, punge ma non fa male. Unica ed originale.*

**RICEVE PER APPUNTAMENTO**

**LADISPOLI** c/o Salus Medical Canter  
Via Ancona, 94 - 06.9949944

**CERVETERI**

Via Rosa Calabresi, 10 - 06.99551304

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

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

# PROMOZIONE GREEN PASS

**NON PERDERE TEMPO!**

**PRENOTA ONLINE I TUOI TAMPONI**

**WWW.GRUPPOSALUS.NET**



**RAGAZZI UNDER 18**

**10 Tamponi Antigenici**

**€ 100,00**

**ADULTI**

**10 Tamponi Antigenici**

**€ 120,00**

**10 Tamponi Molecolari (PCR) € 450,00**

## CERVETERI

**VIA ETTORE SALOMONE 14 (ZONA MERCATO)**

**TEL. 0699552602 - 069949944 - WWW.GRUPPOSALUS.NET**

AUTORIZZAZIONE REGIONE LAZIO N. 400537 DEL 22/01/2021 - DIRETTORE TECNICO DOTT.SSA ELEONORA CAPOROSSO

## ♈ Ariete

Elemento Fuoco

Possibili incomprensioni in amore per chi non ha seguito i consigli della passata settimana: se tenete veramente al vostro partner, fatevi avanti con pacatezza per chiarire la situazione ed eventualmente riparare.

## ♌ Leone

Elemento Fuoco

Settimana sottotono per quei leoni più nervosi e apprensivi, sicuramente complice il caldo estivo: ordinate alla vostra mente di reagire e siate sereni. Nel lavoro bene gli investimenti a breve e medio termine e quelli immobiliari.

## ♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Se siete single potreste incontrare un amore o un'amicizia del passato che risveglierà il vostro interesse, soprattutto se avete iniziato a guardare il mondo da un'altra prospettiva come vi avevo consigliato. Nel lavoro novità in arrivo.

## ♉ Toro

Elemento Terra

Buone novità per chi è in attesa di una risposta! Per molti del segno del Toro possibili cambiamenti di lavoro: prima di accettare senza pensarci, riflettete sulla convenienza a lungo termine di questa scelta soprattutto per la famiglia.

## ♍ Vergine

Elemento Terra

Con la persona giusta potete portare avanti progetti vincenti! Una buona energia vi caricherà di motivazione nel fine settimana ma attenzione a non strafare con la salute: il riposo è necessario se volete rimanere concentrati e incisivi!

## ♏ Capricorno

Elemento Terra

Periodo di grande forza e sicurezza dove sarete protagonisti della scena. Anche in amore chi è single lasci fare al destino che porterà interessanti sorprese e novità! Nel lavoro, i professionisti autonomi dovranno reinventarsi.

## ♊ Gemelli

Elemento Aria

Periodo di meritato riposo per quei Gemelli che si sono spesi tanto in questi primi mesi dell'anno: i frutti potrete coglierli già dalla metà del mese di luglio. Nei rapporti sentimentali e nelle amicizie, tutto procede a gonfie vele!

## ♎ Bilancia

Elemento Aria

Attenzione nel lavoro a chi può prendere spunto per criticarvi approfittando mentre non ci siete: prima di andare in ferie, per esempio, il consiglio delle stelle è quello di lasciare tutto sistemato e pronto per quanto tornate. Bello l'amore.

## ♒ Acquario

Elemento Aria

Avete aspettato tanto, ma il tempo è sempre galantuomo e non delude mai: vi consegnerà sul piatto d'argento l'opportunità di restituire uno sgarbo che anni fa avete ricevuto ingiustamente e che vi ha danneggiato non poco. Sta a voi decidere.

## ♋ Cancro

Elemento Acqua

Per le coppie in crisi, questa settimana favorisce l'avvicinamento con il partner: dovete ritrovarvi se volete continuare la strada della vita insieme! Belle soddisfazioni da parte dei figli o dei fratelli che vi daranno lo sprint necessario per essere felici.

## ♏ Scorpione

Elemento Acqua

Non è ancora tempo di vacanze per voi, c'è da avviare un progetto o comunque una questione lavorativa che non può aspettare. Se sei un creativo, uno scrittore, un musicista o un artista, potreste avere buone possibilità di apprezzamenti e successo.

## ♓ Pesci

Elemento Acqua

Settimana lavorativa all'insegna dello stress: mantenete la calma e cercate di concentrarvi sull'obiettivo, a metà luglio tornerà il sereno! Bello l'amore per le coppie stabili che ora possono iniziare a progettare un futuro luminoso insieme.

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

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

Logos: Sisal, Wingo, TIV, Wind, Sky, and others.

# APERTI TUTTI I GIORNI



## FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



Con te dal 1934  
ogni volta che vuoi  
noi ci siamo!



La farmacia  
del dott. Demichelis  
è rinomata per la continua  
innovazione dei prodotti  
e dei servizi.



Prodotti per la prima infanzia,  
omeopatici, dietetici, fitoterapici,  
dermocosmetici,  
integratori alimentari,  
laboratorio galenico,  
medicinali e articoli veterinari.



### SERVIZIO FARMARECUP GRATUITO

PER LA PRENOTAZIONE DI VISITE SPECIALISTICHE,  
ESAMI DIAGNOSTICI ED ESAMI DI LABORATORIO

RECARSI IN FARMACIA MUNITI DI IMPEGNATIVA  
E TESSERA SANITARIA

DAL LUN AL VEN ORARIO 07-20

QUANDO LA FARMACIA È DI TURNO ANCHE LA DOMENICA

Via Ancona, 76 - Ladispoli

tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - [www.farmaciademichelis.com](http://www.farmaciademichelis.com)



# Ortica

## Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

*Broncopneumologo, Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,  
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*



## CEFALEA ED EMICRANIA: QUAL È LO STATO DELL'ARTE ATTUALE?

Ricordo bene che in passato, nell'ambito delle cefalee si faceva una netta distinzione tra **cefalea classica** (triade sintomatologica con aurea premonitrice, soprattutto a carico della vista quali scotomi, scintille, offuscamento visivo), e la **cefalea comune** (unilaterale o bilaterale, associata a nausea ma senza segni neurologici focali, di intensità variabile, peggiorata dallo sforzo fisico). Accanto a queste due forme di cefalea si annoverava la **cefalea tensiva** (o muscolo tensiva) e la **cefalea a grappolo**. La Società Internazionale delle cefalee (International Headache Society) ha introdotto nuovi criteri diagnostici per differenziare i diversi tipi di cefalea, distinguendo le **cefalee primarie** (cefalee emicraniche, tensive ed a grappolo) **dalle cefalee secondarie**. **Nelle prime** vi è un'anomalia di funzionamento dei sintomi di controllo del dolore; **nelle seconde** vi è una patologia sottostante che deve essere diagnosticata e trattata in base all'eziologia. Questo per due motivi:

- 1) Spesso sia fa confusione, sia per colpa del paziente (non riesce a descrivere bene la sintomatologia) che dal medico (che non si avvale di un'accurata anamnesi).
- 2) I pazienti, abbastanza frequentemente, descrivono più di un tipo di mal di testa. Ben l'80% dei soggetti con emicrania riferisce episodi di cefalea tensiva. E ancora. Un numero non trascurabile di pazienti di cefalea primaria

possono in seguito sviluppare una cefalea secondaria. Occorre quindi fare chiarezza non solo ai fini diagnostici ma anche prognostici e terapeutici. La cefalea emicranica (o emicrania vera e propria) è ora definita con il mnemonico pound:

- 1) Dolore pulsatile (Pulsation pain)
- 2) Durata media di un giorno (One day average duration)
- 3) Localizzazione unilaterale (Unilateral duration)
- 4) Nausea e vomito (Nausea).
- 5) Debilitante (Disability)

Restando sempre nell'ambito delle **cefalee primarie** (sia senza o con "aurea", ossia sintomatiche che precedono l'attacco) restano sempre valide sia le **cefalee a grappolo** che quelle **tensive**. **Le prime** sono di forte intensità, unilaterali con dolore opprimente di solito attorno all'orbita oculare, di breve durata (da 45 min ad un ora). Possono però presentarsi più volte al giorno e soprattutto di notte (evento eccezionale nelle altre forme cefalalgiche) tanto da svegliare il paziente. A differenza delle cefalee emicraniche, che sono di gran lunga molto più frequenti nelle donne, la cefalea a grappolo è molto più comune negli uomini e può essere scatenata dall'assunzione di bevande alcoliche. La cefalea tensiva, molto comune, è descritta come sensazione di tensione dei muscoli del collo. E' spesso scatenata da stress emotivo e presenta

## PRENDITI CURA DELLA TUA ACQUA

La soluzione ideale per avere ogni giorno a casa propria Acqua **potabile, sicura, buona** da bere, libera da sostanze pericolose, è scegliere solo **impianti e prodotti di alta qualità.**

### PRENOTA L'ANALISI DELL'ACQUA

Ogni problema ha la sua soluzione specifica

Scopri quale impianto di **DEPURAZIONE ACQUA** è più adatto alle tue esigenze

Addolcimento e rimozione del calcare  
**Mai più depositi di calcare**

**Servizio a domicilio**  
filtri, ricambi, assistenza  
su tutte le marche

**S.O.S. BOMBOLE**  
RICARICA CO2 E290



41

dolorabilità del cuoio capelluto. Non vi è nausea, ne vomito, ne “aurea” (fotofobia). **Quali sono invece le cefalee secondarie?** Tutte quelle che hanno un’eziologia sottostante, esito di trauma cranico o cervicale; patologie intracraniche occupanti spazio (es. neoplasie primarie o secondarie metastatiche); patologie intracraniche di natura vascolare; emorragia subaracnoidea; ematoma subdurale; cefalea associate a processi infettivi; cefalee associate a disturbi dell’omeostasi; cefalee iatrogene (da abuso di fans e/o oppioidi); cefalee associate a disturbi psichiatrici. Penso che sia basilare nella valutazione dei pazienti con cefalea ricorrente l’anamnesi (saper ascoltare e porre le giuste domande). Da quanto tempo ci soffre? Come e quando inizia? Quanto perdura la cefalea? Mi descriva i sintomi, dove è localizzata, è unilaterale o bilaterale? Viene scatenata da qualcosa in particolare? Che frequenza ha? Come scompare se non prende farmaci anticefalea? Hai dei sintomi premonitori (“aurea”)? E’ più spesso notturna, ad attacchi ravvicinati? Accusa una fascia opprimente a livello della regione cervicale? Ha una certa familiarità in tema di cefalea? Ci soffre da tempo sin da giovane? Sta assumendo e/o abusando di alcuni farmaci? Altrettanto importante è l’**indagine semeiologica** (sintomi e segni) e l’**esame obiettivo** (visita medica). Oltre all’ispezione generale e alla valutazione dei segni vitali (frequenza, pressione sanguigna, temperatura) è fondamentale l’esame dei nervi cranici (che eseguo abitualmente) per escludere una cefalea secondaria. Palpare la testa per escludere un’eventuale arterite temporale ( di Horton con Ves molto elevata); la postura del collo, la dolorabilità palpatoria dei muscoli del collo; l’esame del campo visivo con una visita oculistica completa (fundus oculi). La sinusite mascellare è a mio avviso una causa rara, un po’ più frequente quella frontale, etmoidale o sfenoidale. E’ bene poi che il paziente compili un diario della cefalea, aggiornando la sintomatologia cronica. Ciò per i motivi sopracitati: i pazienti sovente riferiscono di accusare più di un tipo di mal di testa. La stessa cefalea primaria se cambia sintomatologia può avere alla base una patologia sottostante. <La presenza di reperti patologici all’esame neurologico, la cefalea a grappolo, la cefalea mal definita e persino quelli associata ad “aurea” o allo sforzo rappresenta condizioni fortemente associate alla probabilità di riscontrare una lesione patologica sottostante> (Anne Walling- University of Kansas. School of Medicine. 2014) . Personalmente, sulla scorta della mia esperienza, avrei qualche dubbio sulla cefalea con “aurea” e su quella a grappolo quando si manifesta, nel tempo, sempre con le medesime caratteristiche. E’ difficile ,a mio avviso che vi sia una patologia sottostante.



LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D  
[www.globalwatersolution.it](http://www.globalwatersolution.it)

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ [info@globalwatersolution.it](mailto:info@globalwatersolution.it)

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



## FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE RITORNIAMO AL PASSO CON LA NATURA

L'importanza del consumo regolare di frutta e verdure è ribadita in tutte le Linee Guida per una sana alimentazione: esse rappresentano la base di ogni dieta.

Ormai siamo abituati ad avere tutta l'ortofrutta durante tutto l'arco dell'anno. Molti consumatori, avendo perso da tempo il rapporto diretto con i coltivatori, non conoscono nemmeno la stagionalità, convinti che sia normale, per esempio, trovare le zucchine tutto l'anno.

Ma la verdura va consumata di stagione.

Madre Natura ci offre ciò che ci necessita al momento giusto. Con l'arrivo dell'estate, e quindi di caldo e sole, La Natura risponde alla necessità di assumere più liquidi con tutta una varietà di frutti e verdure poveri di calorie e ricchi di acqua, ma anche di sostanze antiossidanti come i carotenoidi, fondamentali per proteggere la pelle e l'organismo dall'esposizione solare.

**Quali sono i vantaggi di consumare frutta e verdura di stagione?**

- Costa meno. Ci sono meno costi di gestione e di trattamenti.

- Hanno un minor impatto ambientale. Aumentare la temperatura all'interno di una serra (utilizzando grandi quantità di energie non rinnovabili) per far crescere ortaggi fuori stagione molte volte non basta. Le piante sono sottoposte ad una forzatura che le rende più deboli e non in grado di difendersi dai parassiti, per tale ragione sono maggiormente trattate con pesticidi o altre sostanze chimiche.

- Hanno valori nutrizionali più alti. Nelle serre cambia il fotoperiodo, il sole è meno intenso rispetto all'estate e questa differenza di intensità causa la perdita di alcune proprietà organolettiche.

- Hanno un gusto migliore. Il profumo e l'aroma della frutta e verdura locale e di stagione è inconfondibile perché si tratta di prodotti che sono lasciati maturare sulla pianta in modo naturale.

**Meglio biologico o "convenzionale"?**

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione che offre determinate garanzie. Comprare biologico vuol dire scegliere per sé e per i propri cari un cibo sano, buono e onesto, ottenuto senza sostanze chimiche di sintesi, senza OGM, liberi dalle neurotossine, senza diserbanti (ormai presenti in tutte le falde acquifere), fertilizzanti chimici, radiazioni, additivi dannosi, e senza la possibilità di creare microrganismi resistenti agli antibiotici.

L'agricoltura convenzionale è all'opposto di questi concetti.

**Vediamo alcuni prodotti della stagione estiva.**

Albicocche. Ricche di vitamine, sali minerali e di fibre. Indicate per chi segue una alimentazione sana e ipocalorica, sono un alleato prezioso per chi desidera perdere qualche chiletto in previsione della prova costume. Come tutti i frutti di colore arancione sono ricchissime di proprietà antiossidanti. Questa caratteristica è dovuta alla vitamina A, che contribuisce ad arginare gli effetti dei radicali liberi.

Anguria anta acqua e poche calorie, sono la combo

vincente per il frutto simbolo dell'estate. L'anguria, insieme all'ananas, è uno dei frutti più efficaci per contrastare la ritenzione idrica e con questa gli inestetismi della pelle come la cellulite.

Melone Contiene una percentuale elevata d'acqua (pari a circa al 95%) ed è ricco di vitamine (C, A e B) e sali minerali come ferro, calcio e fosforo. Questo frutto aiuta a depurare i reni e a contrastare il bruciore di stomaco.

Ciliegie Sembra che il consumo di ciliegie possa favorire il regolare funzionamento della retina dell'occhio. Contribuiscono inoltre, a mantenere la pelle elastica e tonica, a proteggere da infiammazioni virali e a regolare la pressione sanguigna. Insomma, un pieno di energie e azioni benefiche in pochissime calorie.

Fragole Sono una fonte preziosa di vitamine e sali minerali, aiutano a depurare l'organismo, a combattere l'invecchiamento cutaneo e a diminuire la pressione sanguigna.

Cetrioli Molto utilizzati nelle diete dimagranti perché contenenti acido tartarico che contrasta la trasformazione in adipe di un qualsiasi tipo di carboidrato; blocca completamente i grassi eliminandoli invece di farli assimilare al corpo e svolge una fondamentale azione contro la cellulite e la ritenzione idrica.

Melanzane La loro polpa è morbida una volta cotta e il calore non intacca le loro numerose proprietà benefiche. Le melanzane, tra l'altro, aiutano a contrastare i livelli di colesterolo cattivo. Inoltre, contengono acido criogenico, una sostanza organica che aiuta a combattere i radicali liberi. Sono un rimedio naturale contro la stitichezza.

Peperoni Apportano all'organismo una concentrazione di vitamina C maggiore degli agrumi. Grazie ad un apporto considerevole di potassio e di un apporto di sodio quasi inesistente, questa verdura è considerata un alimento diuretico. Se si vogliono consumare in inverno si possono tranquillamente conservare sotto aceto o sott'olio.

Pomodori Sono un concentrato di vitamine (soprattutto A e C) e sali minerali. Contengono licopene e betacarotene utili al contrasto dei radicali liberi e al conseguente invecchiamento cellulare.

Zucchine Sono verdure ad alto contenuto d'acqua (94,23 gr d'acqua ogni 100 gr) e, per questo motivo, vengono consigliate in tutte le diete ipocaloriche. Le zucchine apportano molti benefici al nostro organismo grazie al potassio, all'acido folico e alle vitamine C ed E. In più, hanno proprietà calmanti: vengono consigliate, quindi, nelle prime fasi di svezzamento dei neonati.

**"Perchè mangiare frutta e verdura di stagione?"**

In fin dei conti la risposta è solo una: la Natura non fa mai niente per caso, è difficile far di meglio.

segnalato da  
**GAMBERO ROSSO**

# BEN DI BIO

## PRODOTTI BIOLOGICI

ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI

### PRODOTTI A KM 0



### PANE FRESCO BIO

### PRODOTTI PER VEGANI E CELIACI

### DETERSIVI ALLA SPINA

100%  
E(0)



PER TUTTA LA FAMIGLIA

### E(0) DETERGENZA E COSMESI

VIA ANCONA 170 - LADISPOLI (RM)

TEL. 06.99222248 - (CELL. 347.5215221)

WWW.BENDIBIO.NET - BENDIBIOLADISPOLI@GMAIL.COM

FACEBOOK E INSTAGRAM BEN DI BIO



**Dottor RICCARDO COCO**  
Psicologo - Psicoterapeuta



## DIVENTARE GENITORI <sup>2°PARTE</sup>

Abbiamo visto nella prima parte del seguente articolo, che quando si diventa genitori si riattivano inconsapevolmente, nel rapporto con i figli, elementi del proprio passato di figli nel rapporto con i propri genitori. E sono proprio le esperienze negative irrisolte di questi rapporti a riattivarsi e a dare luogo a “ripetizioni”. Tali reazioni nei confronti dei figli assumono la forma di forti reazioni emotive, comportamenti impulsivi, distorsioni percettive o sensazioni fisiche. Questi intensi stati della mente impediscono di pensare lucidamente e di mantenere atteggiamenti flessibili e ci si può chiedere frustrati perché fare i genitori faccia uscire i lati peggiori di sé, o ci faccia comportare negli stessi modi odiati con cui i nostri genitori si comportarono con noi. Per tali motivi essere consapevoli della propria storia relazionale con i propri genitori e riuscire ad elaborare e superare quanto c'è di irrisolto emotivamente nei loro confronti è di fondamentale importanza quando si diventa genitori e questo è possibile anche se i propri genitori sono ormai morti, perché la relazione con loro è stata interiorizzata e forma parte del nostro senso di identità individuale. Cioè, loro e tutte le persone significative della nostra infanzia, che sono state oggetto di identificazione, sono “così dentro” di noi da essere letteralmente parte di noi (cioè del nostro Sé). E questo è un dato di fatto, anche se ciò non sempre ci piace; tanto che buona parte dei conflitti psicologici degli adulti verte sulla non accettazione di parti di sé, ripudiate perché troppo simili alle parti odiate dei genitori. Facciamo ora un esempio su come il passato si può ripetere nel presente: poniamo che vostra madre usciva

spesso senza salutarvi per evitare di farvi piangere. Ella dunque lo faceva con tutte le migliori intenzioni e non per punirvi, ma il vostro senso di fiducia negli altri può averne comunque risentito, facendovi sentire insicuri soprattutto nelle circostanze di una separazione. Dopo che vostra madre era uscita probabilmente l'avrete cercata e non trovandola vi sarete sentiti ansiosi, traditi ed arrabbiati. Se poi l'adulto che restava con voi non capiva il vostro stato d'animo e non vi consolava, ma anzi vi invitava a smetterla di piangere, le cose potrebbero essere peggiorate, nel senso che oltre alla rabbia e all'ansia si è potuta sommare probabilmente l'angoscia di sentirsi incompresi e privati del conforto. Ed in mancanza di una condivisione empatica e partecipe della vostra sofferenza elaborare il vostro disagio è risultato per voi impossibile (e dunque è finito per essere traumatico). Ora se da bambini queste esperienze emotive erano la norma e non l'eccezione è possibile che diventati genitori le situazioni che prevedono una separazione evocano in voi forti risposte emotive. Per esempio possono riattivare un senso di abbandono e farvi sentire inquieti all'idea di lasciare il vostro bambino. Questa inquietudine può essere percepita da vostro figlio e può generare in lui ansietà che emergerà nei suoi comportamenti rinforzando, in un circolo vizioso, ancor più in voi la sensazione che non è saggio lasciarlo da solo. Queste “ripetizioni”, come si può intuire, sono molto disfunzionali e fonte di sofferenza per tutti gli attori coinvolti ed è bene intervenire precocemente per interrompere il perpetuarsi dei conflitti emotivi tra le generazioni.

*Dottor Riccardo Coco*  
*Psicologo - Psicoterapeuta*

*Psicoterapie individuali,  
di coppia e familiari*

*L'Ortica del Venerdì, punge ma non fa male. Unica ed originale.*

**RICEVE PER APPUNTAMENTO**  
**Cell. 3384970924**  
**Studio professionale:**  
Via Palermo 123, Ladispoli  
[www.riccardococo.net](http://www.riccardococo.net)



## Centro Oculistico **GAROFALO**

### VISITA OCULISTICA COMPLETA

- ✓ CHIRURGIA DELLA MIOPIA CON LASER AD ECCIMERI
- ✓ TOPOGRAFIA CORNEALE - CAMPO VISIVO
- ✓ TERAPIA LASER DELLA RETINA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE
- ✓ CHIRURGIA AMBULATORIALE DELLA CATARATTA
- ✓ FOTO FONDO OCULARE - OCT - RETINOGRAFIA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA
- ✓ VISITA ORTOTTICA
- ✓ CURVA TONOMETRICA - PACHIMETRIA
- ✓ STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

facebook



**PER APPUNTAMENTO**

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

329.4586661 - Ladispoli Via Berna 6/A  
338.3996983 - Roma Via Merulana 88



[gioacchino.garofalo@uniroma1.it](mailto:gioacchino.garofalo@uniroma1.it)



Centro Oculistico Garofalo

## L'APP DELLA TUA FARMACIA sempre con te



1 Scarica l'app  
**pharmaqui**



2 Aprila e scannerizza  
il QR code  
oppure inserisci il codice  
00101929



Da noi puoi ritirare anche a farmacia  
chiusa tramite il **LOCKER**

**ORARIO CONTINUATO 08.30 - 20.00 - DOMENICA 09-13**

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

farma.pratocavalieri@tiscali.it - [www.farmaciapratocavalieri.it](http://www.farmaciapratocavalieri.it)

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

# *Benessere del piede*



## **PEDICURE ESTETICO**

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



*Dal 1974 al vostro fianco  
nel risparmio energetico*

SCONTO IN FATTURA  
**IMMEDIATO**

**ECOBONUS**

50%

65%

110%

DA OGGI PUNTO

**enel × Pay**

**Tanti servizi  
e zero stress? | Qui Puoi.**

CERVETERI VIALE ALESSANDRO MANZONI, 44/46  
06 98181649 -  Natur Energy Cerveteri