

BLACK LIST

DEI COMUNI INTRAPPOLATI NELLA RETE SMART CITY

> TERRITORIO ROGHI TOSSICI, SCATTANO LE DENUNCE

CERENOVA
DEGRADO: I CITTADINI
PROTESTANO
IL SINDACO NON RISPONDE

TERRANOVA BRACCIANO

120 - ANNO 26 - 29/09/2023 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

co e scientifico - Fondato da Filippo Di

Settimanale indipendente di cronaca, attuali



XV EDIZIONE 2023 FESTIVAL DI DANZA CONTEMPORANEA

S P E T T A C O L I R W O TAVOLE ROTONDE & INCONTRID'AR





(SARDECHA)
"La stata-della materia fili Mutaforme"



AZNETKEZEN HESEKTENSA [PLIGUA]
"Net Soul State - Paties in Ven"
"Ret is processing to the souline."
Compute Talk large. [PUGLIA]

MANBALA BANCE COMPANY



DAZIO)

KINESIS [TOSCANA] Trumpet.

Compile high Spree



STTORES USCITE DI EMERGENZA ABB DARCE COMPANY

(CAMPANA)
"Camera con vista interna"



EBB/BBA



BITORRESSO MOVIMENTOINACTOR - CONCORDA

"La Ballata di Colapesce"

Gragotte Fore Service



ATTREST FRANCESCA SELVA

"Pietà per Jesro"



TITOMEN

AVED - BUSYI VETTORI EVOLUTIVI DARZA
Progetta di recidenza conscisa si scategos della concilta di nuosi talenti connegrafici
nell'archito professionale di Mandaia Chona Company
SERATA FINALE NYED 23 - Il Educare
Cino i Di connegrafi finalisti (interpreti MASTEX PRO)



THEMSVEN TERL

LABUNBE DANZA



NOVEMBRE DED PABOVA DANZA PROJECT

"Satto i cieli di Giotto"



WORKSHOP



-15 OTTOOLS-

MILOO LAREMBE DANIZA [SPAGNA] >>>>>> HAN TORRES

27 0 1 1 0 1 1 5

MILOO RESERVENSA >>>>>>>> EJINA BARBUCCHIERE





ESTERN MOSTRA FOTOGRAFICA a cura di Dino Frattari "I PROTAGONISTI DI CORRISPONDENZE 2022"



FOCUS RETE ARTEMIDE MOTTORE EN





NGORÀ Via Nevada, 5 - Ladispoli (RM)

Media Partner

#LEO FEROMANIE © 06.9912500 - 347.5938218



■ festivalcorrispondenze@gmail.com

⑤ Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

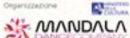
Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Scool+ di duna € 5,00

Intere € 10,00 - Rédute, Under 14, Over 65 + Rédute, Under 14, Over 65 + Rédute, Under 14, Over 65





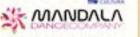
campadidanza







Organizzazione :



scrivi a info@orticaweb.it Riceviamo e pubblichiamo Lettere aperte dei cittadini





Alessio Catoni, coordinatore del Comitato Cerenova e Campo di Mare

Come è noto in data 4 settembre abbiamo presentato all'attuale amministrazione, per vie ufficiali, il documento corredato delle 732 firme raccolte in pochi giorni.

Questa azione intende segnalare lo stato di degrado della nostra frazione ponendo l'attenzione sulle maggiori criticità.

A distanza di ben 17 giorni dobbiamo, con molto rammarico, registrare il silenzio totale di tutte le figure istituzionali che si sono guardate bene dal rispondere ad una richiesta formale e urgente della nostra comunità.

Comunità che attende risposte da tempo su una situazione che suona limitativo definire imbarazzante. Per onestà dobbiamo dire che in questi giorni una testata locale, notoriamente vicina, forse troppo, all'attuale amministrazione, ha risposto cercando di sminuire l'iniziativa spontanea tramite un penoso e arzigogolato calcolo delle firme spingendosi rischiosamente verso interpretazioni politiche che nulla hanno a che fare con le motivazioni sostanziali che hanno spinto buona parte della popolazione esasperata a sostenere la nostra denuncia.

Tentativo talmente pacchiano che ha sortito il solo effetto di rafforzare un dubbio nei cittadini. Il dubbio che l'attuale gestione sia incapace di rispondere positivamente e con sostanza ai problemi segnalati e che, per vie traverse, preferisca schierare la stampa "amica" nel goffo tentativo di spegnere qualsiasi protesta. Ma al di là di queste tristi pagine il degrado resta.

In questi giorni nostri sostenitori hanno segnalato l'ennesimo caso di abbandono della nostra frazione. Sui social e su alcune testate on line abbiamo lasciato una testimonianza dello stato del lungo mare dopo la stagione estiva. Immagini talmente eloquenti che non necessitano di ulteriori commenti. In quest'ultimo caso però la negligenza di chi dovrebbe controllare sta determinando un possibile rischio ambientale importante, motivazione questa che ha portato ad un esposto alle autorità competenti.

Da parte nostra continueremo a segnalare e sollecitare in tutti i modi l'amministrazione affinché si restituisca dignità a Marina di Cerveteri.

Contatti: comitatocerenovacampodimare@gmail.com - Tel. 327 7451480

attualità

I COMUNI INTRAPPOLAT DALL'UE NELLA RETE SMART CITY-CITTÀ 15 MINUTI

LA COMMISSIONE EUROPEA SELEZIONA
64 COMUNI PER TRASFORMARLI
IN TECNO-GABBIE TRA IL 2023-25:
IL 15% SONO IN ITALIA.
COINVOLTA ANCHE LA REGIONE
EMILIA ROMAGNA.



Si chiama Intelligent Cities Challenge (ICC), cioé il programma per lo sviluppo delle cosiddette Città Intelligenti, è un'iniziativa della Commissione Europea per attuare l'Agenda 2030 nelle città europee verso la transizione verde e digitale. In pratica il trionfo della Smart City nella Città dei 15 minuti, la tecnogabbia pensata per la transizione ecologica nei cambiamenti climatici, dove la rete 5G nelle sue innumerevoli declinazioni digitali la fa da padrona insieme alla dichiarata lotta alla CO2. Per iniziare l'attuazione del progetto, l'Europa ha individuato 64 città principali, di cui 9 italiane, che sono state selezionate per aderire al sostegno per l'edizione 2023-25, stanziati nell'edizione 2020-2022 già 1,9 miliardi di euro. "Queste città rappresentano 17

paesi dell'UE e inizieranno ora il loro viaggio di due anni per creare una strategia di impatto e sviluppare soluzioni innovative che porranno la città in prima linea nella transizione verde e digitale attraverso i Green Deals local", si legge dal sito dell'ICC.

Per l'Italia ci sono Firenze, Mantova, Pescara, Campobasso e Catanzaro tra i capoluoghi di provincia, individuate insieme ai comuni di Busto Arsizio (Varese), Legnano (Milano) nonché l'Unione della Grecia Salentina, una dozzina di centri in provincia di Lecce. Creata anche un'insolita e anomala Rete Svezia-Emilia Romagna. Nella scorsa edizione, ha partecipato Padova. Ecco cosa si legge sul sito della rete civica del capoluogo veneto: "Padova partecipa

Settimanale indipendente

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

Registro Nazionale Stampa ROC 34126

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 a questa iniziativa in cui le città ricevono consulenza strategica "one-to-one" da esperti internazionali su sottili filoni tematici: economia verde e accordi verdi locali, miglioramento della partecipazione dei cittadini e digitalizzazione della pubblica amministrazione, transizione verde e digitale nel turismo, resilienza delle catene di approvvigionamento locali, riqualificazione della forza lavoro". L'iniziativa è nata nel 2017, quando la Commissione europea ha lanciato la Digital Cities Challenge. "L'obbiettivo è quello di creare una network europeo di 100 città intelligenti che sappiano sfruttare il potenziale delle tecnologie emergenti e adottino misure ambiziose per migliorare la qualità della vita dei loro cittadini e garantire crescita, sostenibilità e resilienza. A tal fine, l'ICC fungerà da motore per le città disposte a soddisfare una semplice aspettativa: svolgere un ruolo di guida verso una rivoluzione tecnologica che porterà non solo a una crescita e competitività maggiori, ma soprattutto a condizioni di vita più sane e spazi più sostenibili e verdi per i cittadini dell'UE."

Diverso, ma parallelo, il discorso di Roma e Milano: fanno parte della cosiddetta C40, il network globale

che riunisce quasi 100 sindaci di altrettante metropoli a livello mondiale. Le giunte di Gualtieri e Sala hanno appena sottoscritto l'impegno per condividere con altre 22 città una strategia di pianificazione urbana che renda i quartieri più resiliente al cambiamento climatico e più accessibili. Nella nota stampa diffusa dalla cabina di regia internazionale della rete dei sindaci C40, si legge che "Milano si concentrerà sulla progettazione di spazi pubblici incentrati sulle persone aumentare l'accesso locale ai servizi, migliorando al tempo stesso la resilienza della comunità. Rischio alluvioni e caldo. La città lavorerà con le comunità locali e le parti interessate co-sviluppare progetti che migliorino e riducano la qualità degli spazi urbani vulnerabilità al clima per tutti." Per Roma invece si legge che "ha recentemente presentato un piano urbanistico in 15 minuti per migliorare l'accesso a servizi essenziali in ciascuno dei suoi 15 comuni con 15 progetti diversi. C40 lo farà sostenere questi sforzi che, nel loro insieme, dovrebbero ridursi disparità socioeconomiche, civiche e di servizio all'interno della città."

THE BLACK LIST

Elenco delle città selezionate per il progetto Intelligent Cities Challenge 2023-2025.

CIPRO: Nicosia, Strovolos

CROAZIA: Pola

BULGARIA: Sliven, Sofia, Stara Zagora

FINLANDIA: Pori

FRANCIA: Antony, Communauté d'agglomération

Paris-Saclay (CACPS)

GERMANIA: Bamberga, Gelsenkirchen, Heidelberg **GRECIA**: Calcide, Corfù, Heraklion, Kalamata, Kavala, Kozani, Larissa, Patrasso, Salonicco, Trikala,

Tripoli, Vari Voula Vouliagmeni

ITALIA: Busto Arsizio, Campobasso, Catanzaro, Firenze, Legnano, Mantova, Pescara, Rete Svezia - Emilia Romagna, Unione dei Comuni della Grecia salentina

IRLANDA: Cork, Regione cittadina dell'Irlanda del

Nord Ovest, Galway, Limerick, LUSSEMBURGO: Esch-sur-Alzette

ROMANIA: Alba Iulia, Baca, Cluj-Napoca, Galati,

PAESI BASSI: Helmond,

POLONIA: Danzica, Gliwice, Poznan

PORTOGALLO: Braga, Câ mara de Lobos,

Guimarães, Valongo,

SPAGNA: Alcoi, Almeria, Benidorm, Castelldefels, Castellòn de La Plana, Collado Villalba, Granada, Ibiza, Las Rozaz di Madrid, Molina de Segura, Sant

Cugat del Vallès, Saragozza

SVEZIA: Skellefteå

UNGHERIA: Szombathely

L'Oroscopo de L'Ortica

Speciale Cinema: Michele Castiello Videorticando: Toni Moretti

Commerciale: Carlo Leonori

Fotografi e collaboratori: Paolo Gennari, Claudia Cavallo, Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam, Massimiliano Magro, Marco Tanfi

Grafica: Isabel Maccari Stampa: Gep

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

Redazione

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

Tel. 06 99 41 736 Cell.339 2864552

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

Chiuso in redazione il giorno 27/09/2023

S.Marinella

TIDEI: «DENUNCIO TUTTI, SCRIVERÒ PURE AL MINISTRO DELLA GIUSTIZIA NORDIO, PER QUANTO HO SUBITO»



piazzate dagli inquirenti in Municipio a caccia di eventuali prove, ma che avrebbero anche registrato gli incontri a luci rosse del sindaco non con una bensì con due donne a distanza di giorni.

«Non è normale che la persona che io ho denunciato e che è indagata ha ottenuto dalla Procura quel video mentre il sottoscritto non può vederlo». Tidei, esponente del Pd, è stato confermato alla guida del Comune nel maggio scorso. Ma in passato è stato anche consigliere provinciale, deputato e sindaco a Civitavecchia tra il 2001 e il 2012. Ora è bufera su di lui.

Al di là della moralità di questa storia, che comunque non è di poco conto soprattutto per ciò che attiene la sua famiglia o la sfera pubblica soltanto se venisse accertata la motivazione per cui Tidei, eventualmente, abbia intrattenuto rapporti osé con queste donne, si parla di atti che non potevano essere divulgati, ma che, di sicuro, qualcuno ha fatto girare e dato poi in pasto alcuni organi di informazioni.

Intercettazioni che evidentemente, e questo verrà chiarito in separata sede, non dovevano nemmeno finire nelle mani di altre persone direttamente da qualcuno della Procura in contrasto con quanto sancito dalla legge Cartabia sul rilascio dei materiali, o meglio sul non rilascio dei materiali

irrilevanti. Ma chi è stato?

È ipotizzabile pensare che ci fosse una sorta di talpa?

Pietro Tidei senza troppi giri di parole ha puntato l'indice contro il consigliere comunale Roberto Angeletti, tra gli indagati appunto della storia legata alla tentata corruzione, consigliere che è stato già sottoposto a una perquisizione della stessa magistratura di Civitavecchia. Da quanto trapela però quest'ultimo è pronto a rispondere al fuoco denunciando il sindaco per diffamazione e perciò sostenendo di non aver mai consegnato ad altre persone i filmati sessuali con Tidei e le sue amanti. Una storia da soap opera o da cinepattone che però sta scuotendo non poco la politica e la comunità locale e non.

Intanto i carabinieri sono piombati in casa di Angeletti per sequestrare il materiale informatico e avrebbero trovato nella memoria le immagini "hot" del sindaco santamarinellese. Gli inquirenti hanno dato incarico a un perito di analizzare comunque i dispositivi elettronici del consigliere indagato per capire se e a chi abbia inviato i video con le scene di sesso. Sul lato politico la maggioranza regge, nel senso che avrebbe blindato Tidei nonostante la richiesta di dimissioni arrivata da più parti. Un caso che però sembra non essere chiuso qui, nemmeno a livello politico.





LADISPOLI - VIA VENEZIA, 5/A TEL. 06 99222243 - 338.8943790 bonifazi4@libero.it



1° FESTIVAL NAZIONALE DI RESISTENZA UMANA

A ROMA, SABATO 30 SETTEMBRE-DOMENICA 1° OTTOBRE 2023

Il sito di informazione libera e naturale OASI SANA e il media player Le Ali del Brujo organizzano a Roma il 1° Festival nazionale di Resistenza Umana. L'evento si terrà in Via del Casale di San Nicola 150 (zona stazione Olgiata-La Storta-Giustiniana) nelle giornate di sabato 30 Settembre e domenica 1° Ottobre 2023 con orario continuato, dalla mattina alla sera. La location è un accogliente casale immerso nel verde che offre oltre 500 mq di festa accessibile a tutti. L'ingresso è libero con offerta consapevole.

Il programma del festival prevede, nell'Area Palco, dibattiti e conferenze senza soluzione di continuità da parte di relatori di fama, specializzati su temi notoriamente trattati da OASI SANA e Le Ali del Brujo. Attualità, inchieste, medicina, esperienze oltre confine, spiritualità, tradizioni millenarie: il tutto per resistere e restare semplicemente esseri umani, sapendo chi siamo, da dove veniamo e dove stiamo andando. Per l'intrattenimento e divertimento per gli ospiti più piccoli c'è una Area Bimbi a offerta libera. Nell'Area Yoga sono previste due lezioni di Yoga al giorno, una la mattina e una il pomeriggio, per classi adatte a tutti con insegnanti qualificati. Munirsi di abiti comodi e tappetino. (Offerta libera)

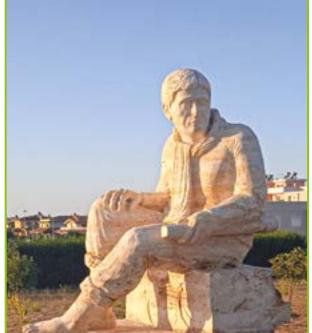
Inoltre stand a tema (case editrici, riviste non conformi, olistica, medicina alternativa, cultura, associazionismo e attivismo) con street food & beverage senza sosta.

In scaletta anche musica e film: sabato sera concerto musicale dal vivo con bagni di gong e armonie sonore a 432htz con Harmonica Shanti e domenica sera proiezione di Amare sull'onda del risveglio. Perché siamo qui? di Jyoti Francy Impallari.

info +39 392 428 7004







LADISPOLI DEDICA UNA SCULTURA AD ANGELO VASSALLO

IL "SINDACO PESCATORE", SIMBOLO DI LEGALITÀ E DI DIFESA DELLA NATURA. L'OPERA È STATA REALIZZATA DALLO SCULTORE NAPOLEON ALBERTO ROMUALDO

Domenica 24 settembre 2023 si è svolta la cerimonia di inaugurazione della scultura dedicata a angelo Vassallo negli stessi giardini di Viale Mediterraneo che a lui intitolati il 4 novembre del 2019. Alla cerimonia erano presenti Dario Vassallo, fratello di Angelo, lo Scultore Napoleon Alberto Romualdo, le Autorità locali, oltre alle associazioni e a numerosi cittadini.

Si è ricordata la figura di un uomo, un sindaco, un amministratore apprezzato da tutti per le sue doti morali, le grandi capacità e lo strenuo impegno in difesa dell'ambiente. Come molti sapranno, Angelo Vassallo è stato per 10 anni Sindaco di Pollica (SA), comune costiero vocato alla pesca e al turismo, ma nelle mire della criminalità organizzata per il controllo del territorio e la gestione delle risorse. Sostenitore della tutela dell'ambiente e della legalità, Angelo Vassallo venne ucciso il 5 settembre 2010, vittima di un agguato nella sua Acciaroli, mentre rincasava con l'auto, colpito da 9 proiettili.

Sono intervenuti lo scultore salvadoregno Napoleon Alberto Romualdo e Rosario Sasso, ideatori dell'opera, l'associazione Libera, presidio Ladispoli-Cerveteri, plaude all'iniziativa ed allo spazio dedicato alla memoria del sindaco Vassallo. Il Comunale di Ladispoli ha patrocinato l'iniziativa.

ASA del TENDAGGIO Antica Tappezzeria dal 1974

www.pergotendecasadeltendaggio.it



- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE

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





LA FILEF COOPERATIVA APRE L'ASILO NIDO IL MONDO DI LINUS



PER I BAMBINI DAI 3 AI 36 MESI DI CERVETERI (E DINTORNI)

II NUOVO ENTE GESTORE, la Filef, dirige con grande soddisfazione di bambini e famiglie l'asilo nido comunale Gino Strada di Cerveteri. Con IL MONDO DI LINUS vogliamo continuare ad offrire un servizio di alta qualità e di grande competenza, accompagnando i bambini in un percorso fatto di piccoli passi e grandi conquiste, all'insegna del gioco e del benessere.

IL PROGETTO EDUCATIVO pone al centro di tutta l'attività il bambino e la sua famiglia, secondo un approccio relazionale basato sull'ascolto e sull'osservazione affinché ognuno possa sentirsi ascoltato, pensato e riconosciuto, grazie ad uno staff appassionato, qualificato e di grande esperienza nel settore. Ecco gli elementi più importanti del nostro progetto educativo:

- GLI SPAZI: sono pensati per facilitare l'esperienza di ciascun bambino come soggetto competente, attivatore di strategie, di scoperte e di conoscenze.
- I MATERIALI: le attività proposte utilizzano un'infinita gamma di materiali: lo scopo non è solo quello di stimolare la fantasia e la creatività del bambino ma anche di suscitare emozioni. archiviare ricordi e stimolare la nascita del pensiero astratto.

grandi benefici per la crescita sana dei bambini: arricchisce il vocabolario, insegna a rispettare i tempi di silenzio e ascolto, aumenta la capacità di attenzione e memorizzazione. Il contenuto delle storie consente al bambino di identificarsi con i personaggi e di provare emozioni che piano piano imparerà a riconoscere, anche grazie alle attività correlate alla lettura (colorare, cantare, giocare). La Filef aderisce al Patto per la lettura del Comune di Cerveteri.

- IL MOVIMENTO: lo spazio a disposizione permette al bambino il movimento spontaneo, alla base di una crescita armonica. Lo sviluppo motorio è strettamente connesso a quello emotivo e motore trainante di ogni altra sfera di sviluppo.
- MUSICALITÀ: il suono è il linguaggio che i bambini fin dalla nascita utilizzano per affermarsi, comunicare ed esprimere le proprie emozioni. La stimolazione dell'ascolto attivo, favorisce nel bambino un proprio bagaglio di conoscenze come il riconoscimento delle parole, l'arricchimento del vocabolario, l'educazione all'orecchio, alla voce, al senso ritmico.

Info e contatti: 3534588773

• LA LETTURA: proposta quotidianamente, ha Via Graziosi, 24 - Cerveteri

Il mondo di Linus

Accogliere, giocare, crescere insieme!

PERCHÉ SCEGLIERE NOI: (Servizi Compresi nella retta)

A S I L O

Apertura dalle 7.30 alle 17.00

Personale qualificato e appassionato

Ambiente familiare, sereno e rassicurante

Attenzioni individualizzate per il benessere dei bimbi

Apprendimento interattivo

Promozione della lettura nell'infanzia

Alimentazione: pasti freschi e menù stagionali

Consulenza pedagogica

Corsi di disostruzione pediatrica per genitori

Posizione centrale





Sede: Via Graziosi, 24 Cerveteri

Telefono: 353 4588773

e-Mail: ilmondodilinus@filefcoop.org

Cerveteri





LA POLIZIA DI STATO HA INDIVIDUATO DUE PERSONE A VALCANNETO: BRUCIAVANO RIFIUTI

Erano esasperati per le esalazioni notturne. Roghi tossici continui sul litorale da un sacco di tempo. E l'altra notte a Cerveteri le segnalazioni erano più che motivate perché la Polizia di Stato di Ladispoli ha scoperto chi incendiava i rifiuti. Si tratta di un cittadino 45enne di nazionalità romena sorpreso mentre dava fuoco a plastica, vetro e altri materiali al confine tra le frazioni di Borgo San Martino e Valcanneto. Gli agenti del commissariato di via Vilnius, diretti dal dirigente e vicequestore Paolo Delli Colli, hanno notato del fumo dalla statale Aurelia e poi si sono avvicinati nell'area di 150 metri quadri di proprietà di un residente. L'aria era irrespirabile. Gli investigatori dopo alcuni giorni di appostamenti, hanno beccato sul fatto il 45enne che ha provato a negare ma non è riuscito ad evitare la denuncia assieme al titolare del rudere nei guai anche lui per stoccaggio illecito di rifiuti. La mega discarica a cielo aperto è stata posta sotto sequestro. Una liberazione per i cittadini cerveterani che negli ultimi tempi si erano recati diverse volte in commissariato a Ladispoli per presentare un esposto temendo per la propria salute e per l'ambiente circostante. È molto probabile che tutti gli altri incendi notturni siano stati provocati dalle stesse persone. Le attività investigative non sarebbero chiuse qui perché la polizia sta cercando di capire se anche altri soggetti siano coinvolti non solo a Cerveteri ma anche a Ladispoli considerate le tante proteste di cittadini e comitati di zona che già avevano allertato le forze dell'ordine e anche la magistratura in più di un'occasione. Poi c'è il problema delle discariche a cielo aperto, una potenziale bomba ecologica nelle campagne delle due città. Recentemente gli abitanti si sono fatti sentire ad Olmetto Monteroni. Sacchetti dell'immondizia, plastica, calcinacci e scarti edili, suppellettili, armadi vecchi, materassi arrugginiti e bombole del gas esauste. Si trova di tutto. Gli incivili raggiungono queste zone con i rispettivi furgoni, specialmente durante la notte, per depositare a terra di tutto. Gli abitanti nel frattempo sono stanchi e attendono le fototrappole o le telecamere promesse dall'amministrazione comunale. Il comitato Olmetto torna a farsi sentire pubblicando sui social un video che conferma il degrado in cui versa questa frazione. «Il territorio dovrebbe essere tutelato di più - spiega Massimo Renna, referente del comitato - anche con l'aiuto di dispositivi elettronici. Ci sono troppe discariche e poi ovviamente i soliti problemi della pavimentazione stradale dissestata e della viabilità congestionata per l'incrocio a rischio sulla statale Aurelia. Servirebbe una complanare». Tornando alle discariche una gigante è sorta anche in città sotto al ponte Nove Novembre a poca distanza dall'ufficio postale di via Sironi, dalla biblioteca comunale "Peppino Impastato" e dalle scuole elementari dell'alberghiero.







ronaca dal



CERENOVA: PROCESSIONE IL 7 OTTOBRE

Il 7 ottobre dopo la messa delle 18 alla Parrocchia San Francesco di Cerenova retta da monsignor Domenico Giannandrea è in programma la processione religiosa dedicata al Poverello d'Assisi. Istituito per l'occasione dal Comune di Cerveteri il divieto di transito al passaggio del corteo dalle 18.30 alle 20 in viale B. Marini (chiesa), via B. Rallo, viale S. Angelucci, Largo Ceri e via Etruria Meridionale.



A LADISPOLI INANELLAMENTO DEGLI UCCELLI A TORRE FLAVIA DAL 10 OTTOBRE AL 10 NOVEMBRE

Tutte le mattine dalle 8 alle 12, sabato e domeniche comprese, riprenderà l'attività di inanellamento degli uccelli a scopo scientifico presso l'area protetta Monumento naturale Palude di Torre Flavia (via Roma 141, Ladispoli), coordinata dall'ornitologo naturalista Daniele lavicoli. Ingresso libero, meglio se su prenotazione.



BRACCIANO: CONFERENZA "DALLA CURA AL PRENDERSI CURA"

"Dalla cura al prendersi cura" è il tema della conferenza in programma il 30 settembre alle 9.30 a Bracciano al Teatro Teatro Charles de Foucauld. L'iniziativa è inserita nel progetto "Uno Spazio per Te" nato dalla volontà di offrire una maggiore accessibilità al servizio di consulenza psicologica da parte di un gruppo di psicologi e psicoterapeuti attivi sul territorio dal 2017, in collaborazione con Asl Roma 4 e le realtà associative del territorio.



TREVIGNANO: "VOCI DI DONNE"

Monologhi al femminile di drammaturgia contemporanea il 29 settembre alle 18 nella sala consiliare del Comune di Trevignano Romano. Dalla parodia, alla satira pungente e amara, alle crudeli questioni sociali, sino ad arrivare al dramma, tutto nei monologhi scritti da donne e che parlano di donne che verranno letti da Stefania Di Michele con l'accompagnamento musicale a cura di Marco Vitali.



ANGUILLARA: "BORGO IN ROSA"

Il 1° ottobre ad Anguillara iniziativa promossa da Borgo Vivo per valorizzare l'autodeterminazione, la lotta contro le diseguaglianze di genere e la promozione della salute femminile. L'evento, dalle 10 alle 21 in piazza del Comune e ai Giardini "Federica Mangiapelo", coinvolge giornaliste, scrittrici, educatrici, artiste, attrici e attiviste. L'obiettivo è sfidare gli stereotipi e dialogare su un futuro più equo e paritario.



territorio

Note del Direttore Graziarosa Villani



CANALE MONTERANO: IN SCENA "LE CICALE"

L'Associazione Culturale "L'inchiostro del futuro" presenta il 1° ottobre alle 18 alla sala Natili a Canale Monterano lo spettacolo "Le Cicale" per la regia di Emiliano Mancuso e Federico Romano. Viaggio intimo nella vita di chi, già andato in pensione o in procinto di andarci, si ritrova a lottare ancora per sopravvivere perché lo "stato sociale" non è più in grado di garantire una serena "età del riposo".



BRACCIANO: "SAN CASCIANO DEI BAGNI INCONTRA VICARELLO"

L'Associazione Forum Clodii organizza il 30 settembre alle 9 alla chiesa del Riposo di Bracciano la giornata di studi "San Casciano dei Bagni incontra Vicarello - Termalismo e sacralità nel mondo etrusco e romano". Tra i relatori Gianfranco Paci (Università di Macerata), Giuseppe Cordiano (Università di Siena). Due ritrovamenti nel 1852 a Vicarello, nel 2022 a San Casciano dei Bagni legano a una storia comune i due siti.



ANGUILLARA: "CONTEMPORARY ART TOUR"

Dal 28 settembre al 1° ottobre ad Anguillara "Contemporary Art Tour" col contributo di Città Metropolitana di Roma ai Giardini del Torrione. Ospite il gruppo artistico Oltre La Tela con Marco Recchia e Patrizio De Magistris. Espongono Massimo Alberto De Santis, Marco Sciame, Stefano Alisi, Anna Rita Mattei, Antonella Fatale, Amadio Lancia, Simonetta Ciarla, Massimo Greco, Carmela Casiero, Luciana Colella.



ALLUMIERE-TOLFA: PASSEGGIATA SOLIDALE KOMEN ITALIA

Passeggiata solidale promossa da Komen Italia il 30 settembre lungo la strada provinciale Braccianese Claudia tra Tolfa ed Allumiere dalle 9.30 alle 11.30 circa. Komen Italia è da sempre in prima linea nella diffusione della cultura della prevenzione e ha investito oltre 26 milioni di euro per avviare più di 1.500 nuovi progetti di tutela della salute femminile su tutto il territorio nazionale.



ROMA: MICROCHIP DAY

L'Organizzazione internazionale protezione animali (Oipa) di Roma organizza una Microchip Day, giornata durante la quale si potranno microchippare gratuitamente di cani e gatti iscrivendoli contestualmente all'Anagrafe canina regionale. L'appuntamento per ottenere la "carta d'identità" del proprio pet è per domenica 1° ottobre al mercatino rionale in via Conca d'Oro 143. Ogni intestatario potrà fare microchippare massimo tre animali.



di Emanuele Rossi

in libreria



UNA CHIAVE PER VIVERE MEGLIO

Laura, perché questo titolo?

«In realtà noi cerchiamo il segreto dell'energia vitale, e lo cerchiamo ogni giorno: nel food, nella pratica esotica, insomma, sempre in qualcosa di esterno a noi. Il libro è molto potenziante perché vuole essere un messaggio affinché ognuno riprenda nelle proprie mani la responsabilità della propria vita ed anche l'opportunità di pensare al proprio benessere, di intervenire in prima persona su quello che è il modo di sentirsi nella mente e nel corpo. Il segreto dell'energia vitale, perché c'è un segreto, che va svelato e che come tutti i segreti necessita di un percorso per comprenderlo».

Un vero e proprio percorso di consapevolezza?

«Il segreto dell'energia vitale coinvolge un aspetto che è anche di consapevolezza su alcuni aspetti del nostro vivere. Lo yangsheng, a cui si ispira il libro, è una pratica molto antica che affonda le sue radici nella medicina cinese. Una pratica popolare che riguarda lo stile di vita e la comprensione dei meccanismi per vivere nel benessere. E' molto

importante soprattutto oggi che viviamo in una società per alcuni versi difficile, in cui ritmi e tempi sono complessi».

Anche le relazioni incidono sul nostro benessere?

«Esatto. Recentemente stanno conoscendo una nuova modalità. L'online si è potenziato anche per via della pandemia. Stiamo sviluppando nuove modalità di interazione e interrelazione. Stiamo vivendo come società occidentale con dei ritmi serrati di lavoro, orientati alla performance. I tempi di attività e riposo non sono equilibrati tra loro e nemmeno ce ne rendiamo conto fino in fondo. E magari in questi casi, prendiamo più caffè per sostenerci».

Quindi, cosa vuoi trasmettere attraverso questo tuo scritto?

«Questo libro non è un invito a salire su una montagna e smettere di produrre, ma la performance va inserita in un contesto di benessere. Bisogna mettere in luce soprattutto questo e comprendere



Immobiliare

VALUTAZIONI GRATUITE - ASTE IMMOBILIARI - CONSULENZE MUTUO



LADISPOLI

€ 155.000

CERRETO

Piano terra rialzato, da ristrutturare, senza vincolo condominiale, composto da ampio salone con angolo cottura, camera matrimoniale, bagno. Balcone di accesso e corte privata con giardino al piano terra da recintare, posto auto scoperto. Prezzo trattabile.



LADISPOLI

€ 225.000

CENTRALE

Appartamento bilivello composto da: ampio salone con camino,cucina, ripostiglio, disimpegno, bagno con doccia. Al piano superiore: due camere, bagno, due balconi. Soffitti regolari, ottime rifiniture, termoautonomo e climatizzato, infissi doppio vetro.

Possibilità di acquisto box auto, € 10.000,00 a parte.



ADISPOL

€ 149.000

CENTRALE

A poca distanza dal mare e dai servizi in genere, appartamento completamente ristrutturato, posto al piano terra, senza spazi esterni, composto da soggiorno con cucina a vista, due camere matrimoniali e bagno. Ottime rifiniture interne, porta blindata e riscaldamento termoautonomo. Ottimo uso ufficio



LADISPOLI & 21

€ 210.000

CENTRALISSIMO

Appartamento in ottime condizioni, completamente ristrutturato, posto al primo piano, finemente ristrutturato, composto da ampio ingresso,salone con angolo cottura, camera matrimoniale, cameretta, bagno con doccia, due balconi, con affaccio su Viale Italia.



LADISPOLI

€ 289.000

CENTRALE

Locale commerciale angolare su via Odescalchi, con quattro vetrine su strada, ad angolo, in ottimo stato, completamente ristrutturato, in piccola palazzina senza condominio, composto da n.3 stanze e n.2 bagni. Impianto di riscaldamento/climatizzazione.



LADISPOLI

€ 280.000

MARINA DI PALO

Appartamento al secondo piano, composto da ampio ingresso, salone con camino, cucina, due camere, doppi servizi, ampio balcone perimetrale con tende da sole. Ottima esposizione al sole, grate alle finestre, termoautonomo, caldaia nuova. Box per due autovetture, ristrutturato ed isolato dal terreno.



CERENOVA

€ 135.000

ZONA MERCATO

Appartamento senza vincolo condominiale al piano terra rialzato, composto da soggiorno con camino, cucinotto, camera, bagno, patio e giardino pavimentato con posto auto. Il piano seminterrato: sala hobby con angolo cottura e bagno. Giardino con posto auto. .



OSTIA LEVANTE

€ 275.000

Appartamento di ampia metratura al quarto piano, finemente ristrutturato, composto da ingresso, ampio salone, cucina abitabile, camera da letto matrimoniale, due camerette, ripostiglio, doppi servizi, due balconi. Cantina al piano seminterrato. Riscaldamento Centralizzato, predisposizione per condizionamento dell'aria.





quali possano essere gli strumenti da mettere in atto, non solo di privazione, ma di elaborazione. Mi trovo a vivere questa vita, come posso migliorarla oggi? Come posso recuperare quando ho ancora un po' di strada da fare durante la giornata? Come posso mettermi in relazione con le mie emozioni in modo diverso?».

In questa vita di corsa anche le scelte a tavola ne risentono. Cosa ne pensi?

«Nelle prime pagine dico che per andare avanti bisogna fare un passo indietro. Corriamo tanto perdendo di vista lo scenario. Così anche per l'alimentazione. Il modo di nutrirsi, la medicina cinese, lo affronta in senso energetico, non c'è un cosa corretta o scorretta. E' un modo di vedere che ci può arricchire e aiutare nella scelta degli alimenti da mettere in tavola, prestando attenzione affinché quegli alimenti siano nutrimento e non sazietà. Riconoscere gli alimenti della terra da quelli artefatti, consapevoli di cosa scegliamo. Da lì si va costruire la nostra energia vitale».

Come coltivare l'energia vitale?

«Magari germogliando fino a diventare albero. Consentendo al nostro potenziale di esprimersi e sfruttando tutte le risorse a disposizione. Dovremmo avere a mente che come il seme sfrutta il terreno, la fertilità e i minerali, il sole, la pioggia e il vento, anche noi abbiamo un habitat in cui vivere, fatto di emozioni, alimentazione, attività fisica, relazioni, conciliazione tra tempi di riposo e attività».

Laura, tutti questi fiori in copertina. Cosa ti ha portato a scegliere questa immagine?

«Sono fiori di campo, autentici, che esprimono la loro individualità ognuno a suo modo. Così lo yangsheng, che va bene per tutti, ognuno nella propria unicità. Questi fiori inoltre dimostrano che la vita sfrutta le insenature nella roccia e fa germogliare, così avviene anche per noi e quando ci sono i presupposti nasce il miracolo. In natura abbiamo molti insegnamenti. La nostra energia cambia nel tempo e solo adattandoci potremo stare nel benessere, nel flusso e cogliere i cambiamenti».

Quando è nata l'idea di scrivere questo libro?

«Un anno fa, rispondendo alle domande che ricevo sui social. E' nata ed è maturata nei posti in cui mi piace scrivere, luoghi dove c'è movimento come aeroporti e stazioni o durante una camminata. Presenterò il mio libro a Ladispoli il 7 ottobre presso la libreria Scritti e Manoscritti».



FARMACIA BORGO SAN MARTINO

dott, Bruno MIGLIORE



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



ESPIESSO armaco 338.3968169 (S)

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



DA OLTRE SETTANT'ANNI LA QUALITÀ AL PRIMO POSTO

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

NORCINERIA

UNA LUNGA TRADIZIONE DI FAMIGLIA **DAL 1947**

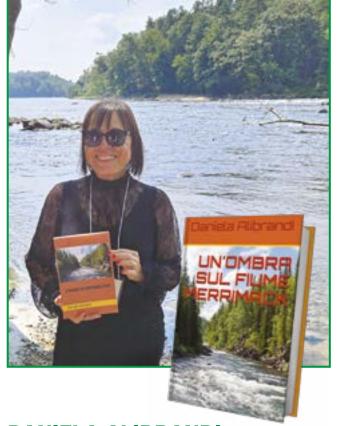


CONSEGNE A DOMICILIO

CERENOVA - VIA PIETRO ALFANI, 1 06 9684 4697 (328 022 2424



SEGUICI SU (ilarifrancesco@hotmail.it



DANIELA ALIBRANDI VOLA NEGLI STATI UNITI

L'autunno per Daniela Alibrandi si è aperto con un viaggio negli Stati Uniti. La scrittrice è stata ospite di un convegno organizzato in suo onore nell'istituto scolastico dove ha studiato durante l'adolescenza. Un modo per celebrare il suo successo letterario, in particolare, il romanzo "A Shadow on Merrimack River" (edizione inglese di "Un'ombra sul fiume Merrimack"), è stato al centro dell'attenzione, non solo per la trama coinvolgente ma anche per la storia umana a cui ha dato origine. Ambientato nel New Hampshire, uno stato del New England al confine col Canada, il thriller riporta all'atmosfera esistente nella città di Manchester, solcata dal fiume Merrimack, durante gli Anni Sessanta quando l'America era nel pieno della guerra con il Vietnam. L'autrice è stata contattata da chi aveva vissuto in quei luoghi e, grazie alle sue descrizioni, aveva potuto camminare ancora per quelle strade, nelle case dal profumo di cedro in cui abitavano, nella scuola dove avevano studiato. Quella zona, infatti, non esiste più, è stata completamente demolita per allargare l'area aeroportuale di Manchester. Con il romanzo, quindi, si è creato un prezioso tassello nella storia del luogo, che ha posto le basi per l'organizzazione del convegno, svolto il 9 settembre scorso nella nuova sede dell'istituto scolastico St Francis School. Insieme alla scrittrice hanno partecipato molti suoi ex compagni di scuola e amici lettori. Significativi gli scatti presi sulle rive del fiume Merrimack, il vero protagonista del giallo mozzafiato. A dicembre sarà disponibile la nuova edizione pubblicata da Edizioni Universo.



I NOSTRI BRAND:











MAGAZZINI FTALIAMI

DAL 30 SETTEMBRE AL 15 OTTOBRE



SUPER PREZZO

PAVIMENTI DISINFETTANTE/ LAVANDA/TALCO



RIUTILIZZABILI 50 PZ





SUPER PRE7720

PAMPERS SOLE E LUNA TRIPACCO X 44 JUNIOR/X 40 XL/ X 50 MAXI

AGGIUNGI ALLA TUA SPESA!

Ad ogni scontrino SUPERIORE A 30€ riceverai subito



PANNS

RESTA SEMPRE AGGIORNATO SULLE NOSTRE OFFERTE

Registrati e ricevi il volantino comodamente sul tuo smartphone

> Scansiona il QR Code o collegati al sito maurys.it/area-clienti



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

OFFERTE VALIDE DAL 30 SETTEMBRE AL 15 OTTOBRE



Maurys IL NUMERO





















LINEA PROFUMAZIONE CASA E TESSUTI

DETERSIVO LIGITO LAVATRICE DOCCS DI BATA





RWEET HOME PROFUNA TESSUTI



SWEET HOME





DETERSING BUCATO A MANO E LAWATRICE VARIE PROPUMAZIONE 40 LAWAGO

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

OFFERTE VALIDE DAL 30 SETTEM

DEL RISPARMIO (Maury's



















BUNNOS VIVO IDROCAPS EXTRA DRIANCANTE 10 PZ/



EXTRA SMACCHANTS







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

BRE AL 15 OTTOBRE SALVO ESAURIMENTO SCORTE



Maury's IL NUMERO DEL RISPARMIO

SCONTI S

















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

OFFERTE VALIDE DAL 30 SETTEMBRE AL 15 OTTOBRE

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

territorio EVENTI

FESTA DEI NONNI IL 2 OTTOBRE A LADISPOLI

Riprendono nella biblioteca gli appuntamenti con le letture a bassa voce per bambini da 0 a 6 anni a cura del Gruppo Volontari Nati per Leggere di Ladispoli. Inaugurano il ciclo d'incontri il 2 ottobre, che ormai da alcuni anni è dedicato ad una delle figure più importanti nella vita dei bambini: i nonni. Lunedì 2 ottobre alle ore 16:30 con Storie insieme ai nonni e non solo!

DISTRICT DANCE FESTIVAL DAL 6 AL 15 OTTOBRE A ROMA

Dal 6 al 15 ottobre ritorna a Roma District Dance Festival, progetto dedicato alla danza contemporanea, ideato e organizzato dalla compagnia Atacama di Patrizia Cavola e Ivan Truol. Oltre 10 eventi, tra spettacoli ospitati dal Teatro Furio Camillo, spazio multidisciplinare nel quartiere Tuscolano e laboratori presso la Scatola dell'Arte di San Lorenzo.

FESTA DELLA BIRRA DA 29 SETTEMBRE ALL'8 OTTOBRE A FIUMICINO

Cinque birrerie artigianali per gustare le migliori bionde nostrane. Street food, animazione e giostre per grandi e piccoli. A Fiumicino dal 29 settembre all'8 ottobre (largo Paolo Borsellino), con il patrocinio dell'amministrazione comunale, dieci giorni all'insegna della birra. Apertura ore 19.





MACELLERIA

NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA CARNI UMBRO VITERBESI GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE



CERENOVA VIA SERGIO ANGELUCCI, 5 06 9904388

paolofrancesco@inwind.it

PARTE LA PULIZIA DEI FONDALI

FONDALI PIÙ PULITI, PER UN MARE DA VIVERE 365 GIORNI ALL'ANNO

Questo l'obiettivo del progetto per il monitoraggio e la pulizia dei fondali marini che la Giunta Comunale di Civitavecchia ha approvato su proposta del Vicesindaco con delega all'Ambiente, Manuel Magliani.

L'iniziativa si suddivide in tre fasi:

- il monitoraggio e la tutela dei fondali marini con classificazione delle acque
- la promozione del turismo subacqueo e la valorizzazione del territorio
- la pulizia dei fondali stessi e il recupero delle reti fantasma

INAUGURATO

IL MAGAZZINO SOLIDALE

Il Comitato locale della Croce Rossa Italiana lancia una nuova sfida. E lo fa anche grazie al Magazzino Solidale, recentemente inaugurato e sito in Via Braccianese Claudia al km 41,130. La stessa si pone l'obiettivo di creare una rete associativa a supporto di chi ha bisogno, creando nuove opportunità di riscatto. Il Presidente del Comitato, Roberto Petteruti, dichiara: Un impegno, quello della presenza sul territorio a favore dei più deboli, che CRI non ha mai disatteso in questi anni.

STREET ART: PROGETTO INNESTI

Il Comune di Civitavecchia, in partenariato la Comunità di Sant'Egidio e in collaborazione con Asd Giocolieri e Dintorni, ha promosso "Innesti", un'iniziativa finanziata con fondi della Regione Lazio, per la riqualificazione di due luoghi pubblici sul nostro tessuto urbano: il Centro di Aggregazione Giovanile e un edificio inserito nell'area di Villa Albani / Giardino dei Giusti. "Innesti", avente la direzione artistica di Adolfo Rossomando, ha visto Daniel Airi, Liam Becker e Maximiliano Chimuris firmare opere proprie.



NUOVO PIANO TPL, FASE DI ASCOLTO E CONFRONTO CON I CITTADINI

In fase di sperimentazione il nuovo Piano dei Trasporti Pubblici per verificare l'efficacia del servizio (orari e fermate) in un'ottica di piena condivisione con la cittadinanza. per un totale di 7 linee giornaliere più 2 linee studenti. Una vera e propria rivoluzione con tratte più brevi e più frequenti. Una nuova idea di modalità di spostamento, collegando le periferie, in maniera diretta, con il centro città e linee circolari che uniscono tutti i maggiori punti di interesse. Si dialoga con i cittadini.

TEATRO TRAIANO STAGIONE 2023 – 24

Drammaturgia contemporanea, spettacoli tratti da grandi classici della letteratura e adattamenti da film che hanno lasciato un segno nella storia del cinema, musical e un omaggio al celebre Quartetto Cetra. Questi, alcuni degli ingredienti della Stagione 2023 / 2024 che promette di appassionare e divertire il pubblico con dieci serate, ognuna diversa e stimolante. Si inizia il 14 e 15 ottobre con il debutto nazionale di "Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare d'agosto" di Lina Wertmüller, una delle maggiori registe del cinema italiano. Nuovi abbonamenti dal 28 settembre al 11 ottobre.







PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343 Email: info@tieffeinfissi.com

I Vasi parlanti

Ennio Tirabassi Maestro d'Arte

Eutto è iniziato con un vaso di fiori...

Ennio Eirabassi si racconta

In questa rubrica racconto storie racchiuse nelle opere d'arte che ho restaurato e riportato alla loro primitiva bellezza, molti mi chiedono come sono riuscito a fare questo lavoro quindi vi elencherò le scuole e i concorsi da fare cercando di spiegarlo in modo semplice. Dovete avere la pazienza di leggere i miei futuri articoli. Il percorso non è stato facile e non è facile sintetizzare la mia storia lavorativa. Potrei scrivere un romanzo per raccontare quanto accaduto fin dalla tenera età.

Dio mi ha regalato il dono dell'arte che io, pur contrastato dai miei genitori, ho saputo mettere a frutto. Mi ricordo che sono nato con la matita in mano e disegnavo ogni superficie, avevo infuso l'arte dentro di me.

Tutto è iniziato con un vaso di fiori dipinto ed esposto poi sul bancone del mio bar. Un signore lo vide e chiese a mia sorella chi lo avesse realizzato e volle conoscermi. Era Renato Cavedal, detto "il Roscio", per il suo colore di capelli. Era un eclettico, personaggio geniale e furbo che mi faceva pensare a Ulisse. Questo signore, diventato di colpo ricchissimo (aveva le valigie piene di soldi) decise di emulare i grandi pittori greci della cerchia di Eufronio, i pionieri della pittura vascolare a figure rosse.

Un'arte che non si studiava in nessuna scuola, dunque la si doveva reinventare. Per questo Renato assunse un chimico, un fisico e un biologo per riprodurre quella che lui chiamava vernice: era solito dire che "le figure dovevano essere in carattere". Invece si trattava di un Engobes e quello che lui chiamava carattere era lo stile dell'epoca.

Il Roscio sapeva ricalcare le figure da un libro e trasformarle, attraverso l'uso di una carta trasparente, ma aveva bisogno di un disegnatore che poteva dipingere quelle raffigurazioni senza ricalcarle. E qui subentro io. All'epoca lavoravo come apprendista in una bottega di souvenir al centro del paese di Cerveteri, gestita da un altro appassionato di arte antica, era Roberto Biscetti. Ricordo un bravo uomo, pacato e gentile. Una bottega con adiacente un laboratorio dove io realizzavo oggetti in ceramica di ogni tipo. Proprio lì, provai, sotto la guida del chimico, a decantare l'argilla, disponibile sul territorio, piena di ossido di ferro. Il difficile era far depositare il colore sul disegno in quanto lo stesso non andava spennellato sul vaso ma depositato nei particolari delle figure. Per farlo utilizzavo un unico pelo: un lavoro di precisione, difficile ma dal risultato più che soddisfacente: si creava così un piccolo rilievo. Per tutte le altre parti dell'opera si dipingeva nella maniera tradizionale.

Con Renato ebbi l'opportunità di imparare e fare mia una tecnica che in pochi al mondo oggi sono in grado di fare e tramandare, una competenza che ha fatto la differenza anche nei concorsi per entrare in Soprintendenza e che, ancora oggi mi distingue nel panorama dei Maestri dell'Arte.





FARMACIA M E X I C O

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
- FARMAReCUP GRATUITO per la prenotazione di visite specialistiche ed esami diagnostici

CONSEGNA A DOMICILIO SEMPRE GRATUITA

NEI COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI

Una farmacia al vostro servizio con professionalità e cordialità

LADISPOLI - Via Genova 24 a/b
06.52727267 9 350.1372771 - farmaciamexico@gmail.com

animali

COSCIENZA: UN CANE SI RICONOSCE ALLO SPECCHIO?



SECONDO MOLTI STUDIOSI, L'AUTOCOSCIENZA NON SAREBBE UNA PREROGATIVA DELL'UOMO, MA ANCHE DI MOLTI ANIMALI E DIVERSE SONO LE RICERCHE CHE LO CONFERMANO

La coscienza può essere definita come la "consapevolezza di sé, degli altri e dell'ambiente che ci circonda, quindi essere presenti per sé e per gli altri e rispondere agli stimoli" (Cohadon & Salvi, 2003). Gli studi sulla coscienza sono molteplici. La coscienza non è una prerogativa umana. Già nel 1896 l'etologo Konrad Lorenz dichiarò: "Sono pienamente convinto che gli animali hanno una coscienza. L'uomo non è il solo ad avere una vita interiore soggettiva, ma è troppo presuntuoso. Il fatto che gli animali abbiano una coscienza solleva dei problemi. Forse l'uomo ha paura, perché riconoscendo una vita interiore agli animali sarebbe costretto a inorridire per il modo in cui li tratta".

Le sue intuizioni, oggi, hanno un fondamento scientifico. Gli studiosi hanno infatti dimostrato nell'arco degli anni che molti animali non solo hanno una complessa vita sociale ed emotiva, ma sono senzienti e hanno una loro coscienza. Secondo molti studiosi, l'autocoscienza non sarebbe una

prerogativa dell'uomo e di poche altre specie animali, ma anche del cane.

Il 7 luglio 2012 un gruppo significativo di scienziati si è riunito all'Università di Cambridge per sottoscrivere un atto ufficiale, la "Dichiarazione di Cambridge sulla coscienza". In essa viene dichiarato che "gli animali sono coscienti e consapevoli allo stesso livello degli esseri umani".

La coscienza non è quindi una prerogativa dell'essere umano, ma è presente anche in tanti animali che sono molto diversi dall'uomo, compresi quelli che si sono sviluppati su linee evolutive differenti, come uccelli, insetti, e cefalopodi. Anche il cane, pur non avendo superato il test dello specchio, a differenza degli altri animali che sono riusciti brillantemente, conosce il proprio odore ed è consapevole di sé. Dallo studio è emerso, inoltre, che anche nel cane, così come nell'uomo e nello scimpanzé, la consapevolezza di sé aumenterebbe con l'età.

Animalidacompagnia.it



ROMA - CERVETERI - CIVITAVECCHIA

Salotto Romano Dott. Francisco Passafaro

ODONTOIATRIA GENERALE
ODONTOIATRIA ESTETICA
CHIRURGIA ORALE E IMPLANTOLOGIA
ORTODONZIA TRADIZIONALE E INVISIBILE
ODONTOIATRIA PEDIATRICA E LOGOPEDIA
MEDICINA ESTETICA PERIORALE
ORTOPANORAMICA E TC CON BEAM 3D IN SEDE
SCANNER PER IMPRONTE DENTALI DIGITALI





Ariete Elemento Fuoco

La Luna vi esorta a mettere in campo tutte le competenze in possesso sul lavoro. Riuscirete ad immergervi in un'atmosfera di cooperazione, pronti a offrire il vostro contributo ed imparare dagli altri colleghi.



Non perdete tempo con le persone che non riescono ad assumersi le loro responsabilità, vi renderebbe insofferenti. In arrivo una notizia positiva riguardante una possibile promozione sul lavoro.

Gemelli Elemento Aria

Ispirati da una forza universale che vi guida verso percorso di crescita e di ricerca interiore vi sentirete pronti per praticare attività come la meditazione, la preghiera. Momento di transizione intenso.



Evitate di frequentare persone invidiose, che non riescono godere dei tuoi successi senza provare frustrazione per la loro condizione. Smuovono energie negative. Lasciatevi guidare da Venere verso la passione.

Leone
Elemento Fuoco

Ripenserete ad alcuni momenti dell'infanzia trovandovi durante la routine quotidiana a riflettere sulle esperienze passate e su come vi hanno reso la persona resiliente che siete. In amore avete bisogno di nuove coordinate.

Vergine Elemento Terra

Un gesto gentile illuminerà la settimana che procederà all'insegna della gratitudine verso situazioni apparentemente insignificanti ma che nascondono in realtà un tesoro prezioso. Pace interiore.

Bilancia
Elemento Aria

Le risate, le conversazioni profonde e gli abbracci calorosi riempiono il vostro cuore di gioia lasciandovi conferma di essere amati in famiglia la situazione economica ha portato screzi, da dimenticare.

Scorpione Elemento Acqua

Iniziate a comprendere cosa volete e soprattutto chi volete diventare, nel vostro percorso lavorativo gli astri suggeriscono di essere audaci nel prendere le prossime decisioni. Da parte incertezza e paura, forza!



Sagittario Elemento Fuoco

Pianificate il budget e cercate di fare scelte oculate per raggiungere una stabilità economica e garantirvi una vita serena. Abbondanza e prosperità sulla vostra scia da gestire con responsabilità.

Capricorno Elemento Terra

Questo è il momento di dimostrare il vostro valore, basta distrazioni e pensieri nostalgici che appannano la mente rendendovi inermi difronte alle sfide che la vita vi pone continuamente lungo la via.

Acquario Elemento Aria

Vita di coppia particolarmente coinvolgente per una settimana serena e proficua nel campo degli affari si apre un portone ricco di opportunità da cogliere senza esitazione. Occhio alla salute delle ossa.

Pesci Elemento Acqua

Le cose semplici vincono sempre, anche in amore. Vi aspettano giorni sereni in famiglia dove l'affetto necessario per affrontare i nuovi percorsi intrapresi, non manca. É fonte inesauribile di energie.

con voi dal 1934





- ➤ TEST RAPIDI **ANTIGENICI**
- SCREENING **COLON RETTO**

PRENOTAZIONI AL NUMERO 06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO CONSEGNA A DOMICILIO



WhatsApp: 393 973 5665 (S)

E-mail: farm.demichelis@gmail.com



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 Below B

LA POLIMIALGIA REUMATICA (PMG) E L'ARTERITE A CELLULE GIGANTI (ACG)



paziente, che ha superato i 50 anni, accusa dolore e rigidità muscolare a carico delle strutture articolari e periarticolari prossimali. Il cingolo scapolare (spalle, scapola, braccia) e quello pelvico (anche, cosce) sono i più colpiti con una chiara limitazione funzionale. Tipica è la rigidità muscolare notturna con dolori nei movimenti quando vengono stimolate queste strutture osteoarticolari. Se tuttavia facciamo pressione sui muscoli il paziente non avverte dolore. Ascoltando il malato ci riferisce che la sintomatologia è insorta quasi all'improvviso, "a ciel sereno", in meno di 5 – 7 giorni, attribuendola ad un po' di stanchezza per essersi sforzato nei giorni precedenti. . Poi però si era allarmato. La rigidità mattutina era diventata tanto marcata da chiedere aiuto per alzarsi dal letto, oppure, se viveva a solo, da costringerlo a rotolarsi per uscire dal letto. Anche da seduto faceva difficoltà a raddrizzarsi, sempre con dei dolori (evidente l'interessamento del cingolo pelvico) ma anche il solo pettinarsi diventava problematico (coinvolgimento del cingolo scapolare). La sofferenza, sia funzionale che dolorifica, riguardava entrambi i cingoli. Non poteva essere solo stanchezza, astenia da affaticamento. Aveva riposato tranquillo tutta la notte. Non poteva dare una spiegazione a quella rigidità mattutina che superava la mezzora. Né alla rigidità del collo. Prendeva coscienza che qualche cosa di nuovo gli era successo; non era più lui, lo stesso di prima. La polimialgia reumatica (PMG), questo il nome della malattia scoperta da Barber nel 1957, è dovuta ad un reumatismo infiammatorio delle strutture articolari e attorno all'articolazione (periarticolari). E' una sindrome relativamente frequente che attualmente colpisce 1 caso su 1000 abitanti (secondo me la patologia

E' da più di due settimane che questo

Dottor Professor Aldo Ercoli

Broncopneumologo

Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,

Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.

aumenta di frequente anno dopo anno) di età superiore ai 50 anni. Probabilmente vi è un substrato genetico ma non vi sono certezza. La causa è sconosciuta. All'inizio colpisce solo una parte del corpo (è pertanto asimmetrica), ben presto però diventa bilaterale (simmetrica). Questo stato infiammatorio generalizzato è documentato da una VES superiore a 50 mm/h (talora arriva a 100) e da un PCR elevato. La patologia non trova nessun beneficio dai farmaci antinfiammatori (FANS) mentre bastano bassi dosaggi di corticosteroidi per migliorare il quadro clinico. La malattia può restare isolata oppure associarsi a sintomi sistemici. Oltre all'astenia che diviene più marcata, vi è spesso una febbre di grado modico, talora anche perdita di peso. L'associazione più pericolosa è quella con l'arterite a cellule giganti (ACG), affezione dei vasi arteriosi (arterite) del soggetto anziano. Per fortuna solo il 10% dei pazienti con polimialgia reumatica (PMG) sviluppa l'arterite a cellule giganti (ACG) a distanza di settimane o anni. Viceversa nei soggetti ultrasessantenni nel 50% dei casi è presente contemporaneamente la polimialgia reumatica. La cefalea costituisce un sintomo di allarme perché è molto frequente nell'arterite delle cellule gigante (la chiamavano arterite di Horton) che può portare alla cecità. IL dolore è molto intenso, per lo più localizzato sulla tempia, tuttavia può anche essere occipitale (alla nuca) oppure diffusa e mal localizzata, Per quanto concerne la terapia, con 10 - 20 mg/ die di prednisone il paziente si sente molto meglio entro 1-2 giorni sempre entro la prima settimana. In alcuni pazienti è meglio suddividere le somministrazioni: 10 mg al mattino e 5 mg la sera. Dopo un mese si deve iniziare una lenta riduzione del dosaggio che non deve essere maggiore di 1 mg a settimana. Solo se ricompaiono i sintomi la dose di prednisone può di nuovo essere aumentata a 1 - 2 mg al giorno. In circa il 60 – 70% dei pazienti è possibile sospendere la terapia dopo due anni. Questo per quanto riguarda la polimialgia reumatica. Dosaggi di prednisone più alti sono necessarie nell'arterite a cellule giganti: 40 - 60 mg/die, suddividendole in più somministrazioni giornaliere. La risposta anche qui è rapida. Una volta iniziata la terapia corticosteroidea è veramente raro che la patologia progredisce verso la cecità. Qualora quest'ultima si verifichi, la prognosi è infausta. In ogni caso, nel dubbio di un'arterite a cellule giganti, è sempre necessaria la biopsia dell'arterite temporale.



info@sanitalazio.it

www.sanitalazio.it

DISFUNZIONE ERETTILE? ECCO IL TEST DI AUTOVALUTAZIONE

La parola "impotenza" non è più da decenni nel vocabolario scientifico. A partire dal 1993 la comunità scientifica parla di "disfunzione erettile". Di fatto un importante cambio culturale. Allo stigma negativo che accompagnava spesso la parola impotenza si preferisce oggi un termine che individua una condizione di varia intensità. La "disfunzione erettile" può infatti rivelarsi grave, moderata e lieve. Il test, messo a punto grazie agli studi e alle riflessioni dello statunitense Raymond Rosen nel 1997, che proponiamo in questo numero ai lettori è uno strumento utile per una autovalutazione. Il consiglio resta sempre quello di avvalersi di specialisti per una diagnosi e per ogni chiarimento riguardo una sana vita sessuale.



1) Nelle ultime quattro settimane quante volte è stato in grado di avere una erezione durante l'attività sessuale?

- 1. Non ho avuto alcuna attività sessuale
- 2. Quasi sempre o sempre
- 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
- 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
- 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
- 6. Quasi mai o mai

2) Nelle ultime 4 settimane quando ha avuto delle erezioni in seguito a stimolazione sessuale, quante volte erano sufficienti da permettere la penetrazione?

- 1. Non ho avuto alcuna attività sessuale
- 2. Quasi sempre o sempre
- 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
- 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
- 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
- 6. Quasi mai o mai

3) Nelle ultime 4 settimane, quando ha tentato di avere un rapporto sessuale, quante volte è stato in grado di penetrare la sua partner?

- 1. Non ho tentato di avere rapporti sessuali
- 2. Quasi sempre o sempre
- 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
- 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
- 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
- 6. Quasi mai o mai



Dottor Giuseppe La Pera Urologo - Andrologo

Presidente Associazione Italiana per il Diritto alla Salute Sessuale

riceve presso

IPPOCRATE CENTRO MEDICO SPECIALISTICO Via La Spezia, 38 - Ladispoli - 06 9209 2718

UPMC SALVATOR MUNDI INTERNATIONAL HOSPITAL Prenotazioni: Tel. 06 588961

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

- 4) Nelle ultime 4 settimane durante il rapporto sessuale, quanto spesso è stato in grado di mantenere l'erezione dopo aver penetrato la partner?
 - 1. Non ho tentato di avere rapporti sessuali
 - 2. Quasi sempre o sempre
 - 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
 - 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
 - 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
 - 6. Quasi mai o mai
- 5) Nelle ultime 4 settimane durante il rapporto sessuale quanto difficile è stato mantenere l'erezione fino al completamento del rapporto?
 - 1. Non ho tentato di avere rapporti sessuali
 - 2. Estremamente difficile
 - 3. Molto difficile
 - 4. Difficile
 - 5. Poco difficile
 - 6. Per niente difficile
- 6) Nelle ultime 4 settimane quante volte ha tentato di avere rapporti sessuali?
 - 1. Nessun tentativo
 - 2. 1 2 tentativi
 - 3. 3 4 tentativi
 - 4.5 6 tentativi
 - 5. 7 -10 tentativi
 - 6. Più di 10 tentativi
- 7) Nelle ultime 4 settimane quando ha tentato di avere un rapporto sessuale, quanto spesso è stato soddisfacente per Lei Personalmente?
 - 1. Non ho tentato di avere rapporti sessuali
 - 2. Quasi sempre o sempre
 - 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
 - 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
 - 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
 - 6. Quasi mai o mai
- 8) Nelle ultime 4 settimane quanto piacevoli sono stati per lei i suoi rapporti sessuali?
 - 1. Non ho avuto alcun un rapporto sessuale
 - 2. Estremamente piacevoli
 - 3. Molto piacevoli
 - 4. Abbastanza piacevoli
 - 5. Non molto piacevoli
 - 6. Per niente piacevoli
- 9) Nelle ultime 4 settimane quando ha avuto una stimolazione oppure un rapporto sessuale, quanto ha eiaculato?
 - Non ho tentato di avere rapporti sessuali
 - 2. Quasi sempre o sempre
 - 3. La maggior parte delle volte (molto più della

- metà delle volte)
- 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
- 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
- 6. Quasi mai o mai
- 10) Nelle ultime quattro settimane quando ha avuto una stimolazione sessuale oppure un rapporto sessuale, quanto spesso ha provato la sensazione d'orgasmo con o senza eiaculazione?
 - 1. Non ho tentato di avere rapporti sessuali
 - 2. Quasi sempre o sempre
 - 3. La maggior parte delle volte (molto più della metà delle volte)
 - 4. Qualche volta (circa la metà delle volte)
 - 5. Poche volte (molto meno della metà delle volte)
 - 6. Quasi mai o mai
- 11) Nelle ultime 4 settimane quanto spesso ha provato desiderio sessuale?
 - 1. Quasi sempre o sempre
 - 2. Spesso (per la maggior parte del tempo)
 - 3. Qualche volta (per buona parte del tempo)
 - 4. Poche volte (per una piccola parte del tempo)
 - 5. Quasi mai o mai
- 12) Come valuterebbe il suo livello di desiderio sessuale relativo alle ultime 4 settimane?
 - 1. Molto alto
 - 2 Alto
 - 3. Moderato
 - 4. Basso
 - 5. Molto basso o del tutto nullo
- 13) Nelle ultime 4 settimane in che misura è stato soddisfatto delle sua relazione sessuale con la partner?
 - . 1. Molto soddisfatto
 - 2. Moderatamente soddisfatto
 - 3. Più o meno ugualmente soddisfatto e insoddisfatto
 - 4. Moderatamente insoddisfatto
 - 5. Molto insoddisfatto
- 14) Nelle ultime 4 settimane in che misura è stato soddisfatto della sua relazione sessuale con la partner?
 - 1. Molto soddisfatto
 - 2. Moderatamente soddisfatto
 - 3. Più o meno ugualmente soddisfatto e insoddisfatto
 - 4. Moderatamente insoddisfatto
 - 5. Molto insoddisfatto
- 15) Nelle ultime 4 settimane come valuterebbe il suo livello di fiducia nel poter raggiungere e mantenere un'erezione?
 - 1. Molto alto 2. Alto
 - 3. Moderato 4. Basso
 - 5. Molto basso o del tutto nullo

Tab II: sistema di punteggio delle domande I.I.E.F

Domando I.I.E.F.	Punteggio
Domande 1,2,3,4,7,9 e 10	0 = nessuna attività/rapporto sessuale 1 = Quasi mai o mai 2 = poche volte (molto meno della metà) 3 = Qualche volta (circa la metà) 4 = la maggior parte delle volte (più della metà) 5 = quasi sempre o sempre
Domanda 5	0 = non ho tentato di avere rapport sessuali 1 = estremamente difficili 2 = molto difficili 3 = difficili 4 = poco difficili 5 = non difficile
Domanda 6	0= nessun tentativo 1 = 1 - 2 tentativi 2 = 3 - 4 tentativi 3 = 5 - 6 tentativi 4 = 7 - 10 tentativi 5= 11 e più tentativi
Domanda 8	0 = non no avuto alcun rappono sessuale 1 = per niente piacevoli 2 = non molto piacevoli 3 = abbastanza piacevoli 4 = molto piacevoli 5 = estremamente piacevoli
Domanda 11	1 = quasi mai o mai 2 = poche volte (per una piccola parte del tempo) 3 = qualche volta (per una buona parte del tempo) 4 = spesso (la maggior parte del tempo) 5 = molto spesso o sempre
Domande 12 e 15	1 = molto basso o del tutto nullo 2 = basso 3 = moderato 4 = alto 5 = molto alto
Domande 13 e 14	1 = molto insoddisfatto 2 = modertamente insoddisfatto 3 = più o meno ugualmente soddisfatto e insoddisfatto 4 = moderatamente soddisfatto 5 = molto soddisfatto

Confrontare il punteggio da voi ottenuto con quello riportato nella tabella sottostante. La classificazione della disfunzione erettile viene considerata secondo tre parametri: GRAVE, MODERATA, LIEVE. Un punteggio compreso tra 26 e 30 indica l'assenza di disfunzione sessuale.

Punteggio (domande da 1 a 5, 15)	Classificazione
1 - 10	Grave
11 - 16	Moderata
17 - 25	Lieve
26 - 30	Assente





DA OLTRE 40 ANNI AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni www.grupposalus.net

C 06 99.49.944

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



La frutta secca si divide in due categorie: quella glucidica (ricca di zuccheri e povera di grassi) e quella lipidica (ricca di grassi e, viceversa, povera di zuccheri). Nel primo caso si parla di frutta essiccata (prugne, datteri, albicocche, etc.).

In questo articolo parleremo dei frutti appartenenti alla prima categoria, quindi noci, nocciole, mandorle, anacardi, castagne, pinoli, pistacchi, arachidi, noci pecan, brasiliane e di macadamia. All'unanimità la frutta secca è considerata una delle classi di cibi che esercita i maggiori effetti benefici sulla salute. È uno dei migliori snack; tuttavia, gli effetti positivi si riferiscono a quella che non è stata sottoposta ad un processo industriale, che non contiene additivi e proviene da coltivazioni biologiche certificate. Molte persone evitano di mangiare frutta secca per il suo elevato contenuto calorico, invece rappresenta un ottimo spuntino con eccellenti effetti positivi sulla salute. Basta non esagerare: 100 grammi di noci, ad esempio, contengono 660 kcal, mentre la stessa quantità di mandorle 542.

consumare in diversi può momenti, aggiungendola in uno yogurt, a colazione, oppure in un'insalata o nel primo piatto a pranzo o a cena. La porzione consigliata è 30 g al giorno.

La frutta secca nelle sue molteplici varietà è

ricchissima di nutrienti.

- è un'ottima fonte di proteine vegetali (assieme ai legumi, una possibile alternativa alla carne);
- è particolarmente ricca di fibre (es. mandorle 14 g per 100 g);
- fornisce notevoli quantità di sali minerali (calcio, magnesio, potassio, zinco, ferro, fosforo, rame);
- è ricca di vitamine (in particolare vitamina E, A, C, K e gruppo B);
- è ricca di sostanze antiossidanti;
- contiene acidi grassi omega3 e omega6.

La frutta secca dovrebbe far parte di ogni piano dietetico basato sul concetto di sana alimentazione. Ma vediamo la sua incredibile utilità.

FRUTTA SECCA E CUORE

Noci e mandorle riducono il rischio di patologie coronariche. Mangiare frutta secca soprattutto con il guscio fa bene al cuore. Uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine ha confermato che la frutta secca riduce il rischio di contrarre patologie cardiovascolari.

FRUTTA SECCA E TUMORI

Uno studio che ha coinvolto oltre 800 pazienti in cura per un carcinoma al colon ha evidenziato che chi consumava almeno 60 grammi di frutta secca a settimana vedeva diminuire del 42 % il rischio di una ricaduta e del 57 le probabilità di morire,



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

rispetto a chi non mangia noci e simili. «L'importanza di una sana alimentazione è stata più volte dimostrata sia per prevenire il cancro sia per diminuire le probabilità di una recidiva o per sopportare meglio le terapie – commenta Daniel F. Hayes, presidente di Asco (American Society of Clinical Oncology)».

FRUTTA SECCA, PRESSIONE E COLESTEROLO

La frutta secca contiene vitamina E, che è l'antiossidante per eccellenza. La sua assunzione determina notevoli benefici al corpo in quanto combatte l'aumento della pressione arteriosa nelle giuste quantità e abbassa il colesterolo "LDL " (cattivo) liberando le pareti arteriose. Infine impedisce anche la coagulazione di sangue facendo da antitrombotico e migliorando così il flusso ematico.

FRUTTA SECCA E GRAVIDANZA

Ormai è risaputo che la frutta secca in gravidanza fa davvero bene ed è un ottimo alleato per la futura mamma, in quanto assumere questo alimento apporta diversi vantaggi a fronte di svantaggi davvero ridotti. La frutta secca contiene tutte sostanze fondamentali per una donna che aspetta un bambino e che non possono mancare nella sua dieta. Inoltre è ricca di acido folico, sostanza importantissima per la riproduzione cellulare e dunque essenziale per la crescita del feto.

FRUTTA SECCA E SPORT

Tra gli innumerevoli vantaggi che caratterizzano questi piccoli frutti, è senza dubbio da annoverare la loro "comodità". Questo li rende idonei a essere portati con sé comodamente nella borsa della palestra, nello zaino, o nella 24 ore. Sono grandi alleati dell'attività fisica: noci, mandorle e pinoli non dovrebbero mai mancare nella borsa di uno sportivo. Possiamo consumarli prima dell'allenamento per dare la giusta carica, ma anche dopo per riprendere le energie, e anche in questo caso è possibile associarli a un frutto fresco.

FRUTTA SECCA E VEGAN

In virtù dell'alto contenuto di proteine vegetali (in particolare in arachidi e mandorle), ferro (in pistacchi e anacardi), rame (in tutta la frutta secca) e zinco (in anacardi e noci), la frutta secca si candida, a fianco dei legumi, a sostituto degli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova) nelle diete vegane o in chi semplicemente vuole avere una dieta più varia e sana.

FRUTTA SECCA E SESSO

Un pugno di frutta secca aiuta a migliorare la vita sessuale. Lo dice la scienza: un gruppo di ricercatori della Rovira Virgili University ha pubblicato i risultati di uno studio che dimostra che aggiungere alla propria dieta 60 grammi di noci miste al giorno ha un effetto positivo sulla funzione erettile, spesso messa alla prova dallo stile di vita, dal fumo e dallo stress.

Cosa aggiungere? Mangiamo un pugno al giorno di frutta secca, se poi la troviamo italiana e biologica meglio ancora.





RELAZIONI ANSIOSE E PREOCCUPATE

Le persone che instaurano relazioni affettive cariche di ansia e paura si dice che hanno uno "Stile di attaccamento ansioso-preoccupato". Lo stile di attaccamento è il modo - peculiare per ognuno di noi - di costruire, mantenere e rompere i legami affettivi. Esso si organizza a partire dalle precoci esperienze di relazione con le persone che si prendono cura del bambino (solitamente i genitori) e che rivestono per lui il ruolo di figure di attaccamento, consolidandosi e cristallizzandosi nei primissimi anni di vita. Le persone che organizzano lo stile "ansiosopreoccupato" si caratterizzano per la tendenza ad instaurare relazioni affettive di estrema dipendenza, avendo avuto probabilmente genitori disponibili nei loro confronti in maniera incostante ed incoerente e/o morbosa-intrusiva. Chi sviluppa un attaccamento "ansioso" teme la separazione e la solitudine e non ha vergogna di mostrasi fragile, indifeso e bisognoso. Il loro adattamento a genitori incoerenti - dove per incoerenti si intende che erano a volte presenti e disponibili, a volte incerti ed incapaci di rassicurare il figlio, a volte "distratti" da altro e non rispondenti ai bisogni ed alle richieste del bambino ed a volte anche impropriamente e ansiosamente intrusivi rispetto ai confini psicologici - ha dato origine in loro ad un senso di ambivalenza, insicurezza ed ansia rispetto all'affidabilità degli altri ed anche una difficoltà a tranquillizzarsi nonostante tutte le rassicurazioni che l'altro può dargli. Ora il processo di adattamento alla realtà organizza la mente, struttura difese psicologiche e genera aspettative inconsce rispetto ad altre situazioni simili:

per tali motivi questi bambini, da adulti, si aspetteranno (inconsciamente) gli stessi comportamenti dagli amici, dal partner, etc. e tenderanno a sentire in tutte le relazioni significative (cioè quelle in cui l'altro diventa una figura di attaccamento) gli stessi stati d'animo di incertezza ed ansia provati con i genitori. Inoltre saranno anche molto insicuri di se stessi ed incerti sulle proprie capacità, con un senso di vergogna di sé e la sensazione di avere in se qualcosa di sbagliato, ma indefinibile. Tenderanno dunque ad avere un forte bisogno di relazioni significative associato però all'aspettativa inconscia (date sempre le esperienze infantili vissute) che tale bisogno non potrà mai essere soddisfatto. Per di più questa "fame" mai appagata di relazioni di sicurezza e vicinanza fisica ed emotiva ad altri significativi potrà determinare reazioni negative in questi ultimi che potranno così respingerli o arrabbiarsi con loro per la frustrazione di non riuscire a tranquillizzarli: così si potrà venire a creare un circolo vizioso che rinforzerà in loro l'idea di base di un'impossibilità di una relazione affidabile, dato che l'altro potrà finire per comportarsi proprio come i genitori della loro infanzia! Questo modo di viversi le relazioni porta sovente allo sviluppo di sofferenze psicologiche per l'incapacità di essere felici e appagati nelle relazioni intime e porta spesso, pertanto, alla richiesta di un aiuto psicologico. L'indicazione migliore e più efficace è quella di una psicoterapia individuale, con lo scopo di modificare, anche attraverso la relazione terapeutica stessa, lo strutturato schema relazionale appreso, operante nell'inconscio ad un livello automatico.



Dottor **Riccardo Coco** *Psicologo-Psicoterapeuta*

Psicoterapie individuali, di coppia e familiari RICEVE PER APPUNTAMENTO Cell. 3384970924 Studio professionale: Via Palermo 123, Ladispoli www.riccardococo.net



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



f Centro Oculistico Garofalo



L'APP DELLA TUA FARMACIA sempre con te









Aprila e scannerizza il QR code oppure inserisci il codice 00101929





Da noi puoi ritirare anche a farmacia chiusa tramite il LOCKER



2 LUGLIO 30 LUGLIO 27 AGOSTO 24 SETTEMBRE 22 OTTOBRE
19 NOVEMBRE
17 DICEMBRE

ORARIO CONTINUATO 08.30 - 20.00 - DAL LUNEDÌ AL SABATO

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

farma.pratocavalieri@tiscali.it - 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



OFFERTA VALIDA FINO AD ESAURIMENTO SCORTE!

IIII TERMOTEK



OFFERTA SPECIALE





€ 279,00 9000 BIU
+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO

€ 299,00

12000 BTU

+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO





CERVETERI - VIALE A. MANZONI, 44/46 06 98181649 - 3283857041

