FSC

L'Ortica®

SETTIMANALE

Anno XXVI n°14 - 2023

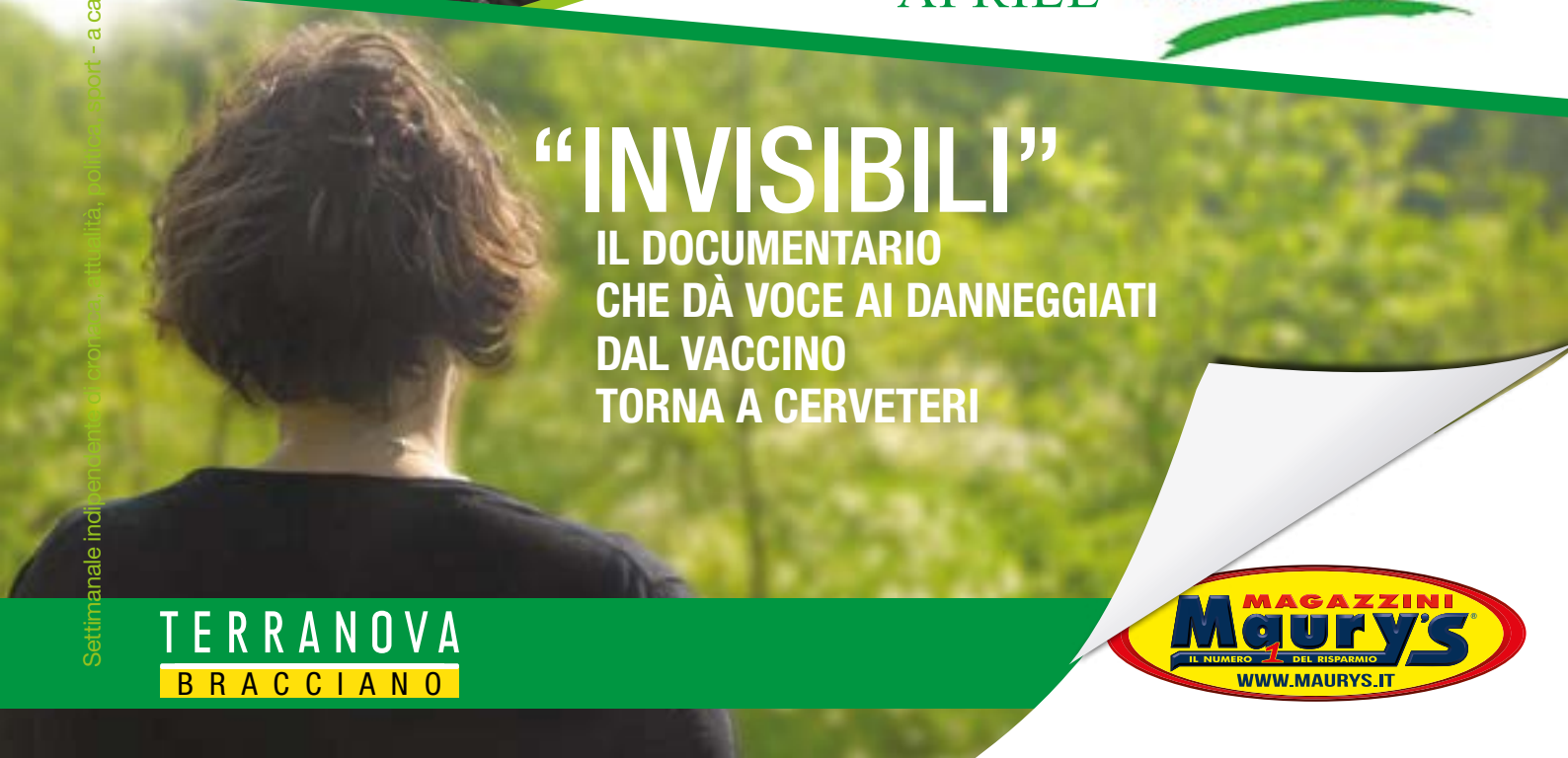
DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 26 - 14/04/2023 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

14-15-16 APRILE

70ª SAGRA DEL CARCIOFO ROMANESCO



"INVISIBILI"

IL DOCUMENTARIO CHE DÀ VOCE AI DANNEGGIATI DAL VACCINO TORNA A CERVETERI

TERRANOVA BRACCIANO

MAGAZZINI Maury's
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT

Alla Salute della Sagra

FINALMENTE TORNA,
STORICA, SCOPPIETTANTE, GHIOTTA, SORNIONA, MULTIFORME, MULTIETNICA, ENOGASTRONOMICAMENTE ALL'AVANGUARDIA, PIROTECNICA, SPETTACOLARE E POPOLARE,

L'UNICA VERA TRADIZIONE DELLA NOSTRA GIOVANISSIMA CITTÀ

E SONO 70!

Nata nel 1950,
aveva subito solo un'altro stop con la famosa nevicata del 1956.
Ora superate tutte le difficoltà causate dalla pandemia
alla quale ha dovuto sacrificare tre potenziali edizioni,
ritorna attesissima a riaffermare il proprio fascino di Festa amatissima da tutti.

Giovani e meno giovani la vivono intensamente immergendosi tra bancarelle,
spettacoli, profumi e sapori, raccontando o ascoltando le mille storie
legate a questa mitica Sagra.
E' impossibile descriverla in poche parole, dovete viverla.
E per questo abbiamo lavorato intensamente con una grande squadra
di appassionati volontari che vi aspettano tutti insieme
il 14 - 15 -16 Aprile.

Buon divertimento!
Claudio Nardocci

Segreteria Pro Loco Ladispoli
Via Ancona, 128
Punto Informazioni Turistiche
Piazza R. Rossellini snc
Tel. 06 9913049

"INVISIBILI" TORNA A CERVETERI

"LA MIA VITA STRAVOLTA DAL VACCINO", IL DOCUMENTARIO CHE DÀ VOCE AI DANNEGGIATI SARÀ PROIETTATO IL 16 APRILE AL GRANARONE

Era fine estate 2022 quando a Cerveteri, durante le serate del Festival del Giornalismo, venne proiettato per la prima volta **Invisibili**, il documentario di **Paolo Cassina** prodotto da Playmastermovie. Un lungometraggio di 90 minuti che dà voce a chi soffre per gli effetti collaterali del vaccino anti-covid e che racconta, attraverso testimonianze dirette, storie di persone la cui vita è stata stravolta dalle conseguenze di un prodotto farmaceutico non sperimentato nei suoi aspetti fondamentali ed imposto a tutta la popolazione per poter esercitare diritti essenziali come quello del lavoro.

Da allora questo prezioso lavoro, che **Playmastermovie** ha deciso di offrire gratuitamente alla collettività, è stato dapprima condiviso sulle piattaforme online e poi proiettato in più di 200 proiezioni organizzate "dal basso" in tutta Italia con una grandissima partecipazione di pubblico e spesso code di gente rimasta fuori; segno che l'argomento delle reazioni avverse da vaccino covid19 riscuote un grande interesse.

Nonostante ciò, **Invisibili** ha subito e continua a subire diverse censure: dapprima dalle piattaforme online – con l'accusa surreale di "contenuti non conformi agli standard della community" - e successivamente anche dalle stesse istituzioni. Come nel caso della proiezione che avrebbe dovuto avere luogo a febbraio scorso in Campidoglio, dove a seguito della richiesta della sala consiliare della protomoteca, e dopo l'avvio della regolare procedura, la giunta comunale, a firma del sindaco di Roma, ha dato lo stop, attraverso una modifica del regolamento in maniera retroattiva.

Per arrivare, di recente, addirittura alla diffamazione da parte di un noto programma televisivo dove il mainstream, è andato oltre la ormai scontata etichetta di No Vax, millantando la falsità delle testimonianze raccolte in quanto recitate - a detta loro - da attori. E invece - ahi noi - le testimonianze sono reali, così come le persone che le riportano, con tanto di documentazione.

Il gruppo **Pianeta verde** insieme al **Comitato Ascoltami** e alla casa di produzione Playmastermovie invita tutta la cittadinanza di Cerveteri a vedere e valutare con i propri occhi il documentario *Invisibili* e il dibattito che ne seguirà che vedrà tra gli altri il regista **Paolo Cassina**, il produttore e titolare di Playmastermovie **Alessandro Amori**, il **dott. Vanni Frajese** che da sempre si è battuto per una informazione medica obiettiva, **Doina Marchetti**, madre di un ragazzo deceduto e danneggiato da vaccino e la cantautrice **Antonella Bianchi** che canterà dal vivo il brano invisibili ispirato al documentario.

PROIEZIONE E DIBATTITO:
DOMENICA 16 APRILE ORE 16:30
Presso: Aula Consiliare del **Palazzo del Granarone**
a via del Granarone, Cerveteri (RM)
INGRESSO LIBERO

EDITORIALE

DI MIRIAM ALBORGHETTI

IL MURO DEL SILENZIO

Era gennaio 2021 quando tutti i media erano impegnati nella propaganda dei vaccini anti covid. In coro si invocavano corsie preferenziali per i soggetti fragili, anziani, oncologici e pazienti affetti da patologie autoimmuni. Eppure quegli pseudo vaccini non erano mai stati testati sui fragili. Non era necessario essere né medici né scienziati per saperlo. Bastava saper leggere una scheda tecnica, bastava essere in possesso di buon senso per comprendere che vaccinare un fragile con un prodotto non sperimentato era un azzardo. Inoltre non occorreva essere dei geni per domandarsi in base a quale logica un prodotto che può causare problemi cardiovascolari in un soggetto giovane e sano, possa invece essere sicuro per un soggetto la cui vita è appesa a un filo.

In ogni caso AIFA - come emerge dal programma *Fuori dal Coro* di Mario Giordano con i servizi di **Marianna Canè** - sapeva che sui pazienti fragili il vaccino non era stato studiato. E pur sapendo, l'Ente italiano preposto alla sicurezza dei farmaci si guardò bene dall'intervenire e correggere la falsa informazione che veniva diffusa a reti unificate. "SICURI ED EFFICACI" ripetevano spudoratamente i megafoni di regime.

Era il 15 gennaio 2021, quando in una bozza confezionata per un comunicato un funzionario dell'AIFA scriveva: **"Nella sua fase iniziale la campagna di vaccinazione ha l'obiettivo di proteggere i soggetti fragili, nei confronti dei quali i vaccini in uso hanno dimostrato una elevata efficacia"**. Il testo poi veniva corretto cancellando l'ultima parte della frase, sfacciatamente falsa ("nei confronti dei quali i vaccini hanno dimostrato una elevata efficacia") e veniva aggiunta una nota in rosso: "**Attenzione! I pazienti fragili rientrano tra le popolazioni non studiate**". Alla fine, però, si decideva di percorrere la strada del silenzio: "**Non conviene stuzzicare il can che dorme e quindi non si esce con niente**".

I "fragili" sono stati usati come un manganello contro la libertà personale per perpetrare la più grave violazione di diritti umani dal dopoguerra ad oggi. Per il resto sono stati isolati, non curati o curati in modo inadeguato ed infine usati come cavie.

Ai sani però non è andata meglio. Il 15 gennaio del 2021 pare che AIFA sapesse già delle criticità a cui si esponevano **i guariti** che venivano sottoposti alla vaccinazione; eppure, il

SETTIMANALE L'Ortica® DEL VENERDÌ
Punge ma non fa male

Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia
n° 09/97 del 18/06/97
ISSN 2704-6664
Registro Nazionale Stampa ROC 34126
Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

www.edizioniuniverso.it

Marchio registrato di proprietà esclusiva.
Vietata ogni ripoduzione 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,
Antonio Calicchio, Lorenzo Mezzadri,
Flavia De Michetti, Pamela Stracci,
Mara Fux, Maurizio Martucci, Sara Sansone

Ministero della Salute, (AIFA è un ente pubblico che opera sotto la direzione del Ministero della Salute) sconsigliava di effettuare controlli anticorpali prima della vaccinazione. Poi, quando divenne palese un aumento di morti da reazioni avverse di natura cardiovascolare, ancora una volta si scelse la strada dell'omertà (e dello scudo penale per i sanitari vaccinatori). «**Così si uccide il vaccino**» diceva a marzo 2021 il direttore di Aifa **Nicola Magrini** di fronte alle prime segnalazioni di eventi avversi. Lo stesso Magrini, stando alle inchieste di Fuori dal coro, addirittura avrebbe bloccato gli esami delle autopsie dei morti dopo la vaccinazione. Pure quella del militare Stefano Paternò. Oggi Camilla Cenepa e tanti altri giovani e meno giovani, danneggiati in vario modo, potrebbero essere ancora vivi e sani se solo non si fosse insabbiata la verità. Sull'altare del Dio Vaccino, del business e l'indotto di fiumi di denaro ad esso legati, sono stati immolati gli innocenti.

"Dall'inchiesta di Bergamo emerge – afferma **Report** – che sul contratto dei vaccini Pfizer si navigava al buio. Persino Magrini si infuriò perché i dati grezzi non sarebbero stati disponibili prima del 2024: comprare a scatola chiusa per milioni di persone lo riteneva assurdo". Risultato? Il ministero della Giustizia manda gli ispettori alla procura di Bergamo "al fine di verificare se sia configurabile nei confronti del procuratore della Repubblica presso il Tribunale di Bergamo l'illecito disciplinare".

Secondo il blog della giornalista investigativa **Maryanne Demasi** e secondo lo scienziato **Peter Doshi**, Pfizer sapeva del **declino della protezione vaccinale almeno da aprile 2021** e tuttavia nascose il dato almeno fino al successivo mese di luglio. "E con il senno di poi pare chiaro perché i produttori e regolatori si trovarono d'accordo nell'interrompere fulmineamente la fase sperimentale controllata in cieco verso il placebo dopo appena un mese e mezzo dall'inizio degli studi autorizzativi" è il commento del farmacologo **Marco Cosentino**. Se avessero parlato, come avrebbero potuto giustificare obblighi per i medici e green pass? Come mostrato a Fuori dal Coro, Aifa aveva ricevuto segnalazioni di pazienti vaccinati che non sviluppavano anticorpi già a gennaio 2021. A marzo erano stati registrati casi di infezione dopo la doppia dose. Ma era vietato parlare di "fallimento" della vaccinazione.

Una domanda sorge spontanea: come mai, di fronte all'emergere di notizie così terribili, i media nazionali tacciono? Perché la magistratura, il governo, i politici non intervengono? Perché tutto procede come se niente fosse successo? Perché i dirigenti dell'Aifa, i vertici del ministero della salute e lo stesso ex ministro Roberto Speranza, i membri del CTS non rispondono a queste pesanti accuse, magari per smentire o per giustificare? E la gente dove è? Siamo consci di quello che ci hanno fatto? "Sono almeno 10.000 i nostri colleghi diventati malati cronici dopo il vaccino Covid. Non guariranno più" dichiara il sindacato di polizia Cosap a La Verità.

Siamo di fronte a un mastodontico meccanismo di rimozione autodifensiva di massa, troppo doloroso guardare l'abisso di menzogne, di inganni e di soprusi istituzionali in cui siamo stati catapultati.

Nel frattempo ci dicono che nei prossimi anni le tecniche Mrna e Crispr/Cas permetteranno a Moderna e Pfizer di immettere sul mercato prodotti miracolosi che ci libereranno da ogni malattia. "Resta da capire – si domanda **Alex Tattoli** - quanti individui dovranno essere omertosamente sacrificati per la causa visto che le due parrocchie su citate stanno usando il genere umano in blocco come cavie, con la tombola mondiale delle morti improvvise a fare da adagio". E se vi paiono un po' esagerate queste parole, rammento che in occasione della Giornata mondiale della salute, il commissario alla salute UE, **Stella Kiriakides**, ha dichiarato che si sta lavorando ad una riforma farmaceutica al fine di **snellire l'iter autorizzativo di farmaci innovativi**. Cosa vuol dire se non che si voglia far saltare il sistema regolatorio dell'immissione in commercio dei farmaci e lasciare mano libera ai colossi farmaceutici di fare carne di porco della nostra salute e dei nostri diritti?

L'Oroscopo de L'Ortica
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,
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 12/04/2023

di Maurizio Martucci

BAMBINI-CELLULARI, ENNESIMO ALLARME DI SCIENZIATI E PEDIATRI

"RIDURRE AL MINIMO LE ESPOSIZIONI WIRELESS NELLE SCUOLE E NELLE STRUTTURE SANITARIE"

Nuovo documento scientifico sul wireless e la salute dei bambini: esperti rinomati chiedono ai medici di affrontare le esposizioni wireless della famiglia come parte delle visite dei bambini sani

Un nuovo documento completo collega le esposizioni alle radiazioni wireless al cancro e agli impatti sullo sviluppo cerebrale, sulla memoria e sulla riproduzione. **La prevenzione include la riduzione dell'esposizione.**

Una valutazione all'avanguardia sulle prove scientifiche dell'impatto delle radiazioni wireless sulla salute dei bambini pubblicata sulla rivista *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care* conclude che la comunità medica ha un ruolo fondamentale da svolgere per prevenire danno da radiazioni wireless. "Tecnologie wireless, campi elettromagnetici non ionizzanti e bambini: identificazione e riduzione dei rischi per la salute" è scritto da illustri esperti in medicina, epidemiologia, tossicologia, fisica, ingegneria biochimica e sanità pubblica che hanno pubblicato collettivamente più di 1.000 articoli.

IPERATTIVITÀ, DANNI ALLA MEMORIA, AL DNA, ALLO SPERMA, STRESS OSSIDATIVO, CARDIOMIOPATIA E CANCEROGENICITÀ

Il documento fa riferimento a numerosi studi che **associano l'esposizione wireless a effetti quali stress ossidativo, danni al DNA, cardiomiopatia, cancerogenicità, danni allo sperma, danni alla memoria ed effetti neurologici**. L'*American Academy of Pediatrics* ha a lungo sostenuto l'aggiornamento delle normative del governo degli Stati Uniti per affrontare la vulnerabilità dei bambini. La gravidanza, l'infanzia e l'adolescenza sono periodi di suscettibilità critica, soprattutto per il cervello, che si sta sviluppando rapidamente.

"**Gli attuali limiti di sicurezza del governo sono obsoleti e non riflettono la scienza più recente né il modo in cui i bambini usano oggi la tecnologia wireless**", ha dichiarato Linda Birnbaum Ph.D, ex direttrice del *National Toxicology Program e National Institute for Environmental Health Sciences*, in merito a questo esame critico di evidenze sperimentali ed epidemiologiche.

"Raccomandiamo vivamente di educare i genitori sul perché e come **ridurre l'esposizione alle radiazioni wireless, specialmente durante la gravidanza"**, ha affermato **Hugh Taylor** MD, Professore e Presidente del Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia presso l'Università di Yale, la cui ricerca ha riscontrato un aumento dell'iperattività e danni alla memoria nei topi esposti

prenatalmente alle radiazioni dei telefoni cellulari.
"**La scienza indica che le radiazioni wireless agiscono come un classico distruttore endocrino**", ha affermato Devra Davis Ph.D, MPH, presidente dell'Environmental Health Trust , indicando "prove sostanziali" che collegano le esposizioni wireless a memoria compromessa, comportamento, fertilità e sviluppo cerebrale, così come il cancro e le malattie neurologiche.
Notando che i limiti di esposizione umana per le radiazioni wireless non sono stati aggiornati per più di due decenni, gli illustri autori raccomandano politiche che riducano le esposizioni wireless. Il documento descrive in dettaglio come i medici possono integrare un approccio preventivo nella loro pratica clinica educando i pazienti e le famiglie su semplici misure per ridurre al minimo l'esposizione. Offre inoltre misure specifiche **per ridurre l'esposizione nelle scuole e misure che le organizzazioni professionali mediche e di sanità pubblica devono adottare per educare e motivare i propri membri a sostenere norme più protettive.**
L'*American Academy of Pediatrics* raccomanda ai genitori di **ridurre al minimo l'uso del cellulare** da parte dei propri figli con dieci suggerimenti per le famiglie che includono la distanza del cellulare dal cervello e dal corpo e, quando si guardano video su un dispositivo, i genitori possono pre-scaricare i film e quindi spegnere le antenne wireless, prima di consegnare il dispositivo al bambino, "al fine di evitare un'inutile esposizione alle radiazioni".
Altre raccomandazioni degli enti di sanità pubblica degli Stati Uniti per ridurre l'esposizione dei bambini includono l'avviso sui telefoni cellulari del Dipartimento della sanità pubblica della California e le linee guida del Consiglio consultivo per la salute e la protezione ambientale dei bambini dello stato del Maryland per ridurre le radiazioni wireless a casa e a scuola.

"LE ESIGENZE DELL'INDUSTRIA DI TELEFONIA AL DI SOPRA DELLA PROTEZIONE DEI BAMBINI"

Theodora Scarato, direttore esecutivo di *Environmental Health Trust*, ha evidenziato le politiche internazionali per ridurre l'esposizione dei bambini, come i divieti di Francia e Belgio sulla vendita di telefoni cellulari progettati per i bambini piccoli e i numerosi paesi che hanno **restrizioni sull'esposizione Wi-Fi nelle aule**. Ha affermato che "i limiti del governo degli Stati Uniti consentono

emissioni di radiazioni da 10 a 100 volte superiori rispetto a numerosi paesi come Svizzera, Italia, Cina, Russia e India. Molti paesi hanno leggi più severe per proteggere i bambini e limitare le torri cellulari vicino a case e scuole.

Scarato ha sottolineato che *l'Environmental Health Trust* ha un sito Web dedicato a educare genitori e tutori su come ridurre l'esposizione alle radiazioni wireless dei bambini su healthytechhome.org, nonché una campagna per elevare il problema a livello federale.

"Decenni di ricerca sugli effetti biologici delle radiazioni a radiofrequenza a microonde (RFR) forniscono una chiara evidenza di una varietà di rischi per la salute e il benessere degli adulti e, in particolare, dei bambini a causa dell'esposizione quotidiana di basso livello a dispositivi wireless come gli smartphone , tablet, laptop e altri dispositivi elettronici wireless abilitati WiFi. La mia ricerca dimostra come la FCC e l'ICNIRP abbiano posto le esigenze dell'industria ICT al di sopra della protezione dei bambini. Genitori, medici e responsabili politici sono stati cullati da un falso senso di sicurezza sulla sicurezza dell'esposizione infantile a RFR." ha affermato **Tom Butler** PhD, Professore di Sistemi Informativi presso *l'University College Corked* ex ingegnere di telecomunicazioni satellitari e microonde.

"La falsa presunzione che le radiazioni wireless siano dannose solo quando i tessuti sono surriscaldati ha bloccato per decenni i progressi nella protezione della salute in molti (ma non tutti) i paesi. Un meccanismo che avvia danni, inclusi i tumori, è ben noto agli ingegneri chimici e commercializzato come 'catalisi a microonde'", ha dichiarato **Meg Sears** Ph.D., Presidente di Prevent Cancer Now e Research Associate presso l'Ottawa Hospital Research Institute (Canada). Sears si occupa di salute ambientale, seguendo studi di ingegneria biochimica e chimica applicata.

"**Le radiazioni non ionizzanti possono avere impatti a livello cellulare che includono impatti sull'omeostasi cellulare, sui processi mitocondriali critici per l'energia cellulare e il metabolismo**. Il presupposto che solo le radiazioni ionizzanti possano causare danni è obsoleto e errato ", ha affermato **Paul Ben Ishai** Ph.D del Dipartimento di Fisica, Ariel University, Ariel, Israele, capo del laboratorio di spettroscopia dielettrica Terahertz.

Lo studio: Devra Davis, Linda Birnbaum, Paul Ben-Ishai et al, *Wireless technologies, non-ionizing electromagnetic fields and children: Identifying and reducing health risks*. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care. 2023 Feb;53(2):101374.

New ENERGY Bar

SALA DA THE

COLAZIONI

APERITIVI

CERVETERI - VIALE MANZONI, 68

di Barbara Pignataro

A LAVORARE NEI CAMPI...

CARO MINISTRO,
È UN MODELLO DI CIVILTÀ UNA PAGA DI DUE EURO L'ORA?

Al Vinitaly il ministro Lollobrigida parla del reddito di cittadinanza associandolo alla mancanza di manodopera lamentata dagli agricoltori. "Chi ha il reddito di cittadinanza vada a lavorare nei campi, non è svilente, lo dico a chi sta sul divano perché ha il reddito di cittadinanza".

Parole che stonano dal momento che l'Italia è ricca di persone ridotte alla fame dall'aumento ingiustificato del prezzo di beni di prima necessità, parole che indignano quando le criticità anziché essere affrontate nelle sedi opportune sono solo slogan per eventi mondani.

Non solo persone mantenute dalla collettività, tra i percettori di reddito ci sono cittadini a cui non viene data una seconda opportunità lavorativa: le donne sopra i 50 anni sono un esempio; in assenza di competenze che solo l'Italia non fornisce. Il ministro dimentica forse che il RdC è un progetto partorito a metà: lo strumento prevede, insieme al sostegno il reinserimento nel mondo del lavoro con eventuale formazione. E, se l'offerta di lavoro non viene accettata, (al terzo rifiuto) il percettore perde il sostegno. A differenza del resto d'Europa, non accade in Italia dove si prendono immigrati nei campi per un lavoro sottopagato e (giustamente) rifiutato dagli italiani. Gli imprenditori non lo dicono questo e, favorevoli ai flussi, possono trarre vantaggio da manovalanza fantasma. "Non si trovano braccia per raccogliere i carciofi" denunciavano però gli agricoltori locali la scorsa settimana.

Viene da chiedere al ministro come mai il Governo non affronta il tema salari in un Paese dove la paga da fame parcheggia molti sul divano. E non per il reddito di cittadinanza, come lamentano anche balneari e ristoratori che, strizzano all'osso con offerte stagionali studenti e padri di famiglia per poco più di due euro l'ora. La stagione estiva alle porte mostrerà la politica salariale.

Altra cosa è chi non vuole lavorare, esiste eccome! Proprio l'incompleto l'iter del RdC rende la vita facile a questi ultimi cittadini.

Infine, caro ministro: non tutti hanno le forze fisiche necessarie per lavorare nei campi, non tutti hanno un campo dietro l'angolo. Non è un modello di civiltà salire su un palco e farneticare. E non è svilente fare un passo indietro dopo aberranti dichiarazioni.

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

TERRANOVA

BRACCIANO

Donna | Uomo | Bambino | Intimo

22 Aprile 2023

GRANDE APERTURA

Seguici su

#terranovastyle

NUOVO PARCO COMMERCIALE

BRACCIANO (accanto EUROSPIN)

VIA SETTEVENE PALO / VIA DELLA MACCHIA

di Barbara Pignataro

SFIDA ALL'ULTIMO CARCIOFO

IL 16 APRILE IN PIAZZA ROSSELLINI TORNANO LE SCULTURE

Grande attesa per le meravigliose sculture di carciofi. Simbolo della città e tra le attrazioni maggiormente attese da visitatori e locali, le sculture che partecipano al concorso nell'ambito della Sagra, sono realizzate dagli agricoltori di Ladispoli, che **domenica 16 aprile** in Piazza Rossellini con creatività e sana competizione si sfidano alla scultura più bella.

Un'antica tradizione che prevede l'utilizzo di petali di carciofi attraverso i quali prendono forma capolavori come l'enorme elefante vincitore dell'edizione 2012 realizzato dall'azienda agricola Straffi, oltre un mese di intenso lavoro svolto con la passione di chi ama l'ortaggio e la Sagra.

Appuntamento alle ore 11 in piazza per conoscere il vincitore del concorso della settantesima edizione della Sagra del Carciofo romanesco che quest'anno, dopo due anni di assenza, assume un valore maggiore per tutti i cuori ladispolani. Lo sa bene Aldo Ercoli, che a proposito della fiera ricorda:

"Che ricordi ho della Sagra? Molto belli. La cittadina imbandierata di rossoblu in un clima festaiolo popolare, con una fiumana di gente tra le bancarelle che respirava un'aria gioiosa in cui i sorrisi si mescolavano agli odori di cucina. Cose banali, paesane? Forse per chi ha "la puzza sotto il naso". C'era allegria, voglia di incontrarsi, di trattare

sul prezzo, di “farsi più di un giretto”, nel rispetto reciproco, senza turbamenti. Nemmeno la pioggia, fedele compagne di tante edizioni, spegneva i nostri entusiasmi. Ricordo che nel 1984, quando ero presidente della Pro Loco, salito a tarda sera sul palco, sito nell’allora vecchia Piazza Martini Marescotti, vidi una folla immensa che arrivava fin su a Viale Italia. Quell’anno, a Fiordaliso, la cantante che avevamo invitato, consegnai il mio libro, un modesto omaggio della nostra cittadina. In albergo ricevette rose e carciofi. Da allora il nostro Comune e la Pro Loco, ancora più dopo di me, hanno sempre più fatto conoscere Ladispoli anche grazie alla sua grande festa”. Quest’anno sul palco **sabato 15 aprile** la band Le Vibrazioni, “una grande opportunità che impreziosisce una manifestazione unica che attira visitatori da tutta la nazione” - dichiara l’assessore Porro . Il palinsesto completo prevede, per **venerdì 14 aprile** una kermesse di associazioni e gruppi locali e per domenica 16 aprile uno spettacolo inclusivo con i Ladri di Carrozzelle: un'immagine pionieristica delle diverse abilità, seguita poi dall’immancabile spettacolo dei fuochi d’artificio che chiuderanno come sempre la manifestazione.

Cronaca dal

ROMA: ARRESTATO 19ENNE CHE RAPINAVA COETANEI

Ha compiuto almeno otto rapine aggravate a danno dei suoi coetanei. Arrestato a Roma un 19enne. Avvicinava le vittime alle fermate di bus e metro e sotto minaccia di un coltello o di un martello chiedeva la consegna di contanti, smartphone o orologi di valore.

SI RIBALTA UN BLINDATO "PUMA" DELL'ESERCITO SULL'AURELIA

Il 9 aprile al chilometro 111 dell'Aurelia un blindato "Puma" dell'Esercito con tre militari è finito fuori strada. Sul posto i pompieri. Condotti all'ospedale di Tarquinia gli occupanti del Reggimento Savoia Cavalleria di Grosseto. Tornavano in colonna da un'esercitazione al campo d'addestramento di Monte Romano il mezzo era ultimo in colonna.

FIUMICINO: SANZIONATI TRE AUTISTI SENZA AUTORIZZAZIONE

I carabinieri hanno sanzionato per 2.064 euro ciascuno, tre autisti NCC sorpresi al Terminal 3-Arrivi dell'aeroporto Da Vinci mentre procacciavano clienti fuori degli stalli senza regolare autorizzazione. Notificato loro anche ordine di allontanamento per 48 ore dallo scalo.

BRACCIANO: PRIMA EDIZIONE DEL PREMIO LETTERARIO ANGELA CARLINO BANDINELLI

Rivolto a autori affermati o esordienti per opere inedite in lingua italiana. Le opere vanno inviate a carlinobandinelli@gmail.com entro il 5 maggio alle ore 12. Premiazione prevista per il 24 maggio alle 17 all'Istituto "Luca Paciolo" di Bracciano. Info: 3356630471-3331585604. Esperta a livello nazionale di pedagogia speciale e didattica differenziata, Carlino Bandinelli ha diretto, tra gli altri, il RI.HA.S il Centro pedagogico di riferimento per handicap e svantaggio culturale, servizio gratuito su tutto il territorio nazionale.

CIVITAVECCHIA: IN FIAMME ROULOTTE

Incendio di una roulotte che è andata completamente distrutta nel giorno di Pasquetta in via Domenico De Paolis 58. Sul posto sono intervenuti i vigili del fuoco. Le fiamme hanno raggiunto distruggendo una stanza anche una casetta in legno adiacente.

territorio

Note del Direttore Graziarosa Villani

BRACCIANO: IL 15 APRILE “ALIENO A CHI”

Nell’ambito del progetto “Alieno a chi” il 15 aprile al Consorzio Lago di Bracciano laboratorio di disegno naturalistico tenuto da Elisabetta Mitrovic per conoscere meglio, disegnandole, le specie aliene del lago di Bracciano. L’iniziativa è aperta a chiunque voglia partecipare, è gratuita e si svolge in collaborazione con la Cooperativa Pescatori Lago di Bracciano.

ROMA: 29ENNE TROVATO CADAVERE NEL TEVERE

Il cadavere di un 29enne è stato trovato l’11 aprile nel fiume Tevere, all'altezza di via Angelo Vescovali, a Ponte Galeria, all'estrema periferia di Roma. Il cadavere sarebbe di una persona, originaria di Genova, la cui scomparsa era stata denunciata il 30 marzo.

A12: AUTO SI RIBALTA NEL TUNNEL. SALVI OCCUPANTI

Grave incidente a Pasquetta nel tunnel al chilometro 48 della A12 Roma-Civitavecchia, Un’utilitaria si è ribaltata. Tratti in salvo dai pompieri, in condizioni apparentemente buone, padre, madre e bimbo di un anno. Affidati ai familiari che seguivano con altra auto i due cagnolini che erano a bordo del mezzo incidentato.

BRACCIANO: SUCCESSO PER IL CONCERTO MUSICA PER LA PACE

Messaggio di fratellanza il giorno di Pasquetta a Bracciano per il concerto “Musica per la Pace” al Duomo di Bracciano che ha riscosso ampio successo di pubblico. A dirigere la Nova Amadeus Chamber Orchestra il maestro Stefano Sovrani. L’iniziativa si è tenuta nell’ambito del Cantiere di Pace promosso dal Comune di Bracciano mirato all’acquisto di un dissalatore per la città di Mykolaiv in Ucraina per il progetto #StopTheWarNow.

PESCOSOLIDO: PRIMO NEL LAZIO PER VOLONTÀ DONAZIONE ORGANI

Pescosolido (Frosinone) è il Comune più generoso del Lazio per donazione di organi. Lo certifica l'ultima edizione dell'Indice del Dono, rapporto del Centro nazionale trapianti che analizza le dichiarazioni di volontà alla donazione di organi e tessuti del 2022 registrate all'atto di emissione di carte d'identità elettronica negli uffici anagrafe dei 7.028 Comuni italiani in cui è attivo il servizio.

LADISPOLI E IL CINE-TEATRO: L'APERTURA SLITTA ANCORA

I NUOVI GESTORI AMMETTONO I RITARDI DOVUTI PERÒ ALLA MANCATA CONSEGNA DEI MATERIALI

La luce in fondo al tunnel non si vede ancora. L'apertura del cine-teatro a Ladispoli non è poi così vicina come sembrava nelle ultime settimane del 2022. Un progetto atteso da tanto tempo in una città che ormai ha superato i 40mila abitanti.

L'accelerata insomma non c'è stata per quanto riguarda l'auditorium "Massimo Freccia" e il fatidico taglio del nastro è stato ancora una volta rinviato. Tutta colpa, a dire dei nuovi gestori, dello slittamento dei tempi di consegna dei materiali che dopo lo scoppio della guerra e i rincari ha subito forti rallentamenti un po' ovunque, non solo nel Lazio. «Purtroppo non dipende da noi – è la spiegazione di Daniele Valentini della società "Frontera" – da tempo attendiamo la consegna delle opere necessarie per concludere il cantiere. Manca il controsoffitto, l'impianto di proiezione e di aerazione. A livello strutturale è quasi tutto pronto, da dicembre c'è già il bar. Ci sono le poltrone. Molti pezzi, che per altro sono stati già pagati, però arrivano dai paesi asiatici ed è un periodo storico un po' complicato. Ce la stiamo mettendo tutta davvero, nonostante il grande impegno siamo in attesa».

Poi la promessa. «Il cine-teatro – prosegue Valentini – sarà un fiore all'occhiello di questa città e di tutto il Lazio». All'interno dell'auditorium Massimo Freccia ci saranno due sale. Almeno 350 nella principale e sarà anche quella degli spettacoli teatrali. La seconda invece potrà contenere 150 persone. La gestione sarà mista dopo l'accordo raggiunto tra i privati e Palazzo Falcone che avrà a disposizione 80 giorni l'anno.

G.P gioielli

di Daniele e Daniela

LABORATORIO ARTIGIANALE ORAFO

VENDITA E RIPARAZIONI

CREAZIONI PERSONALIZZATE

INCASSATURA DI DIAMANTI IN PRESENZA DEL CLIENTE

CAMBIO IMMEDIATO BATTERIE PER OROLOGI

391 422 9477

LADISPOLI
VIA DUCA DEGLI ABRUZZI, 123-125
TEL.06-99326013 - WWW.GPGIOIELLI

FABBRO Metalmeccanica Piga
di Piga Stelvio, Francesco ed Ilio

Lavori in ferro
per ogni esigenza

Grate- Ringhiere Scale - Persiane - Cancelli

Via Aldo Moro snc, Ladispoli (area artigianale)
Tel/Fax 06 9910892 - Cell. 3389836513
metalmeccanicapiga@virgilio.it

CARTELLE
Cartolibreria
Ladispoli
Via Roma, 102
Testi scolastici
Nuovi e Usati
Libreria

Tel.06.83088784 - 3496610108
www.cartelleonline.it

EDOARDO LAZAROIU PROTAGONISTA A SANREMO JUNIOR

L'ISTITUTO EDUCATIVO RIEVOLUZIONE MUSICALE DI LADISPOLI SI AGGIUDICA LA FINALE

Sanremo Junior è la massima rassegna musicale italiana per ragazzi dai 6 ai 15 anni e si è svolta tra il 24 e il 25 marzo al Teatro dell'Opera del Casinò della rinomata città ligure. Protagonista indiscusso per quest'anno il giovanissimo Edoardo Lazaroiu , che a soli otto anni con il brano Musica Leggerissima di Colapesce e De Martino ha prima superato le selezioni dal vivo tenutesi nel mese di febbraio al Narnia Festival, per poi essere selezionato su 288 concorrenti per partecipare alle semifinali di Sanremo Junior assieme ad altri quarantacinque semifinalisti. Le due semifinali hanno proiettato in finale un totale di ventisei giovani talenti suddivisi per tre fasce d'età. La finalissima ha decretato il secondo gradino del podio del piccolo Edoardo.
L'esperienza è stata entusiasmante per il giovane cantante che si è detto estremamente soddisfatto del risultato ottenuto: solcare un palco così importante e essere giudicato dalla giuria di qualità presieduta dal cantautore Franco Fasano insieme a esperti del calibro di Lodovico Saccol, Stefania Fratepietro, Manuela Gaslini, e Freddy Colt, rimarrà sempre un ricordo piacevolissimo per il giovane talento. Ma non finisce qui. A breve Edoardo sarà impegnato con il Tour Music Fest e con l'imminente concorso San Vigilio InCanto.
La scuola di Musica IEEM, e il maestro Luigi Restivo (vocal coach del piccolo Edoardo) fanno un grande in bocca al lupo a Edoardo per gli ottimi risultati ottenuti e per quelli che gli auguriamo arriveranno!

CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

www.pergotendecasadeltendaggio.it

- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE
- TAPPEZZERIA
- MATERASSI
- RETI ORTOPEDICHE
- ZANZARIERE
- CHIUSURE IN CRISTAL
- TENDAGGI D'ARREDO

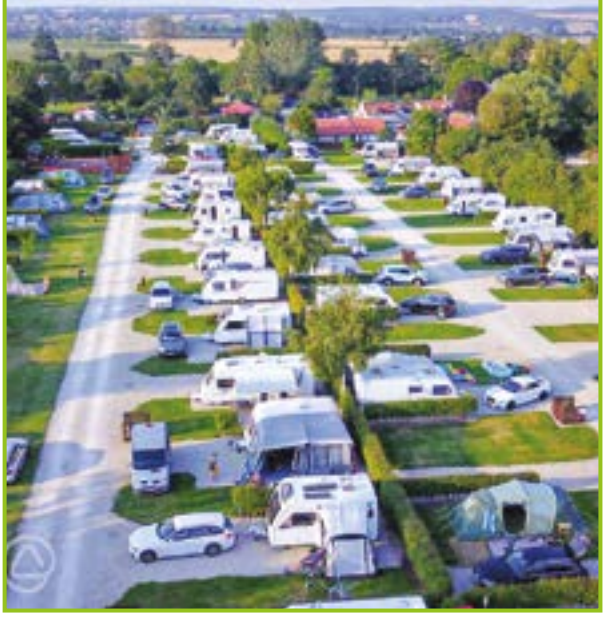
LADISPOLI - VIA ANCONA, 26/B TEL. 06 9946864

di Emanuele Rossi

CAMPER E BUNGALOW
A DUE PASSI DAL MARE E DALL'OASI DI TORRE FLAVIA

LA RIVOLTA DELLE ASSOCIAZIONI CHE HANNO A CUORE LE SORTI DELL'AMBIENTE: «QUESTA NON È LA NUOVA ERA»

Il Comune annuncia la svolta con il glamping a due passi dal mare. Le associazioni reagiscono perché dopo la minaccia del distributore di benzina ecco un altro progetto in località Stallonara, molto vicina alla palude di Torre Flavia. A differenza che stavolta il piano di costruzione di un'area ricettiva con camping e bungalow è stato votato veramente in Giunta attraverso la delibera numero 40. Con questo documento scatta il semaforo verde per un iter improntato sulla realizzazione di un impianto produttivo di natura turistico-ricettiva in variante allo strumento urbanistico. Il litorale degli etruschi si prepara ad ospitare prefabbricati, spazi attrezzati per accogliere camper e tende a servizio dell'attività. Nello specifico – è il disegno pubblicato anche sull'Albo pretorio – sono previsti 82 bungalow con capacità di ospitare un totale di 328 persone; un'area destinata alla realizzazione di 70 piazzole di sosta camper con potenziali ospiti pari a 280 persone. In aggiunta la realizzazione di quattro fabbricati adibiti a servizi igienici, un immobile destinato ad ospitare la reception, un locale per somministrazione di generi alimentari ma anche palestra e spazi ricreativi e due piscine di cui una coperta con tensostruttura. L'Amministrazione comunale etrusca plaude all'iniziativa in prossimità di via Fontana Morella, la strada che collega le frazioni cerveterane di Cerenova e Campo di Mare a Ladispoli ma sta franando sotto i colpi dell'incuria. «Un atto di importanza storica spiega all'assessore cerveterano all'Urbanistica, Riccardo Ferri - un passo in avanti importante per la nostra città che ci offre la possibilità di porre le basi per un turismo non mordi e fuggi creando non pochi posti di lavoro. Si tratta di un vero e proprio glamping, ovvero di un campeggio di lusso dotato di tutti i comfort. Sarà realizzato sulla Fontana Morella a due passi dal mare. Dico che questo è un gran regalo di Pasqua per una Cerveteri che guarda al futuro e rispetta i vincoli». Anche il sindaco Elena Gubetti in prima



persona si è espressa sul progetto improntato «sul rilancio del comparto turistico attraverso tutti gli strumenti che sono propri di una pubblica amministrazione» dove «cultura e turismo devono diventare il traino di un territorio che ha una fortissima vocazione attrattiva non solo legata alla storia, all'archeologia ma anche all'aspetto balneare e naturalistico».

Ma di natura ne parlano anche le associazioni in rivolta perché, senza troppi giri di parole, temono un'invasione nell'area della Palude di Torre Flavia sempre sotto attacco per un motivo o per l'altro. Pericoli costanti per il sito protetto, come ad esempio il doppio mega concerto di Jovanotti. «Sarebbe preferibile – commenta Rita Paone, responsabile di Marevivo Lazio - facilitare piccole realtà meno impattanti e non al confine con l'oasi di Torre Flavia: 600 persone che potrebbero riversarsi giornalmente sulla spiaggia protetta sono davvero molte. Città metropolitana dovrà trovare una soluzione per proteggere ulteriormente le zone di nidificazione del corriere e del fratino». Si ribella anche il comitato Rifiuti Zero Ladispoli. «Esprimiamo tutta la nostra preoccupazione – interviene anche Marina Cozzi - per un insediamento che richiamerà centinaia di turisti a ridosso di un'area naturale di pregio, seppur tutelata dalle leggi. Credo che l'impatto sarà inevitabilmente dannoso». Si fa sentire anche il gruppo "Amici di Torre Flavia": «Uniamoci tutti insieme per spiegare al comune di Cerveteri che ci sono scelte più compatibili nel sistema ricettivo con quanto già presente sul territorio, senza sfruttare gli spazi adiacenti alle aree protette dal valore inestimabile». Poi l'affondo ricordando Jovanotti e lo slogan utilizzato per l'evento: «Questa non è la nuova era». Il prossimo passo è la Conferenza dei servizi prima che il mega progetto torni poi in Comune per la delibera definitiva che approderà in Consiglio comunale. L'attuale Giunta punta al taglio del nastro entro tre anni.

CirKULA.r

di Barbara Pignataro

UN GIOCO DI SOCIETÀ CHE CONGIUNGE LE PERSONE

A cura di Roberto della Ceca, CirKULA.r è il progetto antropologico che prende ispirazione dalla pratica del Kula Ring, che sfida le persone a ritrovare il valore materico della reciprocità.
Attraverso il dono, temporaneo e strumento di condivisione di emozioni, esperienze, anime. La collana nella foto sarà lo scrigno depositario in cui tali emozioni prendono la forma dello scambio e della condivisione. L'esperimento CirKULA.r vuol essere un format aggregativo, pensato per stimolare creatività.
Partecipare al gioco di società è facile: chi aderisce viene inserito in un gruppo WhatsApp in modo da essere informato sul percorso della collana che viene presa in consegna di volta in volta da ognuno per una settimana. Periodo durante il quale apportare il contributo all'oggetto, lasciare la propria impronta. Può essere un monile a corredo della collana così come un'immagine, una poesia, un'emozione del momento che, come nella cultura Maori, resta impresso nel dono temporaneo. Successivamente avviene l'incontro per la consegna della collana all'altro partecipante. Lo scambio avviene in un circular point presente in città. A Cerveteri è il Bar/libreria Il Rifugio degli Elfi. Da qui la circolarità dell'oggetto, dello spirito della materia con il quale è stato realizzato. In questo caso la collana è stata realizzata con la plastica restituita dal mare, che ha una sua storia: "Vibra nelle mie mani" racconta Laura Buffa autrice della collana realizzata con il PET di bottiglie raccolte sulle spiagge del litorale laziale e lavorate a caldo con uso di smalti.

Il **Kula Ring** è un rituale scoperto dall'antropologo ed etnografo Bronislaw Malinowski, in uso tra gli indigeni nell'arcipelago delle isole Trobriand. Consiste in un costante scambio di collane di conchiglie e bracciali donati temporaneamente agli sconosciuti abitanti di isole vicine, affinché essi possano arricchire gli oggetti consegnati del loro contributo creativo ma soprattutto animista. Il rituale che prevede il ritorno del dono stesso al punto di origine avviene in senso orario ed antiorario, su rotte stabilite e rafforza legami duraturi nel superamento di differenze e potenziali conflitti.

RIDATECI LA PALA D'ALTARE DEL PITTORE LORENZO DA VITERBO

SONO TRASCORSI 13 ANNI DALLA PETIZIONE, SI PUÒ FARE QUALCOSA AFFINCHÉ RITORNI A CERVETERI?

Nel lontano mese di luglio 2010, l'allora Pro Loco di Cerveteri inaugurò una petizione affinché la dimenticata Pala d'Altare del pittore Lorenzo da Viterbo – databile 1472 circa – prelevata dalla chiesa di S. Maria Maggiore nel 1957, portata a Roma per restauri, e d'allora non più restituita, potesse ritornare al nostro amato paese. Ricordo che, in questo inebriante frangente, menai un breve scritto pubblicato poi in una rivista locale, che iniziava così: "Con palese emozione sono andato negli uffici della Pro Loco per partecipare alla raccolta di firme per il rientro a Cerveteri della sacra Pala d'Altare. Finalmente (ho pensato) il mio paese si sta svegliando per far sì che uno dei tanti capolavori appartenenti alla nostra comunità "emigrati" altrove, rivenga al suo luogo d'origine. Forse questo è il primo faticoso, legittimo passo, affinché una nostra meravigliosa opera ritorni alla sua casa? Spero fortemente di sì! Spero che il mio paese, depredato, saccheggiato, vilipeso per interi decenni ritorni a rifiorire, ad essere ancora più conosciuto tramite la caparbia volontà dei cittadini stessi e la tenacia degli organi competenti. Questo è il primo passo dunque?" Ecco come annota nell'Inventario della Chiesa Arcipretale sotto il titolo di S. Maria Maggiore della terra di Cerveteri, l'allora Vicario Niccòlo de Simoni nell'anno del Signore 1719: "*…dalli mentovati gradini si scende al Presbiterio e tribuna di lunghezza in tutto palmi 25 circa, né cui lati al progetto si vedono armadij, in uno dei quali dentro Croce di Argento si adora il sacro glorioso corpo di S. Felice, e nel mezzo di detta tribuna si vede il quadro ad olio della Vergine Madre con S.Michele, apostolo S.Pietro, e due Angeli dipinto a "fusco" del pittore Lorenzo da Viterbo...*" .
Di nuovo, si può fare qualcosa in modo che la suddetta Pala d'Altare possa fare ritorno a Cerveteri? Sono trascorsi 13 anni dalla petizione, facciamo che il tutto non riposi nella cassapanca aliena del tempo.
Dario Rossi

STUDIO TECNICO
Geom. Mirko Bove

PROGETTAZIONI, RISTRUTTURAZIONI E DIREZIONI LAVORI
PRATICHE EDILIZIE (CILA-SCIA-AGIBILITÀ)
PRATICHE CATASTALI E SUCCESSIONI
PRATICHE COMMERCIALI (SUAP)
PRATICHE CONDOMINIALI (CAPITOLATI, PERIZIE, MILLESIMI)
PRATICHE ENERGETICHE (A.P.E.)
ASSISTENZA IMMOBILIARE E NOTARILE

CONSULENZE E SOPRALLUOGHI GRATUITI

LADISPOLI
VIA NAPOLI 110/C
06.39377882
388.9906125

geometrabovemirko
www.geometrabovemirko.it
info@geometrabove.it

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

Per la casa e la

ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUG

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

MAGAZZINI
aury's
1 DEL RISPARMIO

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

a famiglia

INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO DEL RISPARMIO

CORRUZIONE:
FAVORI IN CAMBIO DI ARAGOSTE E CHAMPAGNE

LA PROCURA HA CHIUSO LE INDAGINI: DIVIETO DI DIMORA PER L'IMPRENDITORE FABIO QUARTIERI E I DUE CONSIGLIERI COMUNALI ROBERTO ANGELETTI E FABRIZIO FRONTI

Era stato un vero tsunami ad abbattersi su politici e privati del comune di Santa Marinella. La Procura di Civitavecchia aveva disposto perquisizioni e sequestri e a distanza di tempo ha chiuso le indagini per corruzione. Fabio Quartieri, imprenditore, Roberto Angeletti e Fabrizio Fronti, consiglieri comunali, sono stati raggiunti dalla misura cautelare di divieto di dimora all'interno del comune di Santa Marinella mentre Giuseppe Salomone, tecnico del Comune, è stato temporaneamente sospeso dall'esercizio delle sue funzioni pubbliche. Esce invece definitivamente dall'indagine il vicesindaco Andrea Bianchi, inizialmente iscritto sul registro degli indagati nel fascicolo del pubblico ministero Roberto Savelli. Blitz che scattarono a suo tempo in municipio con i carabinieri pronti ad accedere negli uffici. Per la magistratura inquirente avvennero alcuni fatti legati soprattutto a migliorie e autorizzazioni per il ristorante dei vip "L'Isola del Pescatore" e per il cambio di destinazione dell'albergo "Pino a Mare" situato a Santa Severa ma anche per la realizzazione di alcuni alloggi di cui risulta titolare l'imprenditore Quartieri. «Far sostenere all'ente locale le spese per la pulizia delle alghe presenti nel tratto di spiaggia antistante il ristorante. La progettazione delle installazioni esterne ai locali abilitati alla somministrazione di cibi e bevande. La modifica del tragitto del servizio turistico locale per il periodo estivo dal primo luglio al 31 agosto per il collegamento tra la stazione ferroviaria e le spiagge. Che il parcheggio antistante L'Isola del Pescatore rimanesse libero e non a pagamento. L'autorizzazione per l'accensione di fuochi d'artificio in occasione di un evento del 29 agosto 2021», è quanto messo nero su bianco dal pm Savelli. Tutto però in cambio di regalie varie e prestiti in denaro. «La concessione di un prestito di un istituto bancario da 20mila euro, con un tasso al 3% invece del previsto 4,90 – è scritto sempre dal pm - due botti di vino "Borgogna", l'offerta permanente di pranzi e cene gratuiti presso il suo ristorante. L'interessamento presso un istituto di credito per l'ottenimento di un prestito di 300mila euro. L'offerta di pranzi e cene a base di aragoste, astici, vini pregiati e champagne». L'ipotesi originaria nelle indagini, è che gli indagati avrebbero voluto far decadere dalla carica il sindaco Pietro Tidei contrario – è il sospetto della Procura – a firmare le delibere che avrebbero favorito l'imprenditore. E per questi "favori" l'imprenditore, secondo le accuse, sarebbe stato disposto a fornire tutti i favori evidenziati nell'avviso di conclusione delle indagini.

RETROSUPERFUTURE

X

OTTICA**GRILLI**

OTTICA GRILLI collabora con un marchio leader nella produzione di straordinari occhiali contemporanei. Fondata in Italia nel 2007 da Daniel Beckerman, **Retrosuperfuture®** si è imposta subito nel mercato internazionale del mondo dell'Eyewear.

WWW.OTTICAGRILLI.COM

di Graziarosa Villani

LA GIUSTIZIA IMBAVAGLIA LA MADONNA? LA FUGA DELLA VEGGENTE GISELLA

APERTO UN FASCICOLO DI INDAGINE ALLA PROCURA DI CIVITAVECCHIA SUL FENOMENO CHE HA INVESTITO IL PAESE RIVIERASCO DEL LAGO DI BRACCIANO

La giustizia fermerà la Madonna di Trevignano? La risposta, almeno per il momento, è sì. Assediata dai cronisti, additata dai trevignanesi, messa sotto accusa dalle tv l'associazione Madonna di Trevignano annuncia la sospensione degli incontri di preghiera sul campo con vista lago "fino a data da destinarsi". Gisella è fuggita. Alla Procura della Repubblica di Civitavecchia un pubblico ministero indaga. Dopo la denuncia di alcune trevignanesi e depositata ai carabinieri della stazione di Trevignano dall'investigatore privato Andrea Cacciotti risulta un fascicolo di indagine aperto ma se ci siano stati reati lo dovrà ravvisare lo stesso giudice. Potrebbero profilarsi ipotesi di reato come appropriazione indebita riguardo eventuali incameramenti di donazioni all'associazione ma anche reati di danno ambientale riguardo il mancato abbattimento del manufatto (una tettoia) sul campo di preghiera raggiunto da un'ordinanza di demolizione. Ma anche se, come si è detto, la macchina della giustizia è partita il popolo dei fedeli di Gisella non si ferma. Sono in molti a credere che davvero ogni tre del mese lei veda la madre di Gesù e che questa le dia per l'occasione un messaggio. Sono in molti a credere che quanto la Madonna appare il Sole inizi a pulsare. Sono in molti a credere che sulle mani di Gisella siano cosparse le stimmate, che sul suo corpo compaiono scritte, che sia rimasta incinta ad opera dello spirito santo. In questa vicenda a fare una figura non troppo ortodossa è stata la diocesi di Civita Castellana visto l'appoggio dato all'epoca delle prime apparizioni dal vescovo Romano Rossi. Ma ora l'indagine previa disposta dal nuovo vescovo Marco Salvi tenderà a riportare tutto entro i ranghi fino a confermare o smentire che quello sulla madonnina piangente è sangue di maiale come qualcuno ha detto. E mentre tutti indagano il popolo mormora, addita e addirittura compone sul fatto musiche. E' il caso di un "cantautore immaginato" che ha pubblicato su you tube un brano musicale dal titolo Madonna di Trevignano che compare al primo posto nella indicizzazione. Fa un po' in stile romanesco e con sottofondo di un forte vento il punto sulla situazione. Tutto ciò però è segno che nessuno, ormai, potrà fermare la Madonna di Trevignano, nemmeno la giustizia.

FARMACIA BORGO SAN MARTINO

dott. Bruno MIGLIORE

...il nostro Staff pronto per le tue necessità!

La nostra Farmacia è orientata ad erogare i servizi per tutte le generazioni, dai neonati ai senior, passando dalle esigenze dei lavoratori e dei genitori

EspressoFarmaco 338.3968169

Ritiriamo le Vostre ricetta presso gli studi Medici
o inviateci il codice delle stesse
e riceverete, SENZA COSTI AGGIUNTIVI,
i farmaci a domicilio

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

DECRETO SICCITÀ

Il Consiglio dei Ministri ha approvato il Decreto Siccità, un provvedimento atto ad affrontare in maniera strutturale il problema della crisi idrica diventato oramai costante per il nostro Paese. Il decreto contiene misure in grado di aumentare la resilienza dei sistemi idrici e mitigare gli effetti dei cambiamenti climatici, come l'aumento del volume degli invasi, la creazione di bacini e di vasche di raccoglimento delle acque meteoriche per uso agricolo, il riutilizzo delle acque reflue per uso irriguo. Misure che troveranno attuazione grazie all'istituzione di una Cabina di regia, che avrà il compito di individuare gli interventi urgenti per mitigare la crisi idrica; la nomina di un Commissario nazionale straordinario che avrà il compito di realizzare in via d'urgenza, gli interventi individuati dalla Cabina di regia. Le funzioni dei nuovi Organi straordinari saranno facilitate da un regime semplificato delle procedure di progettazione e di realizzazione delle infrastrutture idriche, che rinvia al modello Pnrr, che nella 'Missione 2 - Rivoluzione verde e transizione ecologica', presenta un'apposita sezione rivolta alla tutela del territorio e della risorsa idrica.

Viviamo Fiumicino: "Il Governo va nella giusta direzione, la politica locale lo segua". In virtù della volontà del Governo di voler affrontare il problema della scarsità idrica, la proposta presentata dal nostro Comitato sulla realizzazione di invasi per raccolta delle acque meteoriche ad uso irriguo, ad uso urbano per il mantenimento del verde pubblico, ad uso industriale per le fabbriche, ad uso emergenziale per lo spegnimento di incendi, può trovare facile attuazione in questo momento storico.

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

APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

A PALAZZO DEL GRANARONE

NUOVE ANTENNE A VIA DOGANALE, VIA DI ZAMBRA, VIA AURELIA E VIA DEI PRATI

Riunione cittadina martedì 18 aprile alle 18 presso il Granarone, nella sala del consiglio comunale si affronta il tema delle antenne di telefonia senza controllo a Cerveteri. Aumentano le radiazioni e l'apprensione verso il futuro dei bambini. Tutela per la salute, per il valore degli immobili e del territorio sono gli obiettivi alla base dell'incontro promosso da cittadini e comitati del territorio in vista delle nuove installazioni.

DENTRO I GIARDINI NAZARENO FEDELI

Appuntamento alle ore 16.00 presso Giardini "Nazareno Fedeli" sabato 15 aprile anteprima di presentazione del libro "Ladispoli – Un lungo viaggio nel tempo – Volume 3 – Tremila anni tra storia e immagini". Il testo, come i primi due libri, intende ripercorrere tremila anni di storia di un territorio, oggi Comune di Ladispoli, attraverso l'ausilio di immagini capaci di raccontarne l'evoluzione, dagli albori ai giorni nostri.

PRESSO IL TEATRO TOR BELLA MONACA

Un appuntamento da seguire con estrema curiosità sarà la "Notte Internazionale della Geografia" in programma venerdì 14 aprile.

La serata, organizzata da Visual Geography e Street Art per la riqualificazione del paesaggio urbano prevede due incontri e la proiezione del film "Life Is (Not) A Game" per la regia di Antonio Valerio Spera. A Roma, intervengono i geografi Pierluigi Magistri, Lisa Scafa e Giovanna Zavettieri.

FARMACIA MEXICO

dott.sse Rossi e Romero

SEGUICI SUI SOCIAL

ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO **08.30-20.00**

I NOSTRI **SERVIZI**

- HDL/LDL/TRIGLICERIDI COLESTEROLO TOTALE
- EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HOLTER CARDIACO**
- **ECG ADULTI E BAMBINI** (valido anche per attività sportiva)
- GIORNATE DI PREVENZIONE-SCREENING
- DERMOCOSMESI
- INFANZIA
- VETERINARIA
- OMEOPATIA
- FORATURA DEI LOBI CON ORECCHINI ANALLERGICI
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA**

SERVIZIO **RECUP GRATUITO** PER LA PRENOTAZIONE DI VISITE ED ESAMI

Una farmacia al vostro servizio con professionalità e cordialità

LADISPOLI - Via Genova 24 a/b

06.52727267 350.1372771 - farmaciamexico@gmail.com

di Barbara Pignataro

SAGGIO SUL DONO

FORMA E MOTIVO DELLO SCAMBIO NELLE SOCIETÀ ARCAICHE

DI MARCEL MAUSS

L'invito deve essere ricambiato, come la "cortesia".

In quella vita particolare che è la nostra vita sociale, noi stessi possiamo "restare in debito", come si dice ancora... Ecco come il saggio di Marcel Mauss, apparso nel 1923-24, rappresenta ancora oggi una vera pietra miliare dell'antropologia.

Le relazioni tra gli uomini nascono dallo scambio. Scambio che viene avviato con un dono di una delle parti all'altra, la quale si sentirà in obbligo di contraccambiare tale dono, innescando così una catena di scambi. Ma non sono gli oggetti a circolare, dice Mauss, anche lo spirito del donatore viaggia insieme al dono, dando così vita a un legame tra gli individui che va ben al di là del puro scambio economico. Ecco allora che l'atto del donare non si limita a un passaggio di beni, ma mette in gioco la totalità degli elementi culturali che caratterizzano una società. Il saggio di Mauss si presta ancora oggi a interpretazioni attuali che ci fanno scoprire come, anche in una società dominata dal mercato, si annidano ancora molti momenti della nostra vita dove il dono è un protagonista fondamentale.
Piccola Biblioteca Einaudi

Introduzione di Marco Aime.
I doni, da noi, si fanno e si ricevono, generalmente a Natale o in occasioni stabilite, come compleanni o eventi particolari. Insomma, non è considerato "normale" fare regali senza un motivo che lo giustifichi. Il dono è un'eccezione alla regola, dove la regola è invece tenere le proprie cose per sé e ottenerne altre tramite l'acquisto o lo scambio esplicito...

Marcel Mauss (1872-1950)
Uno dei padri fondatori dell'etnologia francese, è stato l'ultimo degli allievi di Émile Durkheim, di cui era anche nipote. Pur non avendo mai effettuato ricerca sul terreno, fu un tenace fautore dell'etnografia di campo. Dotato di una cultura vasta, conosceva molte lingue europee e anche il sanscrito. Tra le opere, Manuale dell'etnografia, Le origini dei poteri magici, Teoria generale della magia e altri saggi.

CULTURA

IL CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

a cura di Roberto Frazzetta

Un volo per Sara

Un piccolo aeroplano turistico su cui viaggiava un noto imprenditore si schianta; un mistero irrisolto dagli anni di Tangentopoli; una donna invisibile, Sara Morozzi, che fa di tutto per scoprire la verità sulla tragedia: questi gli ingredienti del nuovo giallo di Maurizio De Giovanni, maestro indiscusso del giallo italiano. Lettura consigliata.

CULTURA
A PALAZZO RUSPOLI
STORIE DI DONNE TRA VIOLENZA E RISCATTO

Sabato 15 aprile alle ore 17.30 Patrizia Bettinelli presenta il libro *Storie di donne sopravvissute* a piazza Santa Maria nella splendida Sala Ruspoli l'autrice de *Il Seme rubato*, torna sul tema della violenza di genere con le storie raccolte e raccontate nel suo libro-denuncia della condizione femminile in Italia. Cronaca di un'educazione assente, di un lacunoso programma di prevenzione e assistenza verso le donne vittime di violenza domestica e non solo.

LETTURE
AL GRANARONE

La biblioteca comunale Nilde Iotti a Cerveteri giovedì 20 aprile ospita alle 17 la scrittrice romana Anna Bonetti in occasione della presentazione del libro "Anna, i gatti e altre storie", opera a sostegno della colonia felina etrusca.

«Una necropoli è un microcosmo fatto di gatti, volontari, archeologi e operai. L'ordine non è casuale. Quanto ai diritti, i volontari sono proprio la categoria intermedia. Lavorano un mese o due e poi finisce. I gatti lo sanno quando un cantiere sta per chiudere...».

CREATIVITÀ
A PALAZZO ALTIERI
FESTA DEL LIBRO, DEGLI AUTORI E DEGLI EDITORI DEL TERRITORIO SABATINO

Il 15 e 16 aprile, il Comune di Oriolo Romano e il Palazzo Altieri ospitano la II Edizione di Barchette di Carta. Un ricco programma di attività tra cultura, creatività, arte, artigianato e produttività del territorio. Nella suggestiva Villa Altieri si svolgeranno tutte le attività teatrali e a carattere musicale, mentre l'antico Palazzo Santa - Croce Altieri, sarà cornice di tutte le attività a carattere letterario, quali talk, presentazioni e reading tematici. Infine, Piazza Umberto I ospiterà gli stand di autori, editori ed aziende locali, le esposizioni di artisti ed artigiani del territorio e i laboratori ludico-didattici.

L'OROSCOPO

che Punge ma non fa male

Ariete
Elemento Fuoco

Un progetto che vi sta a cuore è realtà, grazie all'impegno profuso in questi mesi che non delude mai chi vi ama. Si rinnova la stima nei confronti di chi come voi, sa guidare con l'esempio.

Leone
Elemento Fuoco

Tante idee nuove e una gran voglia di mettervi in gioco sul lavoro momento d'oro, per chi svolge una professione autonoma è tempo di rivincite. Non così bene l'amore.

Sagittario
Elemento Fuoco

Nonostante gli impegni lavorativi vi sentite ancora in vacanza, serate mondane e piacevole compagnia per un weekend di fuoco, che anticipa l'estate.

Toro
Elemento Terra

Nulla vi impedisce di trasformare in professione le vostre passioni, credeteci di più che le stelle proteggono i cambiamenti per voi è veramente tempo di grandi novità.

Vergine
Elemento Terra

Settimana fortunata in amore, giocate bene le vostre carte: manifestate apertamente il vostro interesse, scoprite con piacere di essere ricambiati.

Capricorno
Elemento Terra

Abbandonate la serietà e la noia che vi appartiene! Lasciatevi viziare e rapire dal brivido dell'imprevisto. Anche in amore un pizzico di follia è essenziale. Fidatevi!

Gemelli
Elemento Aria

La noia rischia di mettere in crisi relazioni anche durature, sforzatevi di introdurre imprevisti e novità nelle azioni quotidiane, basta poco per ritrovare entusiasmo verso il partner.

Bilancia
Elemento Aria

Imprevisti superati con un approccio positivo verso le sfide, anche l'appoggio di chi vi vuol bene è fondamentale in questo momento di transizione.

Acquario
Elemento Aria

É tempo di osare, nelle nuove amicizie come nel lavoro l'audacia e un sano tocco di leggerezza creano la magia ricercata da tanto.

Cancro
Elemento Acqua

Attenzione alle calorie, più attività fisica e momenti di relax. É tempo di coccole e attenzioni verso voi stessi. Basta rinviare stagione: la salute è prioritaria.

Scorpione
Elemento Acqua

Il piacere di un viaggio che appaga anche a tavola sarà la giusta carica per affrontare le fatiche in programma: assaporatene ogni attimo.

Pesci
Elemento Acqua

Un imprevisto finanziario da risolvere vi farà concentrare esclusivamente sugli impegni lavorativi, lasciando da parte la famiglia poco comprensiva.

ORDINE DEI MEDICI VETERINARI DELLA PROVINCIA ROMA 425
AMBULATORIO VETERINARIO
Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio
Via Fratelli Soprani, 50 - Cerveteri (Rm)
Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002

con voi dal 1934

Farmacia Dott. Luigi Demichelis

➤ **TEST RAPIDI** ANTIGENICI

➤ **SCREENING** COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO
CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE
WhatsApp: 393 973 5665
E-mail: farm.demichelis@gmail.com

SERVIZIO GRATUITO
FARMARECUP

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

PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI
ED ARTICOLI VETERINARI

INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

SIAMO APERTI

DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20
ORARIO CONTINUATO

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

Seguici su *Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934*

www.farmaciademichelisdal1934.it

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

QUALI I RISCHI CARDIOVASCOLARI
NELLA DONNA IN POST-MENOPAUSA?

La malattia cardiovascolare? Trattasi di una patologia tra le più gravi e più frequenti soprattutto nei Paesi sviluppati e, in continua crescita, in quelli in via di sviluppo. La conoscenza e la riduzione dei fattori di rischio, i progressi delle terapie farmacologiche e chirurgiche nelle cardiopatie ischemiche, aritmie, valvulopatie, insufficienze cardiache etc. hanno ridotto di più del 60% i decessi negli ultimi cinquanta anni negli Stati Uniti. Purtuttavia, nonostante ciò, <<le malattie cardiovascolari rimangono la causa di morte più comune, essendo responsabili del 35% di tutti i decessi, quasi un milione ogni anno>> (Harrison. Principi di Medicina Interna. L'approccio clinico al paziente 2012).

Un ulteriore dato statistico di quest'ultimo mezzo secolo è quello che, dopo la menopausa, si riscontrano più decessi nelle donne rispetto agli uomini di pari età. Per tanti anni si è ritenuto il contrario. In realtà la percentuale dei decessi nelle donne è del 43% rispetto al 37% degli uomini. In effetti gli estrogeni endogeni nelle donne fertili rappresentano un notevole fattore protettivo cardiovascolare. Ciò non avviene con l'assunzione di estrogeni esogeni di sintesi. Il fumo è certamente un fattore di rischio importante, le donne over 50 anni fumatrici sono in numero un po' superiore rispetto ai coetanei uomini. Più importanti ancora sono i fattori di rischio che portano ad un'infiammazione subclinica dell'aterosclerosi, sia a livello coronarico (centrale)che sistemico vascolare (periferico).

Pensiamo solo alla crescente prevalenza dell'obesità, del diabete mellito di tipo 2 (dell'adulto), della sindrome metabolica (ipertensione, intolleranza agli zuccheri, dislipidemia, eccesso ponderale).

SALUTE E BENESSERE

Dottor Professor
Aldo Ercoli
Broncopneumologo
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.

Tutto qui? Sono del parere che ci siano altri due fattori di rischio da prendere in considerazione. L'ereditarietà intesa come tendenza ad ammalarsi di patologie cardiovascolari. Ce lo rivela l'anamnesi familiare. L'esperienza clinico – pratica, non quella da salotto da talk show televisivo, ha basi solide. Come negare che sia il diabete mellito e l'ipertensione arteriosa dei genitori non sia influente nei figli (ovviamente alcuni, non tutti)? Il secondo elemento da non trascurare (non è infatti meno importante) è quello legato al cambiamento dello stile di vita delle donne contemporanee rispetto a quella di cinquanta – settanta anni fa. Studi epidemiologici ci aggiornano che il numero assoluto dei decessi dovuti alle patologie cardiovascolari negli uomini è diminuito negli ultimi decenni; nelle donne invece è aumentato. Non è mia intenzione ridimensionare il ruolo attivo della donna nella società moderna con conseguente emancipazione e raggiungimento, per meriti, di ruoli apicali. Siamo però sicuri che il doppio impegno di mamma, casalinga e nel contempo lavoratrice sia irrilevante? Non tutte si possono permettere collaboratrici domestiche o babysitter. E i nonni non bastano. Uno stile di vita più frenetico, convulso, fonte di maggiori tensioni in una donna in post-menopausa non potrebbe essere rilevante nell'accelerare in aterosclerosi polidistettuale? Infarto del miocardio; ictus e/o emorragie cerebrali; aritmie severe; blocchi cardiaci a livello di conduzione atrio – ventricolari; aneurismi (cerebrali, aortici, toracici e addominali); arteriopatie ischemiche mesenteriali, trombosi, scompensi cardiaci, iperviscosità ematica con turbe della conduzione etc.

È certamente vero che le donne vivono ora più a lungo degli uomini (85 anni verso 80). Stiamo però parlando di una popolazione femminile venuta alla luce più di 85 – 90 anni fa. Sarà così nei prossimi venti/trenta anni?

È questo un interrogativo che mi sono posto prendendo in esame i dati statistici sopra riportati. Un'ultima nota clinica. Riguardo ai quattro sintomi basilari cardiovascolari (precordialgia, sincope, dispnea, cardiopalmo) le donne cardiopatiche, secondo l'esperienza empirica di molti clinici (me compreso), accusano dolori atipici precordiali o retrosternali. Non sono così chiari come quelli classici dell'uomo. Come si riscontra più spesso negli anziani, l'infarto può essere anche silente.

MITI, LEGGENDE E BUFALE SUL CIBO

Sul cibo tutti si sentono in diritto di parlare e scrivere. Se vogliamo raccontare i nostri piatti preferiti va benissimo, un po' meno se ci si improvvisa esperti di nutrizione e si propongono modelli alimentari squilibrati.. I grandi studi, su grandi campioni di popolazioni e per un arco abbastanza ampio di tempo, sono l'unico strumento che abbiamo per valutare rischi e benefici dei singoli alimenti, dei modelli di alimentazione, degli stili di vita. Diffondere e far conoscere a tutti i risultati di queste ricerche potrebbe contribuire a ridurre l'attuale preoccupante dilagare di diete senza intere classi di alimenti o sbilanciate a favore di proteine o grassi. I social hanno ovviamente favorito questa tendenza, diffondendo in maniera virale ***false credenze*** e miti sui vari alimenti. Vediamo qualche esempio. «*Gli **spinaci** sono ricchi di ferro":* non è vero, per l'anemia servono carne e pesce, gli spinaci e gli altri ortaggi sono utili e protettivi per le sostanze antiossidanti e per il basso *indice glicemico*. "*L'**ananas** fa dimagrire*": mai dimostrato da nessuno studio; ananas e frutta di stagione fanno bene per il loro contenuto in vitamine e sali minerali. "*I **cibi senza glutine** fanno bene anche ai non celiaci".* Falso, anzi è vero il contrario. La quasi totalità delle persone che pensano di aver problema con il glutine in realtà – per loro fortuna – non ha una vera intolleranza. Dai cibi senza glutine in realtà non arriva nessuna protezione dal rischio cardiovascolare, per lo scarso apporto di ***fibre*** e per le alte percentuali di grassi, spesso saturi. I messaggi più pericolosi sono quelli riguardanti i macronutrienti. Fake news e bufale su zuccheri, proteine e grassi sono presentate spesso in modo pseudoscientifico e accattivante. «*Mangiare molte proteine fa bene e fa dimagrire».* Assolutamente, no. Chi mangia molte proteine non dimagrisce, ma ingrassa: la popolazione Usa con 3 etti di carne al giorno (7 volte il consumo raccomandato) ha il record mondiale di obesi (35%, quasi 4 volte l'Italia). Al contrario, dovremmo dovremmo imparare a mangiare solo le proteine necessarie - circa 55-60 grammi al giorno per una persona di 70 kg - dato che quelle in eccesso sono trasformate in energia con lavoro supplementare per fegato e reni. "*Tutti i grassi vanno limitati, perchè fanno ingrassare"*. Non sono i grassi a farci ingrassare. Ci fa ingrassare (o dimagrire) il bilancio fra quanto introduciamo - con gli alimenti - e quanto bruciamo con l'attività fisica. I grassi servono, ma devono essere di buona qualità. Come? Metà da grassi mono-insaturi (olio d'oliva) e 1/4 da poli-insaturi (pesce, frutta secca); il restante ¼ possono essere saturi (carni e affettati, latticini, e formaggi), senza rischi di salute. Da ridurre al minimo, invece, il cibo-spazzatura confezionato, ricco non solo di grassi saturi – come olio di palma e di cocco – ma soprattutto di grassi 'trans', i grassi davvero pericolosi. Per ultimo, la madre di tutte le bufale: *"Per fare una dieta efficace bisogna togliere pane e pasta". Niente di più sbagliato: nelle **diete serie*** i carboidrati di pane e pasta ci devono essere, insieme agli altri nutrienti. Anche nelle ***diete dimagranti*** dai carboidrati deve arrivare il 55-60% dell'energia quotidiana, altrimenti la perdita di peso è illusoria e temporanea. Come per i grassi il problema si sposta sulla qualità, Non ha senso parlare in generale di carboidrati e zuccheri. I ***cereali integrali***, ad esempio, sono fonte di carboidrati complessi e sono protettivi per malattie cardiovascolari e tumori, obesità e diabete; vanno invece limitati il più possibile i cereali raffinati dei prodotti da forno dei supermercati e dei fast-food. Quindi, attenti alle bufale e, se volete approfondire, potete trovare molte altre notizie su questo sito www.issalute.it › index.php › falsi-miti

PS: il riso non fa assolutamente dimagrire. Ha le stesse calorie della pasta e – a parità di peso - ***aumenta di più la glicemia.***

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.

RICEVE PER APPUNTAMENTO
LADISPOLI c/o Salus Medical Center
CERVETERI Via Rosa Calabresi, 10
06.99551304

www.nutrizionistasegnini.it
www.danielesegnini.it

SALUS
MEDICAL CENTER

DA OLTRE
40 ANNI
AL SERVIZIO DELLA
VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni
www.grupposalus.net
06 99.49.944
Ladispoli: Via Ancona, 94 - Piazza I. Odescalchi, 4
Cerveteri: Via E. Salomone, 14/18

L'ALLENAMENTO OVER 50

Il corpo umano cambia in continuazione nel corso della vita e una delle domande più frequenti che ci si pone in materia di fitness è se a seconda dell'età debba variare anche il modo di allenarsi.
A tal quesito però non esiste una risposta univoca perché l'età di per sé non è un parametro sufficiente per stabilire le capacità delle persone di svolgere o meno un determinato esercizio.
È luogo comune pensare che dopo i 50 anni, soprattutto per le donne, sia deleterio esercitare attività fisica di un certo livello, sostituendola con camminate varie ed esercizi adatti a "questa età ". Facendo ciò, non si fa altro che rafforzare la malsana idea di essere ormai "vecchi" per potere svolgere, invece, una disciplina sportiva di proprio gradimento.
Allenarsi bene dopo i 50 anni, infatti, significa lavorare sulla propria massa magra per contrastare la naturale riduzione muscolare.
Ecco perché è fondamentale calibrare l'allenamento sulle nuove esigenze del corpo. Esercizi mirati, pensati per mantenere la flessibilità e la tonicità. Ma anche per contrastare gli effetti della menopausa e dei chili di troppo che – spesso – l'accompagnano.
Allo stesso modo, chi ha sempre

Roberto Frazzetta
Osteopatia viscerale
Shiatsu - MTC
Kiniesologia Applicata

Cerveteri - Via del Sasso, 84
Per appuntamento:
Cell. 349.0502127 - 349.6647914
www.centrolisticosamsara.it

L'Ortica del Venerdì, punge ma non fa male. Unica ed originale. www.orticaweb.it - Facebook: Ortica del Venerdì

condotto una vita sedentaria ma giunto a questa età sente il desiderio di cambiare, può farlo senza problemi, pur tenendo conto del proprio livello di allenamento minimo o nullo e della conseguente necessità di iniziare a muoversi senza eccessi ma procedendo per piccoli passi.

In questo caso il consiglio è di cominciare facendo qualche esercizio a corpo libero, utilizzare manubri leggeri e praticare attività cardio a bassa intensità, come ad esempio una camminata a passo svelto 3 o 4 volte la settimana. Con il passare del tempo, se si percepisce che il proprio livello di allenamento sta migliorando, si possono aumentare intensità e durata delle sessioni.

Il consiglio è quello di farsi seguire da un personal trainer che con esperienza correggerà gli errori di massima e guiderà gli allenamenti scegliendo i più idonei.

Le parole chiave per allenarsi bene? Costanza e sostenibilità dell'allenamento. Perché l'ideale è non sovraccaricare il fisico, ma dedicarsi al fitness con regolarità e perseguire obbiettivi mirati. Per una totale riuscita occorrerà rivoluzionare il modo di mangiare, integrando il fabbisogno giornaliero adatto al proprio corpo e avere un'attenta e salutare idratazione. Molti specialisti della nutrizione accompagnano gli over 50 con diete bilanciate facendo la differenza in termini di salute e benessere rendendo l'allenamento estremamente funzionale.

Con l'avanzare dell'età, infatti, i muscoli perdono potenza, ovvero forza e velocità di contrazione. Perciò, mantenerne intatta la funzionalità è il modo migliore per preservare il declino della massa muscolare suddividendo la routine di allenamento in tre momenti fondamentali: cardio, massa e allungamento. E, sì, rimanere giovani e in forma.

Presso il Centro Olistico Samsara proponiamo allenamenti funzionali per persone over 50 e per persone sedentarie accompagnandoli gradualmente nella conquista della salute personale attraverso il fitness, collaborando con nutrizionisti specializzati e concentrandoci su uno degli ingredienti più importanti: il divertimento e la passione di prendersi cura di sé.

Non è mai troppo tardi per sentirti in forma.

LA VULVODINIA

Ci sono delle patologie croniche di cui le donne non parlano perché riguardano la sfera intima: se ne vergognano e pensano di essere considerate "matte" o "sessualmente deviate". In questo articolo voglio parlare di una di queste: la **vulvodinia**, un dolore cronico ed altamente invalidante che colpisce una donna su 15, alle volte fin dall'età infantile. La **vulvodinia** si manifesta con dolori fortissimi descritti come sensazione di "aghi che si conficcano nella pelle" oppure lacerazioni vere e proprie e spontanee nella vulva (la parte esterna dell'organo genitale femminile); alcune donne riferiscono di provare un acutissimo dolore anche solo a contatto con l'acqua per l'igiene intima. Le donne con questo disturbo devono adattare le loro scelte di vita ed abitudini per provare meno dolore possibile: devono usare abiti larghi, slip di cotone e non di pizzo, hanno bisogno di alternare spesso lo stare sedute con lo stare in piedi. *La* loro *vita sessuale è altamente compromessa*: hanno dolore durante il rapporto sessuale e spesso il piacere dell'orgasmo (quando c'è) è misto al dolore (quindi non è mai soddisfacente). Molto spesso succede che le donne temano la penetrazione talmente tanto da avere dei veri e propri attacchi di panico. Anche l'autoerotismo è compromesso: il dolore supera il piacere. Molto spesso la muscolatura pelvica è contratta: che questo ne sia la causa o la conseguenza poco importa ma è un'ulteriore aggravante della patologia. Il corpo, quando una sua parte è dolorante, irrigidisce la muscolatura al fine di difendersi dal dolore: ciò provoca un circolo vizioso perchè il normale irrigidimento muscolare aumenta il dolore. È importante e fondamentale la diagnosi precoce. Molto spesso le donne che soffrono di **vulvodinia** hanno una diagnosi certa solo dopo molti anni di peregrinazioni e di incertezze. È importante una diagnosi differenziale: la **vulvodinia** non è vaginismo (contrattura involontaria dei muscoli pelvici durante qualsiasi penetrazione), non è anorgasmia (mancanza della fase orgasmica durante il rapporto sessuale o l'autoerotismo), non è frigidità (difficoltà di provare una qualsiasi reazione di attrazione o piacere verso l'attività sessuale). La persona che è affetta da **vulvodinia** attraversa tutte le fasi della risposta sessuale: eccitamento, plateau, orgasmo e fase risolutiva; il vero problema è il mettere in atto il comportamento sessuale. Purtroppo non si hanno delle spiegazioni certe sull'eziologia (causa) della patologia: si parla di alta sensibilità al dolore derivato da terminazioni nervose che si sono sviluppate in modo "disordinato". La cura è altrettanto incerta. Spesso si usano alcuni antidepressivi (nello specifico Triciclici o SSRI) non solo perché la donna ha un tono dell'umore compromesso ma soprattutto perché aumentano la soglia del dolore e fanno si che la donna provi meno dolore. È importante, comunque, anche dare uno sguardo al tono dell'umore della donna. La psicoterapia è importante: la donna e la coppia devono essere sostenuti. La donna ha bisogno di trovare uno spazio di comprensione. Alle volte le donne con **vulvodinia** sono talmente disperate da pensare al suicidio e, talvolta, lo tentano. Con le suggestioni ipnotiche si può aumentare la soglia del dolore. La **vulvodinia**, oltre ad essere una patologia complessa e poco conosciuta, riguarda l'intimità femminile e la sua sfera sessuale che risentono ancora di un alone culturale importante, talvolta punitivo, vergognoso o restrittivo. Alle volte la donna può pensare "passerà". Altre volte l'idea è che "se non ne parlo è come se il problema non ci fosse". La verità, purtroppo, è che la **vulvodinia** è reale, dolorosa e compromette la vita (nella sua totalità) della donna di cui ne è colpita.

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

www.psicoterapeutamasin.it
Cerveteri - via Prato del Cavaliere, 5
Ladispoli - via Ladislao Odescalchi, 27
Roma - via dei Camillis, 8 (metro Cornelia)

Centro Oculistico GAROFALO

VISITA OCULISTICA COMPLETA

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

facebook

PER APPUNTAMENTO

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

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it

gioacchino.garofalo@uniroma1.it

Centro Oculistico Garofalo

FARMACIA PRATOCAVALIERI

DR. MORABITO - DR. CURCIO

L'APP DELLA TUA FARMACIA sempre con te

1. Scarica l'app pharmaqui

Google play | Download on the App Store

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

Farmacia Pratocavalieri Dr.ssa T. Morabito

FARMACIA
PRATOCAVALIERI
DR. MORABITO - DR. CURCIO

Benessere del piede

PEDICURE ESTETICO

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

natur ENERGY

Dal 1974 al vostro fianco
nel risparmio energetico

SI EFFETTUANO
LAVORI
CON BONUS
DECENNALE

DAL SOLE
ENERGIA RINNOVABILE E SOSTENIBILE,
INSIEME POSSIAMO CAMBIARE
IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

PAGAMENTI RATEALI
PERSONALIZZATI

INIZIA SUBITO A RISPARMIARE
CON UNA RATA INFERIORE ALLA TUA BOLLETTA

enel x Pay

CERVETERI VIALE ALESSANDRO MANZONI, 44/46
06 98181649 - 3283857041 NATUR ENERGY CERVETERI