FSC

L'Ortica®

SETTIMANALE

Anno XXVI n°44 - 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 - 17/11/2023 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

SPARTAN RACE

CERVETERI - 18 NOVEMBRE 2023

UNA NOTTE DA LEONE

LADISPOLI ALLA RIBALTA INTERNAZIONALE PER LA FUGA DI KIMBA CHE PER 7 ORE SCORRAZZA LIBERO PER LA CITTÀ

TERRANOVA BRACCIANO

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

MONDADORI
BOOKSTORE

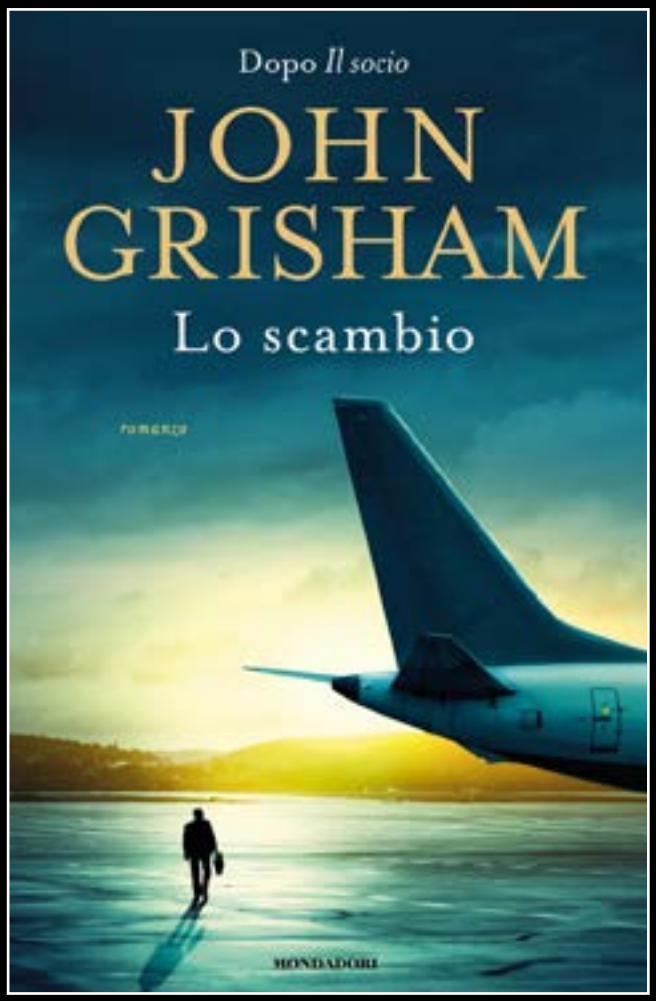
LADISPOLI
VIALE ITALIA, 124
06 83082767

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 4
0687081325

CIVITAVECCHIA
VIALE GARIBALDI, 30
0766 35594

JOHN GRISHAM **LO SCAMBIO**

New York, 2005. Mitch e Abby McDeere vivono a Manhattan. Socio del più grande studio legale del mondo lui, editor di libri di cucina lei, due figli piccoli, sembrerebbero una coppia di successo come altre, se non fosse per il loro incredibile passato.



Mitch è infatti l'indimenticato protagonista de Il socio, il legal thriller campione di incassi che ha lanciato la straordinaria carriera di John Grisham.
All'epoca giovane avvocato di belle speranze, Mitch aveva smascherato i crimini dello studio legale Bendini di Memphis presso il quale lavorava ed era riuscito a fuggire dagli Stati Uniti con Abby facendo perdere le sue tracce.
Quindici anni dopo, Mitch è nel suo nuovo prestigioso ufficio al quarantottesimo piano di un grattacielo di Manhattan intento a guardare Battery Park dall'alto della sua nuova posizione. Ancora non sa che di lì a pochi giorni lo attende una sfida senza precedenti. Uno stimato socio romano gli chiede di aiutarlo in un delicato caso internazionale che vede coinvolto un importante cliente turco in Libia.
Mitch parte immediatamente per Roma e, in poco tempo, si ritrova al centro di un sinistro complotto che ha implicazioni a livello mondiale e mette in pericolo i suoi colleghi e, soprattutto, la sua famiglia. Maestro nell'anticipare le mosse dei suoi avversari, questa volta non ha modo di nascondersi: la vita di una giovane donna è nelle sue mani.
Da New York a Roma, passando per Londra, Ginevra, Tripoli, Istanbul, Grand Cayman e Marrakech, John Grisham conduce il lettore in un viaggio adrenalinico attraverso i continenti in un pericoloso conto alla rovescia.

John Grisham è autore di più di 40 romanzi, 31 anni di carriera, oltre 200 milioni di copie vendute. Un saggio, una raccolta di racconti e sette romanzi per ragazzi, tutti bestseller editi da Mondadori. Le sue opere sono tradotte in cinquanta lingue. L'ultimo romanzo pubblicato è I ragazzi di Biloxi, uscito nel 2022.
L'autore, riconosciuto come il più grande scrittore di gialli giudiziari (legal thriller) nel mondo, dal 1988 regala ai suoi lettori storie avvincenti connesse al sistema giudiziario, con avvocati, giudici, consulenti alle prese con casi controversi, intrighi, trame sospette.
Laureatosi in legge, per molti anni John Grisham è stato un avvocato penalista e ha ricoperto importanti incarichi politici come membro della Mississippi House of Representatives. La sua esperienza si riflette nelle ambientazioni e negli intrecci dei suoi thriller di successo.

di Maurizio Martucci

LA VIA DI FUGA PER RESTARE UMANI

CONTRO IL TRANSUMANESIMO, IL MANIFESTO DEGLI SCIMPANZÉ DEL FUTURO

Parte da molto lontano e punta al prossimo futuro, ma la partita all'ultimo sangue si sta giocando adesso e lo scontro è inedito nel cambio della specie. Apocalittico. Siamo in pieno transumanesimo tra eugenetica, esoscheletri, connessioni neurali e microchip. Potremmo avere davanti a noi ancora 20, forse al massimo altri 30 anni prima di finire definitivamente dal mondo-macchina (Internet delle cose) tutti dentro all'uomo-macchina (Internet dei corpi). In assenza di un'inversione di tendenza, i nativi digitali saranno poi partecipi dell'evoluzione involutiva, disumana e inumana, dalla scimmia al cyborg per la nuova umanità nel post-umano. I nostri figli come la metafora della rana bollita di Noam Chomsky. Perché il nanomondo dell'ultra razionalismo scientista-illuminista e delle tecnologie convergenti ha sfacciatamente dichiarato guerra all'umanità, tra neuroscienze e realtà aumentata incanalati nel tunnel verso l'estinzione. Altro che Prometeo. Si, perché per chi ancora non l'avesse capito, siamo ad un punto di non ritorno. Il bivio è qui: "*Ci saranno persone impiantate, ibridate, e queste domineranno il mondo. Le altre che non saranno come loro, non saranno tanto più utili delle nostre vacche tenute al pascolo. (…) Quelli che decideranno di restare umani e rifiuteranno di migliorarsi avranno dei seri handicap. Costituiranno una sotto-specie e saranno gli Scimpanzé del futuro*". È questa la sintesi di '**Manifesto degli Scimpanzé del futuro. Contro il transumanesimo**', il libro denuncia del collettivo radicale francese Pièces et Main d'Oeuvre, tradotto in italiano e fresco di pubblicazione in sinergia tra Edizioni Malamente e Istrixistrix. "*Per restare umani e credere alle risorse degli animali politici" ci vuole "coraggio e vitalità*".

Il libro, frutto di una risposta argomentata all'occupazione transumanista di Grenoble – città degli autori – sin dall'apertura del primo polo europeo di nanotecnologie ("*chi legge capirà che, avendo noi stessi iniziato il dibattito sul nanomondo totalitario e la fabbrica degli uomini macchina a partire dal 2003, abbiamo preferito far scoppiare la bolla e sabotare l'operazione*"), è una carrellata ragionata di analisi e sunti contro il nuovo totalitarismo tecnocratico dei laboratori di ricerca e teorizzato dai guru della Silicon

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

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

Valley. Si parte dall'eugenetica di fine '800 di Francis Galton (cugino di Charles Darwin) per finire al progetto Neuralink di Elon Musk, in mezzo alle teorie di Nick Bostrom, la singolarità di Raymond Kurzweil e i progetti scientifici europei di Horizon tra biotecnologie e robotica per il 'miglioramento' del corpo umano. Al centro, immancabili, le grandi potenze a guidare l'innovazione, più o meno sotto mentite spoglie: "*Nel 1999 Bill Clinton lancia la National Nanotechnology Initiative (NNI), diretta da Mihail Roco. Bainbridge e Roco consegnano il loro rapporto sulle tecnologie convergenti a Bush figlio, che firma il 21st Century Nanotechnology Research and Development Act. Nel 2005 la NNI ottiene dal governo un miliardo di dollari. Nel 2014 Barack Obama esprime soddisfazione, «stiamo costruendo Iron Man», e nel 2015 decide di aumentare il budget della NNI. In meno di vent'anni, le nanotecnologie hanno fatto progressi spettacolari, nei laboratori e nelle industrie. Tutto ciò non è affatto naturale, è meccanico*".

Nonostante il testo sia a tratti imbevuto di un veteromarxismo introspettivo che ne ideologizza i contenuti militanti soprattutto nelle riletture storicistiche del più recente passato, la lettura si presta perfettamente ad inquadrare il cuore del problema nella sua drammatica attualità: il dichiarato attacco all'umanità sferrato da chi vede l'essere umano come un errore sta cercando di ibridarlo con impianti tecnologici, medicina migliorativa e interfacce. È questa l'anti-storia del terzo millennio e l'evidenza è nello scontro tra natura e artificiale. La tecnologia non è neutra e il processo è binario. "*L'obiettivo rimane: dirigere l'evoluzione, con gli strumenti della scienza e della tecnologia. Il transumanesimo prepara l'avvento del postumano" per "un «corpo umano versione 2.0»* secondo Kurzweil, riprogrammato tramite nanotecnologie, genetica e intelligenza artificiale".

L'orizzonte è più di un campo minato, la battaglia si preannuncia feroce e crudele, roba da lasciarci ogni speranza. Investimenti planetari multimiliardari, programmi a lunga gittata, coinvolgimento degli organi decisionali e della grande lobby (dai governi centrali e le multinazionali fino alle università) e poi un destino ineludibile che pare ormai segnato, quel 'progresso che non si può fermare' col quale ognuno sarà costretto a fare i conti. Non si scappa: se la fine della specie pare ormai segnata nel tramonto dell'umanità per l'alba dei cyborg, il Manifesto contro il transumanesimo ha la visione e la lucidità riepilogativa di individuare l'exit strategy, la via di fuga per restare umani. Scimmiottando chi ci vorrebbe tutti come dei retrogradi Scimpanzé al giardino zoologico delle Smart City, restare umani è la chiave di volta, la buccia di banana per invertire il corso degli eventi: "**Il fattore umano è il nemico degli esperti in organizzazione scientifica del lavoro**. **L'"ingranaggio" deve avere del coraggio per sabotare la macchina – un sussulto di umanità. Ecco perché dobbiamo porre fine all'impiego, riprendere i mestieri e riottenere così la padronanza delle nostre vite.**" Infondo, nel romanzo fantascientifico Mondo Nuovo, già nel 1932 Aldous Huxley l'aveva previsto. Forza Uomo, dipende (ancora) da noi!

ROMA, ULTIMI POSTI DISPONIBILI AL DUSE PER IL TEATRO D'INCHIESTA DI MERCOLEDÌ 22 NOVEMBRE

L'aumento dell'elettrosmog in tutta Italia è il tema dell'evento Fuori Onda in programma a Roma mercoledì 22 Novembre 2023 alle ore 21 nello storico Teatro Duse (zona Re di Roma), il giornalista d'inchiesta Maurizio Martucci intervista dal palco due esperti, il medico Massimo Fioranelli e il tecnico Giuseppe Teodoro. Durante la serata si alterneranno le testimonianze dei malati da elettrosmog, protagonisti nella voce narrante dell'attore Sandro Torella. Evento promosso da Oasi Sana e Movimento di Resistenza Umana. Posti limitati. Per info e prenotazioni 347.6717006 (SMS e Whats'App) oppure via email all'indirizzo oasisana@virgilio.it

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

In copertina: Claudia Bartoli
Chiuso in redazione il giorno 15/11/2023

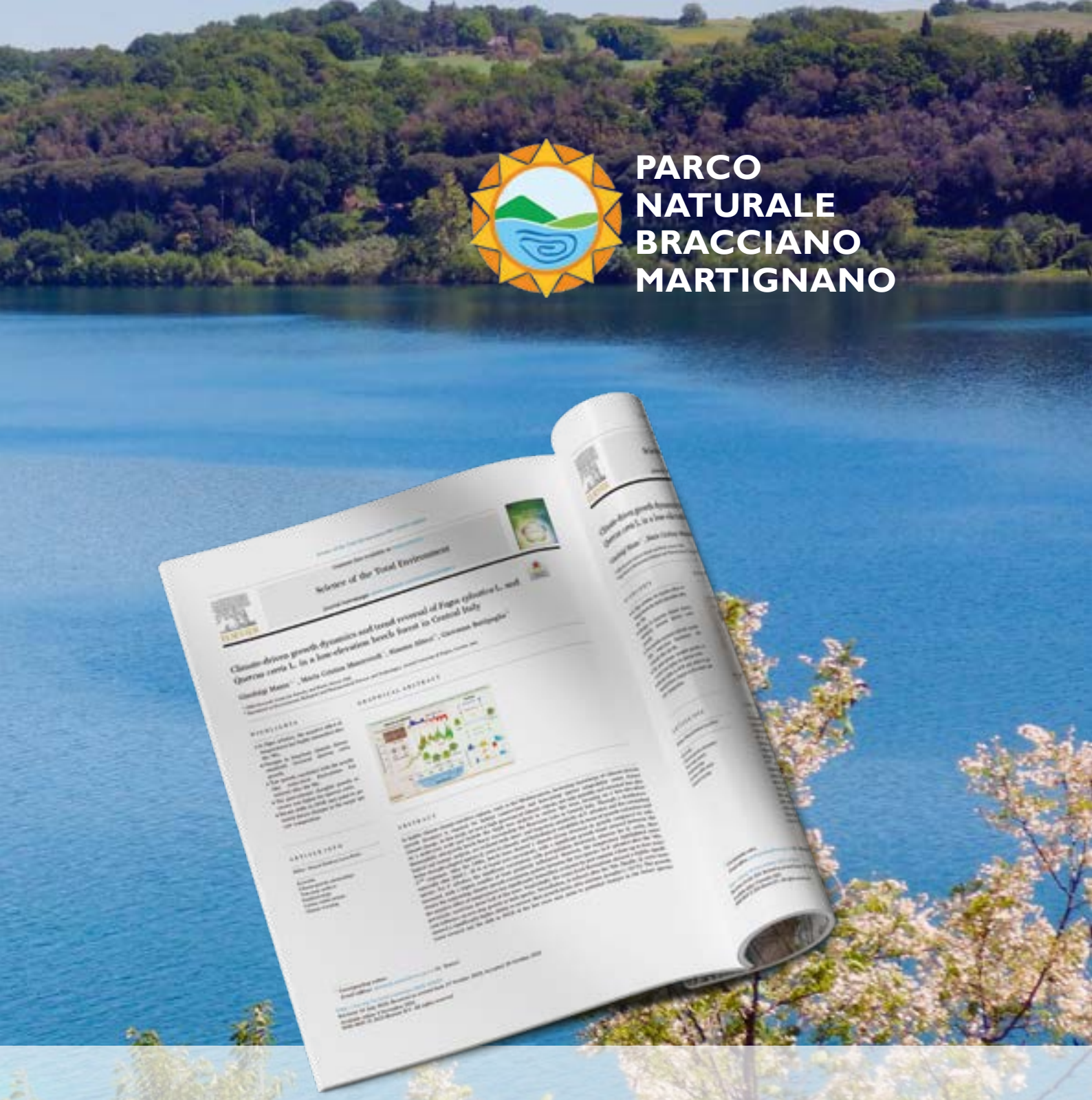
CAMBIAMENTI CLIMATICI

UNO STUDIO SCIENTIFICO SU QUERCE E FAGGI SECOLARI

FINANZIATO DALL'ENTE PARCO E PUBBLICATO SU UNA RIVISTA INTERNAZIONALE DI SCIENZE AMBIENTALI: *FOCUS SULLA FORESTA DI QUERCE E FAGGI SECOLARI DOPO L'ABBASSAMENTO DELLE ACQUE DEL LAGO*

I.P.

"I nostri risultati suggeriscono che l'aumento della sensibilità al riscaldamento climatico in siti climaticamente marginali può influenzare negativamente le capacità di adattamento capacità delle specie bersaglio, determinando un potenziale cambiamento della composizione." Si legge così nelle conclusioni dello studio '*Dinamiche di crescita guidate dal clima e inversione di tendenza di Fagus sylvatica L. e Quercus cerris L. in una faggeta a bassa quota dell'Italia centrale'* appena pubblicato su **Science of the Total Environment**, rivista scientifica internazionale di scienze ambientali del gruppo editoriale olandese **Elsevier**. Finanziato dal Parco **Naturale Regionale Bracciano-Martignano** per comprendere l'effetto dell'abbassamento del livello idrometrico del lago di Bracciano sulle dinamiche di crescita della **faggeta termofila di Oriolo Romano (Viterbo) patrimonio mondiale dell'UNESCO,** lo studio è stato condotto da un'equipe di ricercatori italiani **guidata da Gianluigi Mazza**, responsabile del laboratorio di Dendroecologia del **Centro di ricerca Foreste e Legno (CREA) di Arezzo** che si occupa della comprensione della biologia degli alberi. **"***Nelle regioni altamente sensibili ai cambiamenti climatici, come il Mediterraneo, è necessario aumentare la conoscenza dei* ***cambiamenti climatici*** *le dinamiche di crescita sono necessarie per la* ***conservazione dell'habitat*** *e per prevedere* ***l'adattabilità delle specie*** *in futuro*



cambiamento climatico. In questo studio, testiamo un ampio spettro di segnali climatici, non solo mensili e stagionali ma anche su scala pluriennale, includendo l'analisi del singolo albero per rispondere a questo problema". La ricerca ha preso in esame **la foresta di querce e faggi secolari** attraverso un'analisi durata otto mesi e finalizzata a valutare la sensibilità della **Fagus sylvatica** e della **Quercus selvis** alla variabilità climatica e idrologica. Il primo monitoraggio ha riguardato le zone di Bassano Romano e Monte Raschio. "***Dopo gli anni '90*** – continua la ricerca scientifica - ***i faggi hanno mostrato una diminuzione della crescita, dovuta al clima, rispetto alle querce, soprattutto dopo il 2003*****".** I ricercatori concludono lo studio affermando che la selvicoltura orientata dovrebbe essere accompagnata con strategie mirate all'adattamento climatico "*basate sul diradamento selettivo per ridurre il declino della crescita e il relativo rischio di mortalità*", migliorandone così la resilienza e favorendone la naturale rigenerazione e la conservazione dell'habitat in vista degli scenari prossimi al cambiamento climatico.

"*Tuttavia, sono necessari sforzi di ricerca coordinati per quantificare le criticità soglie climatiche per mantenere la crescita e la vitalità al limite secco dell'areale di distribuzione delle specie, compresi studi molecolari per introdurre produrre genotipi e provenienze più resistenti alla siccità*."

POLITICA DI LADISPOLI
A TUTTA MARCHETTI

DALLO SCEMPIO DEI PINI SULL'AURELIA AI LAMPIONI INTELLIGENTI: STEP BY STEP VERSO LA TECNO-GABBIA SMART CITY

Consigliere comunale di Fratelli d'Italia, a Ladispoli, Renzo Marchetti ad ampio raggio, diversi sono gli argomenti della città finiti ultimamente agli onori della cronaca. C'è subito un aspetto romantico ed è quello dei pini rimossi sulla via Aurelia.

Consigliere, che colpo al cuore dover passare sulla statale e osservare quei tronchi spezzati di netto. Eppure, i pini, hanno fatto la storia di questa città anche dal punto di vista cinematografico. Non trova?

«Il Comune ha rilasciato il nulla osta per la rimozione dei pini a seguito della richiesta effettuata da Anas Spa. Richiesta basata sulle indagini di un agronomo che avrebbe attestato il concreto pericolo di caduta degli alberi presenti ai lati della via Aurelia. Richiesta anticipata, inoltre, anche dal parere favorevole della sovrintendenza. Pini secolari che fanno parte della storia di Ladispoli. L'amministrazione comunque sta verificando la possibilità di effettuare nuove piantumazioni».

Ci tiene molto, e forse anche per la sua delega, a parlare di Smart City ed efficientamento energetico. Di cosa parliamo? «Il Consiglio comunale in data 29/06/2023 ha approvato la delibera riguardante il servizio di gestione, manutenzione e riqualificazione energetica degli impianti di pubblica illuminazione. Attraverso questo Project Financing, il Comune, riuscirà a raggiungere una serie di obiettivi tra cui la sostituzione di tutti i pali ormai fatiscenti e verranno utilizzate lampadine a Led. Questo porterà ad una riduzione dei consumi energetici e ad una conseguente riduzione dei costi di gestione e manutenzione degli impianti. A tutto ciò si va ad aggiungere una riduzione dell'inquinamento luminoso ed una riduzione dell'affaticamento visivo con miglioramento della sicurezza della circolazione stradale. Rimane un primo passo, al quale seguiranno ulteriori interventi che permetteranno a Ladispoli di raggiungere una vera e propria indipendenza energetica».

Consigliere, recentemente ha incontrato col sindaco Grando l'ambasciatore del Perù Eduardo Martinelli. Perché questa visita? «Parliamo di una comunità affascinante, integrata ma che allo stesso tempo è fortemente legata alle proprie tradizioni. Per questo abbiamo riconosciuto la festa dell'indipendenza peruviana anche a Ladispoli e questo rapporto che abbiamo è

destinato naturalmente a proseguire. Il 12 dicembre a Civitavecchia approderà una maestosa barca a vela inviata dal Perù in giro per il mondo. L'ambasciatore Martinelli ci ha parlato anche di questo perché ci tiene molto e noi ovviamente ci saremo in segno di amicizia e per omaggiare la loro storia. Si festeggeranno i 150 anni delle relazioni diplomatiche bilaterali tra l'Italia e il Perù».

Si è parlato di sanità in questo periodo. Ma quando avrà finalmente un ospedale Ladispoli? «È stata e rimarrà una grande battaglia di Fratelli d'Italia. Nello scorso mandato presentammo una mozione per la realizzazione di un ospedale. L'allora consigliere regionale Giancarlo Righini, oggi assessore a Bilancio e Agricoltura della Regione, portò in consiglio la nostra mozione che fu approvata all'unanimità. La Giunta Zingaretti escluse completamente la possibilità di un ospedale nel nostro comune. Oggi, invece, continuiamo a dialogare con la Regione al fine di sfruttare fondi Pnrr per dotare la nostra città di un vero e proprio ospedale che possa coprire il fabbisogno dei cittadini e di quelli dei comuni limitrofi».

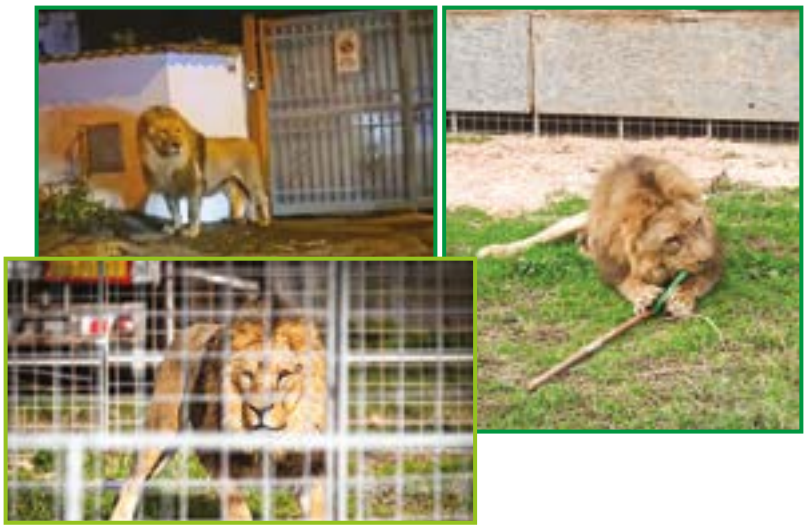
Sul lato politico che mi dice di Fdi? «Ladispoli ha sempre anticipato le percentuali riscontrate a livello nazionale. La crescita del partito è davanti gli occhi di tutti. La nostra leader Giorgia Meloni è il primo Presidente del Consiglio donna e ci è riuscita con caparbietà ma anche con un livello di preparazione superiore. Siamo riusciti a riprendere in mano la Regione Lazio, lasciata in condizioni pietose dalla Giunta Zingaretti. A Ladispoli in questo momento di calma siamo riusciti a portare avanti la campagna tesseramenti 2023 che ci ha portato ad esprimere numeri record: sono, infatti, circa 700 i tesserati nel nostro comune. Frutto del grande lavoro portato avanti dal circolo territoriale. Prossimo appuntamento elettorale è rappresentato dalle elezioni Europee e chissà che non uscirà qualche candidato del territorio».

Un'ultima domanda. Traffico e viabilità: non crede sia il momento di una variante o di una soluzione alternativa a ridosso dell'Aurelia? «Ci stiamo lavorando, a breve ci sarà un avanzamento dell'iter. Credo che già ad inizio 2024 saremo in grado di annunciare delle novità».

di Emanuele Rossi

LA FUGA DI KIMBA
PER SEMPRE NEL CUORE DEI LADISPOLANI

LA PROCURA INTANTO PROCEDE PER OMESSA CUSTODIA. I GESTORI DEL CIRCO PUNTANO SULLA GABBIA SCARDINATA



Kimba, il leone più famoso del mondo, ha lasciato Ladispoli martedì mattina, dopo l'accordo trovato tra il sindaco, Alessandro Grando, e i gestori circensi. Maschio, di 8 anni, sabato scorso ha seminato il panico per le vie di Ladispoli per sette interminabili ore. Poi alla fine si è arreso dopo due dardi di sonnifero scoccati da uno dei veterinari presenti con le forze dell'ordine a cui è stata delegata l'operazione di recupero del felino. Una storia balzata agli onori della cronaca nazionale ma anche oltre confine dopo pochissimi minuti. E quando è calata l'oscurità, il povero Kimba, stordito e disorientato, è stato immortalato in foto e video girati dai residenti terrorizzati che hanno condiviso tutto sui social aumentando il pathos mentre era davanti i cancelli delle case. Quante se ne sono dette, e scritte. Quante proteste, anche con sit in che in realtà non erano stati autorizzati. Però in fondo è un fatto senza precedenti che ha reso Ladispoli celebre nel mondo grazie a questo bellissimo esemplare. Una sgranchita alle sue zampe, uno sbadiglio senza ruggito e Kimba era già sveglio di buon all'indomani nella sua gabbia di ferro nel circo di viale Mediterraneo. Finito l'effetto del sedativo, ha ripreso possesso del recinto giocherellando con un rastrello, mordendolo e rincorrendo gli altri felini. Non ha disdegnato foto, a debita distanza, dei presenti e di tanti bambini arrivati al Cerreto per vedere la star del momento.

LE INDAGINI. Già, la gabbia su cui ora si concentrano le indagini della Procura di Civitavecchia che avrebbe aperto un fascicolo per omessa custodia di animale. Reato che comunque è sanzionato solo amministrativamente anche se bisognerà considerare tutto l'allarme generato nelle 7 ore e il dispiego di uomini e mezzi di carabinieri, polizia, medici veterinari, vigili del fuoco etc. Il proprietario del

circo invece ha parlato di una specie di sabotaggio quando si è presentato in caserma per denunciare che il lucchetto della gabbia era stato scardinato. Dopo nemmeno un'ora è avvenuto nell'area del circo un sopralluogo dei militari a caccia di eventuali tracce. Una ricostruzione al momento non avvalorata da prove o testimoni. Chi avrebbe poi il coraggio di aprire una gabbia con la forza con un leone dentro? Non ci sono nemmeno le telecamere interne del circo, solo quelle proiettate all'interno del tendone, né in viale Mediterraneo sono presenti impianti pubblici di videosorveglianza, o almeno nel punto esatto della fuga di Kimba. E se fosse un sabotaggio interno ad opera di qualche dipendente? Nulla può essere escluso ma su questo saranno solo gli inquirenti semmai a stabilire la verità. «Ora il leone sta bene – ha detto il titolare, Rony Vassallo - non sappiamo come si sia trovato all'esterno. C'è un'indagine in corso, non possiamo parlare di questo. Fatto sta che si è trovato in un ambiente che non era il suo, è rimasto spaesato, lo abbiamo tenuto tranquillo parlandogli e seguendolo. Ci dispiace per il disagio che si è creato».

IL DIKTAT DEL SINDACO DI LADISPOLI.

Necessario avvolgere il nastro all'ultimatum del sindaco, Alessandro Grando, che lunedì pomeriggio, all'indomani della bufera, aveva chiesto un incontro agli organizzatori per chiedere loro di lasciare la città. Un fatto sicuramente senza precedenti e che potrebbe anche essere ripetuto ora dai colleghi di altri comuni. Esempio, dal prossimo 22 dicembre lo stesso circo verrà allestito a Roma nel quartiere Torrevecchia. Il Municipio già avrebbe annunciato dei controlli non appena si insidieranno tende e animali. «Alla luce di quanto accaduto – aveva scritto - ho chiesto agli uffici comunali competenti di verificare se sussistano i presupposti giuridici per revocare la concessione precedentemente rilasciata al circo attendato in viale Mediterraneo. Chiederò ai gestori di lasciare anzitempo, senza contenziosi, la nostra città». L'incontro effettivamente c'è stato e l'organizzazione "Rony Roller Circus" ha comunque accettato l'invito del sindaco. Ci si è andati incontro: il cerco è rimasto, gli animali no. Capitolo a parte sui regolamenti. Il sindaco ha sostenuto di aver già perso una battaglia legale nel 2017 e che sono altri enti a rilasciare i permessi, come la Regione. Bisognerebbe capire la distanza dalle abitazioni del circo, il terreno se sia adatto per un evento di questa portata e altri aspetti che meriterebbero un capitolo a parte.

di Emanuele Rossi

LA PALUDE NON PROTETTA...

MAREGGIATE, DEGRADO E POI IL SOLITO PROGETTO DEL DISTRIBUTORE

Che siano pezzi dell'ex Zelio Beach, stabilimento prima sequestrato e poi demolito dopo un'ordinanza del tribunale di Civitavecchia, non sembrano esserci dubbi. Oltre alle spiagge divorate, sono state le forti mareggiate a far riaffiorare il degrado sotto alla sabbia di fronte alla palude di Torre Flavia, uno dei luoghi più gettonati del litorale dal punto di vista turistico e ambientale. Lamiere, ferraglie, blocchi di cemento e qualcuno ha segnalato pure la presenza di amianto. Comunque eternit o no, parliamo di rifiuti e materiali pericolosi nell'oasi protetta. Cittadini e associazioni non hanno affatto digerito la presenza di questa montagna di sporcizia: un pessimo biglietto da visita per chi viene a farsi una bella passeggiata sulla sabbia e nei pressi di uno dei luoghi più suggestivi del litorale. «La recente mareggiata ha riportato alla luce non un'antica villa romana, bensì i resti dell'antico stabilimento che hanno fatto chiudere perché abusivo. Invece di ripulirlo, lo hanno sotterrato. Si trova di tutto, lamiere ed eternit, nella nostra preziosa palude e c'è ancora il pavimento», è il duro sfogo di Simona. Molto incisivo il commento di Marevivo Lazio. «Un'altra occasione persa per le amministrazioni coinvolte in questa vicenda a Campo di Mare – sostiene la referente del litorale, Rita Paone - mentre siamo ancora in attesa del ripristino della duna trasformata in parcheggio al servizio di un concerto in spiaggia. Le associazioni di volontariato non possono sopperire a queste mancanze, eppure il mare sembra rappresentare l'attrattiva maggiore per il turismo a Cerveteri». L'oasi, come ben noto, è gestita da Corrado Battisti per conto di Città Metropolitana. «Nessun problema – racconta – stiamo provvedendo noi a rimuovere tutti i detriti che evidentemente erano sotto la sabbia e il mare ha fatto ritrovare. C'erano dei chiodi sparpagliati qua e là ma tutto è stato sistemato per il meglio» Quel che preoccupa pure è il fenomeno erosivo. Le onde hanno quasi raggiunto l'acqua paludosa e ciò potrebbe mettere a repentaglio la sopravvivenza dell'avifauna migratoria senza le barriere protettive. Il mare ha creato danni alla palude stessa sfondando il "muro" e causando la morìa di alcune scardole. Non tantissime, ma quanto basta per capire che alle prossime giornate di maltempo la situazione potrebbe davvero precipitare. «L'unica cosa che possiamo fare ora - spiega il responsabile, Corrado Battisti - è introdurre, con l'acquedotto del Consorzio di Bonifica, dell'acqua dolce, ma essendo compromessa la duna, l'acqua del mare potrà continuare a entrare nei canali e l'acqua dolce a uscire». Per Battisti è necessario procedere con la realizzazione di barriere soffolte. Dulcis in fundo tiene banco la vicenda del distributore di benzina che dovrebbe sorgere a nord dell'area. «La Regione ha detto che i documenti presentati dai promotori del progetto non vanno bene e ha chiesto ulteriore documentazione. Noi, contestualmente abbiamo mandato una relazione contraria».,

Julien in cucina
dal 4 settembre a pranzo
New ENERGY Bar
COLAZIONI
TAVOLA CALDA
APERITIVI
SALA DA THE
CERVETERI
Viale Manzoni, 68

di Barbara Pignataro

UN SABATO SPARTANO

ULTIMA TAPPA DELLA SPARTAN SUPER – GOLD RACE

La città è pronta per ospitare gli atleti provenienti da tutta Italia per la Spartan Cerveteri Super – Gold Race, una gara che fa parte delle Italy National Series 2023 per le categorie Elite ed Age Group.

Sabato 18 novembre a Parco della Legnara oltre 3mila guerrieri sfideranno sé stessi e gli ostacoli lungo il percorso che decreterà il vincitore per ogni categoria. Questa di Cerveteri, infatti, è l'ultima tappa del campionato di un circuito nazionale iniziato a Mesano, Cesenatico e poi Gubbio ci racconta Giuliano Lucidi, atleta, istruttore e titolare di Ares Team ASD di Cerveteri, che partecipa con i suoi atleti. Con lui scopriamo che si tratta di uno sport dinamico e divertente, una gara di corsa ad ostacoli e forza fisica che richiede molta grinta: ogni 500 metri si trova un ostacolo da superare, ogni volta diverso, per modalità e difficoltà. Un trasporto, un'arrampicata, un filo spinato, una prova di abilità da superare per poi proseguire il percorso.
Saranno due le gare sabato, la sprint e la super, rispettivamente di 5 e di 10 km. Partenza a piazza Risorgimento direzione Banditaccia dove si svolge gran parte della competizione, gara che prosegue a piazza Aldo Moro per culminare a Parco della Legnara, che oltre ad essere il luogo d'arrivo degli atleti, si trasforma per l'occasione nel villaggio della Spartan Race dove avverranno anche le premiazioni. Andrea Paoni, Delegato ai Grandi Eventi Sportivi e alla Consulta dello sport del Comune di Cerveteri:"Oltre un anno per giungere ad un risultato così importante, è stato impegnativo ma grazie al supporto del sindaco siamo certi di ottenere un ottimo risultato". Molti atleti trascorreranno la giornata di domenica nella città etrusca, dalle prenotazioni nelle strutture ricettive locali si suppone un weekend d'oro.
Sabato spartano. Dal punto di vista della viabilità sono state istituite con apposita ordinanza dirigenziale n.379 del 14 novembre 2023 alcune limitazioni al traffico. Dalle ore 7 di sabato 18 fino al termine dell'evento divieto di sosta e transito nel centro storico. In via della Necropoli sarà consentito il transito nel tratto tra Viale Manzoni e Via Ceretana ai soli veicoli che si dirigono verso la via Settevene Palo. I residenti del centro storico e di Piazza Dante potranno usufruire del parcheggio di Via Merlini esibendo il permesso di cui sono in possesso. Mentre i visitatori avranno a disposizione il solo parcheggio degli ulivi in zona cimitero.
Gli atleti Ares Team in gara sono: Giuliano Lucidi, Marco Di Antonio(campionato), Manuel Bollettini, Matteo Sposini, Virginia Miranda Hernandez, (campionato), Alberto Mollica Graziano, Carlotta Del Zingaro (esordiente), Monika kiczkajlo, Claudia Canalini (esordiente), Anna Gasparri, Alessio Marini, Fabrizio Bioli, Barbara D'agostino (esordiente), Giampiero Dinardo Marshall ufficiale Spartan, che ha dedicato tantissimo tempo a trovare il percorso migliore su cui correre.

TERRANOVA

BRACCIANO

Color your life

Collezioni:
- Donna
- Uomo
- Bambino
- Intimo

aperto dal 22 aprile

BRACCIANO Nuovo Parco Commerciale

Via Settevene Palo/Via della Macchia (accanto Eurospin)

ORARIO CONTINUATO

LUNEDÌ-SABATO 9.30-20.00 / DOMENICA 10-20

AMPIO PARCHEGGIO

App

Shop online:
terranovastyle.com

e seguici sui nostri social network
#terranovastyle

LA CICLOPEDONALE DIVIDE

IL TRACCIATO NON PIACE A TUTTI I RESIDENTI: SMANTELLATI I POSTI PER LE AUTO

Un duello che esploderà forse già la prossima estate o in primavera quando i romani, in migliaia, si riverseranno sulla costa nei fine settimana. Un duello dunque tra chi vorrà trovare un posto per recarsi al mare o anche i residenti che pretenderebbero di lasciare l'auto sotto casa e chi invece tranquillamente opterà per una passeggiata in bicicletta. Procede il cantiere della pista ciclopedonale. E Ladispoli avrà il suo bel percorso con vista mare già entro la prossima estate grazie al contributo economico di oltre un milione tra fondi regionali e comunali. I posti relativi alle vetture sono sempre di meno. All'appello ne mancherebbero centinaia e centinaia , smantellati per far posto al tracciato. Ciò significa – come detto - che i turisti, ma anche gli stessi abitanti, al momento dovranno ripiegare su altre zone e nei periodi più affollati quando la città supera i 100mila abitanti la viabilità potrebbe risentirne. «Ci sono dei tratti dove il marciapiede è largo parecchi metri – interviene Claudio, un residente – e quindi non serviva rimuovere tutto questo spazio dalla strada. Chi andrà al mare come farà?». Sul tema anche i proprietari degli stabilimenti. «Non ho nulla contro le ciclabili – parla Marco Lazzeri, titolare del Tritone – inizialmente avevo accolto con entusiasmo il progetto. Ora però osservando bene i lavori non capisco come possa essere completato questo serpentone. Mi auguro che non finisca in questo modo o che venga in qualche modo rivista dal punto di vista urbanistico». Il comune di Ladispoli ha dato il via libera ai lavori. «Non sappiamo quanti posti siano stati rimossi – risponde Veronica De Santis, assessore ai Lavori pubblici – ma vorrei tranquillizzare sul fatto che stiamo studiando nuove alternative lungo l'area di via Primo Mantovani. Insomma, la situazione non resterà così». L'idea è nata con lo scopo di valorizzare il litorale consolidando il rapporto di Ladispoli con la costa grazie a un sistema integrato tra mobilità e fruizione naturalistica e culturale. Il percorso di circa tre chilometri si snoderà dalla stazione ferroviaria fino a Torre Flavia, transitando per i giardini centrali di via Ancona e via Odescalchi in direzione del lungomare anche se in questo tratto è un rebus cosa accadrà. Chi è in bici dovrà poi proseguire a piedi sul ponte pedonale sopra al fiume Vaccina per riprendere la marcia sul lungomare di via Marco Polo dove il tragitto avanza in via Tirrenia e via San Remo e definitivamente verso Torre Flavia. E con un finanziamento di 600mila euro di Città Metropolitana si potrà collegare il centro, con la ciclopedonale già esistente a Palo che dal bosco di Palo arriva a Marina di San Nicola. L'opposizione. «Ritengo che una grave colpa a livello politico – è il pensiero del consigliere comunale Fabio Paparella – sia quella di non essere riuscita a pianificare questi interventi in modo organico, adottando un nuovo piano urbano della mobilità sostenibile. Il codice della strada prevede che una città aggiorni il piano del traffico ogni 2 anni. Qui siamo fermi al 2015. Nel progetto non si è tenuto conto delle ripercussioni sulla viabilità i finanziamenti ci avrebbero dato l'opportunità di migliorare la qualità della vita ma l'amministrazione l'ha trasformata in un'occasione persa».

Farmacia
Cavallini Maria Teresa

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria

IL DIABETE NON ASPETTA

DAL 6 AL 18 NOVEMBRE

**RICHIEDI UN CONTROLLO GRATUITO DELLA GLICEMIA,
DELLA PRESSIONE E DI UNA POSSIBILE FIBRILLAZIONE ATRIALE*
CON DISPOSITIVO MICROLIFE AFIB**

(*consigliato ai pazienti già con diagnosi di diabete)

Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - **Tel./Fax 06.99206361**
ordini.farmaciacavallini@gmail.com *Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa*
Orari d'apertura dal lunedì al sabato 8:30/13:00 - 16:00/19:30 - Domenica 09:00 - 13:00

In ricordo di Damiano

Lettera aperta

Carissime amiche e carissimi amici,
la famiglia Casali vi ringrazia dal profondo del cuore
e con tutta l'anima per l'amore e l'affetto dimostrato
nei confronti del nostro e del vostro amatissimo Damiano.
Ringraziamo sinceramente tutta la comunità
non solo per la bontà ed il calore umano
datoci in questo momento drammatico,
ma anche per il sostegno economico.
Non ci sono parole di fronte a tanta generosità,
semplicemente grazie. Irremovibile dalla memoria
è l'immagine di quella moltitudine di ragazze e ragazzi
fuori dalla chiesa, che aspettavano di portare l'ultimo saluto
a questo loro compagno e di augurargli pace,
forza e serenità per intraprendere questo viaggio.
Grazie a Don Mario per l'omelia autentica e la sincera
commozione. È stato bello ed emozionante vedere
una comunità forte e compatta riunirsi di fronte al dolore
e ci auguriamo che questa unità si accresca sempre di più
nel tempo e dia a Cerveteri quello che si merita,
cioè dei luoghi di incontro per tutti gli abitanti
e soprattutto per i ragazzi.
Luoghi in cui si possa condividere
la gioia ma anche la sofferenza ed il disagio,
luoghi per vivere con speranza e fiducia.
Grazie per le belle parole che avete rivolto a Damiano,
soprattutto agli amici. Quanto sincera, forte e onesta
la vostra amicizia sia è indiscutibile
e così sarà per sempre.
Le vostre parole piene di amore
sono un balsamo per l'anima.
La famiglia Casali vi ringrazia e non dimenticherà mai
tutto questo amore per il nostro
e vostro amatissimo Damiano,
il suo sorriso, la sua bellezza,
la sua purezza d'animo e la sua anima bella
ci faranno compagnia per sempre,
perché l'amore cambia forma
ma continua ad esserci.

La famiglia Casali

Vicina al dolore della famiglia,
la redazione porge le più sentite Condoglianze

CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

www.pergotendecasadeltendaggio.it

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

Cronaca dal

LAZIO: STANZIATI FONDI PER DONNE E MINORI

La Giunta regionale ha stanziato 910mila euro complessivi, per progetti rivolti a minori vittime di violenza assistita, alla conservazione e alla promozione della storia e della cultura delle donne - quali strumenti di promozione delle pari opportunità - e ad una campagna di comunicazione integrata e multicanale mirata a contrastare ogni forma di violenza e a far conoscere alle donne i servizi e le opportunità offerti da soggetti pubblici e privati.

LADISPOLI, PEDALATA TRA LE OASI

Domenica 19 novembre si svolgerà la "PEDALATA TRA LE OASI: dal Bosco di Palo a Torre Flavia". Il raduno dei partecipanti è fissato presso Largo Stazione di Palo alle ore 9.30, con partenza alle ore 10. Si giungerà all'ingresso della palude di Torre Flavia dove il Responsabile dell'Oasi, Corrado Battisti, ne illustrerà l'importanza. L'iniziativa è organizzata dal Ladispoli Forum Ambiente, una rete di associazioni e cittadini impegnati nella tutela dell'area protetta.

LADISPOLI ADERISCE COMITATO NAZIONALE ITALIANO FAIR PLAY

Il Comune di Ladispoli ha aderito al Comitato Nazionale Italiano Fair Play - CNIFP che mira a diffondere i valori del fair play nelle organizzazioni sportive, nelle università, nella scuola e soprattutto tra i giovani, per una concezione dello sport come strumento educativo e mezzo di aggregazione e di integrazione, per una cultura del saper vincere e saper perdere ma, soprattutto, per lo sport inteso come solidarietà ed amicizia.

CERVETERI, IL SERVIZIO IGIENE URBANA ADERISCE ALLO SCIOPERO DEL 17 NOVEMBRE

Si avvisano i cittadini che è stata proclamata una giornata di sciopero per l'intera giornata di venerdì 17 Novembre. Saranno garantiti i servizi minimi previsti ma potrebbero verificarsi dei disagi in merito alla raccolta. Lo rende noto il Comune di Cerveteri.

DISINFESTAZIONE CONTRO LE ZANZARE A CERVETERI

Il Comune di Cerveteri ha programmato un nuovo intervento di disinfestazione anti-zanzare in tutto il territorio comunale. Ad effettuarlo, la ditta Quark srl, che nella notte tra sabato 18 e domenica 19 novembre, a partire dalle ore 02:00 di notte, provvederà ad effettuare un interventi. Come di consueto, si invita la cittadinanza a chiudere le finestre delle proprie abitazioni, a non lasciare cibo e altre sostanze commestibili all'aperto e porre al riparo panni, indumenti, giocattoli e animali d'affezione.

territorio

Note del Direttore Graziarosa Villani

TREVIGNANO: SPORTELLO DI ASCOLTO

Attivato a Trevignano Romano per iniziativa dell'Associazione Umanitaria Trevignanese lo sportello di ascolto ed orientamento in via Mosca 42. E' un servizio gratuito di ascolto ed orientamento per quanti hanno bisogno di sostegno nell'affrontare disagi e difficoltà del vivere quotidiano. Attivo il martedì, giovedì e sabato dalle 16.30 alle 18.30. Per informazioni: 3664439392; 3939915867.

FIUMICINO: TORNANO CONCERTI AL MUSEO DEL SAXOFONO

Al via la stagione al Museo del Saxofono, location unica nel mondo con la più grande collezione di saxofoni, reperiti, selezionati e restaurati dal ricercatore, collezionista e saxofonista Attilio Berni, direttore del museo. Primo appuntamento il 18 novembre alle 21 con il quintetto capitanato da Luca Velotti al clarinetto e Red Pellini al sax alto con Riccardo Biseo al pianoforte, Christian Antinozzi al contrabbasso e Carlo Battisti alla batteria.

FIUMICINO: DENUNCIA PER TENTATO FURTO IN AEROPORTO

I Carabinieri della Stazione Aeroporto di Fiumicino hanno denunciato una persona e sanzionato per circa 10.500 euro 5 autisti mentre procacciavano clienti. Al Terminal 1 - Partenze fermato un viaggiatore, che ha tentato di superare le casse senza pagare prodotti di tabaccheria per un valore totale di circa 90 euro. Scattata per lui la denuncia alla Procura della Repubblica di Civitavecchia per tentato furto.

ORIOLO: POLEMICHE ATTORNO CADUTI DI NASSIRYA

Polemiche ad Oriolo per la bocciatura da parte della maggioranza della mozione con la quale si chiedeva di intitolare il giardino di fronte alla stazione ai Caduti di Nassirya. La notizia è rimbalzata a livello nazionale. "Si tratta di onorare la memoria di caduti nell'assolvimento del loro dovere: mettere in discussione questo è davvero vergognoso". Così in una nota il deputato di Fratelli d'Italia, coordinatore nel Lazio Paolo Trancassini.

ORIOLO: SCIENCE PUBBLICA STUDIO SU FAGGETA

Pubblicato su Science of the Total Environment uno studio coordinato da Giuseppe Mazza sulla faggeta di Oriolo, patrimonio Unesco. I ricercatori concludono che la selvicoltura dovrebbe essere accompagnata con strategie mirate all'adattamento climatico "basate sul diradamento selettivo per ridurre il declino della crescita e il relativo rischio di mortalità", migliorandone così la resilienza.

eventi

Ladispoli - sabato 18 novembre

AVIS, IL CONVEGNO “ACQUA E SANGUE”

Sabato 18 novembre alle ore 10:00 presso la sala convegni della biblioteca comunale “Peppino Impastato” si terrà il convegno “Acqua e Sangue” organizzato dall’Avis di Ladispoli. Dopo il saluto del sindaco, Alessandro Grando, la presentazione dei lavori da parte del Presidente Avis Ladispoli, Salvatore Vernata.

Cerveteri - 18 novembre

COLLETTA ALIMENTARE

Torna in tutta Italia la Colletta Alimentare, una giornata contro la povertà che colpisce sempre più persone anche nelle nostre comunità. Per l'intera giornata, recandosi presso i supermercati aderenti a Cerveteri sarà possibile donare uno o più prodotti che saranno destinati ai nuclei familiari bisognosi.

Ladispoli - dal 20 al 22 novembre

ANDIAMO DRITTI ALLE STORIE

Tre giorni di storie nella biblioteca comunale di via Caltagirone: letture a bassa voce per famiglie e bambini. Si festeggia la Settimana Nazionale Nati Per Leggere in concomitanza con la Giornata Internazionale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, che si celebra il 20 novembre. Ingresso gratuito previa prenotazione.

Cerveteri - sabato 18 novembre

PRESENTAZIONE "BUSHCRAFT CAMP ACADEMY"

Un vero campo attrezzato con capanni bushcraft permanenti aperto tutto l'anno e tutti i giorni dedicato alla didattica, formazione e puro divertimento nella natura selvaggia di Cerveteri con le sue famose cinque cascate. Sabato 18 la presentazione presso l’Agriturismo Tenuta Monte la Guardia di Castel Giuliano. Per info e prenotazioni 39 353 3040135. info@backtonatureexperience.com

Testa di Lepre - domenica 19 novembre

PRESENTAZIONE LIBRO UN GATTO IN GAMBA

Domenica 19 novembre verrà presentato il libro "UN GATTO IN GAMBA" di Fabrizio Maduli. L'evento sarà ospitato dalla Casa della Partecipazione di Maccarese, Via del Buttero 2, alle ore 17,30.
L' evento patrocinato dal Comune di Fiumicino, è stato organizzato, insieme all'autore, dalla Pro Loco di Testa di Lepre. Nelle avventure del gatto si possono leggere le paure, emozioni e senso di avventura che caratterizzano l'esistenza anche di noi esseri umani. Una lettura rivolta ai bambini, ma con diverse chiavi di lettura anche per gli adulti.

IN COLLABORAZIONE CON IL COMITATO REGIONALE LAZIO

NOVEMBRE 2023

CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI CERVETERI

19 INTERNATIONAL DANCE Day

ISCRIZIONE E GARA
NELLO STESSO GIORNO

INGRESSO
PUBBLICO
GRATUITO

GARA DI BALLO OPEN AMATORI
APERTA ALLE SCUOLE DI BALLO E DANZA

9.00 13.00
DANZE ACCADEMICHE
GRUPPO - SOLO - DUO

14.00 19.00
COREOGRAPHIC TEAM
GRUPPO - SOLO - DUO

GIARDINI DI ATHENA
VIA DEI MONTAROZZI, 34 - CERVETERI (RM)
TEL. 339 678 0166
RISERVATO A SOCI

#INTERNATIONALDANCEDAY

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

Civitavecchia notizie

di Pietro Cozzolino

TRE MILIONI DI CROCIERISTI: TRAGUARDO STORICO

Tre milioni di crocieristi: traguardo storico. A dare la notizia il Sindaco Ernesto Tedesco, che in più commenta: <In genere amo dire che i risultati che otteniamo sono frutto del gioco di squadra. Il traguardo in oggetto va considerato un capolavoro di tutto il territorio. Bravi tutti!>.

DANIELA LUCERNONI NOMINATA COORDINATRICE PROVINCIALE DI ROMA NORD

Daniela Lucernoni è stata nominata Coordinatrice Provinciale di Roma Nord per il Cinquestelle. Una delegazione di Civitavecchia ha partecipato alla recente assemblea regionale del Movimento svoltasi presso la Capitale. E proprio durante l'evento c'è stata la significativa nomina. <<Questo importante passo avanti non solo riconosce l'impegno eccezionale di Daniela, ma sottolinea anche la dedizione straordinaria del Gruppo M5S di Civitavecchia.>> spiegano i pentastellati.

CONCERTO DEI LARDI DI CARROZZELLE

Tornano in città "I Ladri di Carrozzelle", della strepitosa band il civitavecchiese Giuseppe Sblendorio alla batteria. Venerdì 17 novembre alle ore 21:00 sul palco del Teatro comunale Traiano con il Concerto dal titolo "Diversi da chi" patrocinato dall'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Civitavecchia. Il ricavato della serata, a cura de Il Mosaico e avente la direzione artistica di Giulio Castello, andrà a favore della Onlus "Il mondo di Gina". Info al 392 8044288 oppure al 333 6709020.

UNIONE INQUILINI CONTRO PIANO ALIENAZIONI

Unione Inquilini Civitavecchia denuncia "finalità antisociali" del Piano Alienazioni. Solo in 32 su 117 assegnatari hanno risposto alla manifestazione di interesse all'acquisto. Previsti incassi per 730mila euro, importo troppo modesto per investimenti. Il Comune - dice l'Unione - non è stato capace di usare fondi regionali per edilizia sovvenzionata di 2.787.586,44 euro e per Torre d'Orlando per 1.029.560,96 euro dirottati da Civitavecchia a Santa Marinella.

SCONTRO IN A12. MUORE NEWYORKESE

Un newyorkese crocierista è morto lunedì nel forte impatto tra una bisarca che si è ribaltata e il pulmino sul quale viaggiava lungo l'A12 nel tratto tra i due caselli Civitavecchia Sud e Nord in direzione Roma. Trasportati in codice rosso all'ospedale gli altri otto crocieristi. Sul posto per i soccorsi sono intervenute cinque ambulanze e due elicotteri, polizia e i vigili del fuoco che hanno provveduto ad estrarre gli occupanti e a mettere in sicurezza il tratto viario

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**
- **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 350.1372771 - farmaciamexico@gmail.com

OPERAZIONE LUPO

CIRCA 1900 EURO DONATI DALLA FARMACIA SOCIALE DI PALIDORO E DAI CITTADINI

Il lupo nel nostro territorio c'è e si riproduce. Si è conclusa con successo l'operazione "lupo" dell'Oasi Lipu di Castel di Guido, con importanti risultati e con una significativa donazione della Farmacia Salvo D'Acquisto di Palidoro: "Abbiamo donato come farmacia sociale circa 1900 euro (1500 dalla farmacia sociale e il resto donato dai cittadini) per aiutare la Lipu a portare avanti il monitoraggio della specie – spiega il dott. Marco Tortorici -. Siamo fieri di collaborare con loro da tempo al fine di preservare una specie animale importante per il nostro territorio e per permettere ai volontari di monitorarla con gli strumenti adeguati".

"Tutto è iniziato un anno fa – raccolta Alessia De Lorenzis, responsabile della Lipu Oasi di Castel di Guido – quando Tortorici si è offerto di aiutarci con il progetto dedicato alla tutela del lupo nella riserva del litorale romano. I fondi raccolti sono stati usati per le fototrappole, altri strumenti per lo studio e la ricerca, nonché per materiali di consumo che di solito sono a spese dei volontari. L'aiuto ricevuto ci ha permesso di migliorare la ricerca della specie anche ad Aranova, Fregene e Palidoro. Con questi progressi abbiamo finalmente avuto una buona notizia: la nascita di alcuni cuccioli ha confermato l'avvenuta riproduzione del lupo nel nostro territorio. Purtroppo, abbiamo riscontrato anche la morte di una lupa: questo sta a significare che c'è ancora molto da fare. Per questo gli aiuti concreti sono fondamentali".

L'oasi di Castel di Guido è nata nel 1999 grazie al progetto 'Rondine' dell'azienda agricola comunale Castel di Guido, un'azienda storica gestita dal comune su terra della Regione Lazio che dal 1996 fa parte della riserva Statale del Litorale Romano. Una riserva molto grande che va da Palidoro fino a Ostia: Castel di Guido in particolare al suo interno conserva il bosco di Macchiagrande, ciò che resta di un bosco di querce che un tempo copriva tutto il litorale laziale. Un luogo dove il tempo sembra essersi fermato: boschi naturali misti a zone d'incolto e di coltivazioni non intensive. E al suo interno una ricca fauna, per numeri e varietà: mammiferi, anfibi e uccelli.

Qui i volontari Lipu insegnano il riconoscimento delle tracce del passaggio della volpe o della faina, ma indicano anche cosa ognuno può fare per tutelare l'ambiente attraverso le scelte quotidiane.

news

POMEZIA DANCE FESTIVAL CON LA PIZZICA SCENDE IN PISTA LA BELLEZZA

Domenica 29 ottobre si è concluso con successo il Pomezia Dance Festival, una competizione di ballo e danza tra le più prestigiose d'Italia. Trenta scuole di ballo provenienti da Lazio, Campania e Toscana: 390 ballerini e 30 giurati presenti al Roman sport city di Pomezia. In un clima festoso si sono alternate esibizioni di danza classica, moderna, contemporanea, caraibica, sportiva e popolare. Per ogni stile, in assolo, duo e gruppi. **Elena Botti** e **Alessia Scatigna**, già ospiti alla Notte delle Stelle con il Maestro Simone di Pasquale, al Teatro Ariston Festival Giovani 2023, alla Fiera della Danza a Firenze e al World Dance Festival al Teatro il Cavallino Bianco di Galatina, **hanno portato il calore della pizzica** al Pomezia Dance Festival. Una danza popolare originaria della Regione Puglia che ha contagiato il mondo intero per le musiche, il rosso dei costumi, con i passi accattivanti propri di una terra bella che fiera, mantiene e protegge la sua identità e la sua cultura. Onorata dalla superba interpretazione delle due ballerine in gara, la pizzica nell'era della globalizzazione, è il segno del perdurare di una forte e bellissima identità locale. Tra i giudici, Rosy Bortolami, Fiammetta Gambioli, Gaetano Sentina, Elena Botti. Direttore di sala Giancarlo Giacomobono, direttore artistico della manifestazione Roberto Proietti. Presenti inoltre, la maestra Iole Mancini con i suoi gli allievi.

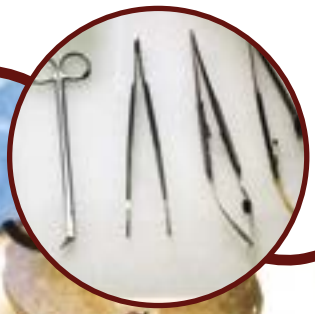
I Vasi parlanti

Ennio Tirabassi
Maestro d'Arte

É PIÙ BELLO IL CONTENITORE OPPURE IL **CONTENUTO**?

IN LABORATORIO

Sembrava una camera operatoria: tavolo bianco, cappe aspiranti per polveri e solventi, bisturi e frese di ogni genere. Colori e inerti per le rintegrazioni, bacher, ampolle, ultrasuoni. E ancora, box per prodotti tossici, microscopio e tantissimi altri utensili da lavoro. Allineati sugli scaffali, troneggiavano reperti di ogni genere, tutti oggetti che avevo visto illustrati finora nei libri di storia dell'arte, pronti per tornare alla loro primitiva bellezza, grazie al mio intervento. L'emozione era tanta ma il desiderio di toccarli irrefrenabile, ho goduto! Adiacente al mio restauro, dalle pareti di vetro, vi era il magico museo etrusco, unico nel suo genere. Ospitava argenti ori e gemme, vasi, corniole e statue. Anche utensili in bronzo e ferro provenienti da Cerveteri, Vulci e Tarquinia e la lista sarebbe molto più lunga. Mi sono sempre chiesto se fosse più bello il contenitore oppure il contenuto. Lavoravo in una delle più belle ville di Roma, se non addirittura del mondo, abitata da un papa, Giulio III. A renderla unica, il contributo dei più grandi architetti, scultori e pittori dell'Epoca Rinascimentale che ne hanno abbellito i giardini, gli interni, il porticato, tutto il complesso. Parlo di artisti da brivido come Michelangelo, Raffaello, Iacopo Barozzi, detto il Vignola, il Vasari, Pietro Venale, i fratelli Zuccari per citare qualche esempio. Cosa potevo desiderare di più, se non ringraziare l'Onnipotente?



LO SAPEVATE CHE...

Nel sottosuolo di Villa Giulia è presente la ricostruzione di una delle tombe più belle di Caere Antica: il Tumulo Maroi con tutte le sue meravigliose suppellettili.

FARMACIA BORGO SAN MARTINO

EspressoFarmaco

Ritiriamo le Vostre ricette presso gli studi Medici
o Inviateci i codici e riceverete,
senza costi aggiuntivi, i farmaci a domicilio

Per informazioni contattateci
via WhatsApp o per e-mail:
farmaciadelborgo15@gmail.com

338.3968169

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

...il nostro Staff pronto per tue necessità!

I nostri Reparti:

VETERINARIA · OMEOPATIA
DERMOCOSMESI · PRIMA INFANZIA

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

IL FESTIVAL PET FRIENDLY

VENERDI 17 NOVEMBRE IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL GATTO NERO

Superstizioni e luoghi comuni resistono ancora e, nonostante il progresso della scienza e l'incalzare dell'innovazione tecnologica, c'è ancora chi crede che il passaggio di un gatto nero sulla strada o il canto di una civetta possano determinare imminenti disgrazie. Gli animali sono tutti uguali e non sono portatori di sfortuna ma unicamente di amore.
Questo il messaggio lanciato dal "Mi fa un baffo il gatto nero Festival", la kermesse pet friendly, ideata dalla giornalista Federica Rinaudo che cura anche la direzione artistica, giunta alla sua terza edizione che si svolgerà a Roma proprio venerdì 17 novembre 2023 in occasione della Giornata Mondiale del Gatto Nero, presso la Sala Cinema dell'Anica.
Ad affiancare sul palco la giornalista sarà un grande amante degli amici a quattro zampe: Garrison Rochelle. Organizzato dall'associazione Pet Carpet il Festival, con il patrocinio di Polizia di Stato, Arma dei Carabinieri, Fnovi, Anmvi e la collaborazione di Anas, si propone come campagna di sensibilizzazione contro pregiudizi e luoghi comuni collegata anche alla sicurezza stradale. Non è infatti il passaggio dell'innocuo felino dal manto nero, tantomeno quello di cani, volpi, ricci, istrici, o il canto di civette e gufi, a determinare i numerosi incidenti che avvengono sulle strade ma la velocità e la distrazione degli automobilisti, i cui comportamenti incauti sono purtroppo molto frequenti.
Per spiegarlo sono state raccolte migliaia di foto e video che gli amanti di pet e wild (dal manto nero e non solo) hanno deciso di inviare per partecipare gratuitamente alla terza edizione del Festival, per la regia di Pietro Romano, realizzato grazie alla collaborazione di realtà leader come Pet Store Conad e Vitakraft e la collaborazione di Cucciolotta. Ingresso gratuito, perché al posto del biglietto di ingresso si può "pagare" con cibo o farmaci da donare ai volontari di alcuni rifugi presenti nella sala.

Per prenotare i posti (fino ad esaurimento) inviare la richiesta a petcarpetfestival@gmail.com
Per info www.petcarpetfestival.it

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

TORRE FLAVIA
RELAIS
UNA LOCATION UNICA
PER I TUOI EVENTI
MATRIMONI | EVENTI | CAMERE E VILLINI
Ladispoli
Via del Beccaccino
INFO E PRENOTAZIONI 331.2772234
www.agriturismotorreflavia.it
SEGUICI SU

settimana dal 17 al 23 novembre

L'oroscopo

che punge ma non fa male

Ariete
Elemento Fuoco

Usate la ragione anche quando il puro istinto basterebbe, non è vantaggioso come approccio. Con il nuovo anno, percorrete la via del cambiamento.

Toro
Elemento Terra

La stanchezza c'è, tra imprevisti, ritardi e arretrati la settimana metterà a dura prova la vostra resistenza. Contrastate lo stress praticando yoga.

Gemelli
Elemento Aria

Nel bene e nel male siete un punto fermo per la persona scelta nel percorso di vita. Concedetevi però un po' di spazio, rinunciare sempre alla lunga non paga.

Cancro
Elemento Acqua

Perdonando ritroverete il benessere perché il rancore complica la vita e rende tristi. Il lavoro procede a gonfie vele regalando soddisfazioni. Rilassatevi!

Leone
Elemento Fuoco

L'impulsività vi appartiene ma non sempre è appropriata, datevi il tempo di elaborare con calma la strategia migliore per raggiungere la meta desiderata.

Vergine
Elemento Terra

Fortuna sfacciata per i nati nel segno della Vergine, da fruttare il momento che state attraversando. Potrebbe non durare per sempre, dunque datevi da fare.

Bilancia
Elemento Aria

Nuove opportunità vanno cercate nell'ambiente di lavoro, nuova linfa anche in ambito casalingo dove la routine incrina i rapporti più datati. Novità sabato.

Scorpione
Elemento Acqua

Difficile il dialogo a causa dell'indole polemica che vi rende decisamente ingestibili. Una telefonata inattesa anima il fine settimana ai cuori solitari.

Sagittario
Elemento Fuoco

Non lasciatevi frastornare dalla voglia di spendere, potreste commettere passi falsi. I legami sociali migliorano la salute fisica e psicologica sotto diversi aspetti, dedicategli più tempo.

Capricorno
Elemento Terra

Una più limpida visuale su voi stessi vi rende finalmente pronti a mettervi in discussione. É un voltare pagina che porterà benefici a breve e lungo termine.

Acquario
Elemento Aria

L'ambizione anima le vostre giornate lavorative, nuove idee e strade da percorrere insieme ai colleghi che come voi, puntano al successo.

Pesci
Elemento Acqua

Quando non riuscite ad ottenere ciò che desiderate mettete il broncio. Un atteggiamento da abbandonare se non si vuole vivere completamente soli.

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**

FENOMENO E **MORBO DI RAYNAUD**

Il **fenomeno di Raynaud** appartiene alle malattie vasospastiche. Pallore, cianosi, arrossamento a carico delle dita, una risposta trifasica, a tre colori (bianco, blu, rosso) quando ci si espone al freddo. Generalmente è un alterazione benigna. Purtroppo non sempre è cosi. E' necessario sempre sospettare che sia secondaria ad un'altra malattia provocata da patologie vascolari di tipo ostruttivo (arteriopatie degenerative oppure infiammatorie, embolie), malattie del collagene (sclerodermia, lupus eritematoso, artrite reumatoide); traumi, costa cervicale, ipertrofia dello scaleno,sindromi post – traumatiche, malattie del sistema nervoso (lesioni spinali ecc.); intossicazioni; patologie endocrine; policitemia; agglutinazione da crioglobuline; infezioni virali. In tutti questi casi non si parla più di fenomeno di Raynaud la cui eziologia è sconosciuta con quelle triade colorata localizzata simmetricamente all'estremità (mani ma anche piedi). Nelle forme secondarie si parla di **morbo o sindrome di Raynaud**. Una malattia vascolare di tipo ostruttivo come un'arteriopatia degenerativa o infiammatoria oppure una condizione che comprometta il flusso arterioso periferico quale

Dottor Professor
Aldo Ercoli
Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.

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

l'embolia arteriosa. Quest'ultima è dovuta alla presenza di trombi o vegetazioni cardiache o che partano dell' aorta, oppure a trombi venosi attraverso uno shunt intracardiaco destro sinistro (embolia paradossa). Vi è un'improvvisa comparsa di dolore o sensazione di torpore a carico di un arto (la malattia è unilaterale) in completa assenza di un'anamnesi che possa farci pensare ad una claudicatio intermittens. All'esame obiettivo si evidenzia l'assenza di polso, pallore con riduzione della temperatura dell'arto distalmente all'occlusione. Tra le collagenopatie il morbo di Raynaud si presenta più frequentemente nella **sclerodermia** e nel **lupus eritematoso**, meno **nell'artrite reumatoide**. Della **sclerodermia** (ne ho visti più casi) ne ho già parlato in un precedente articolo. Ricordo solo che le aree più colpite interessano cute, reni, polmoni, cuore, muscoli scheletrici ed apparato cardiovascolare. Non ho però accennato al fatto che i pazienti affetti da sclerodermia spesso presentano uno o più componenti della sindrome di Crest (acronimo di calcinosi, sindrome di Raynaud, disfunzione esofagea, sclerodattilia, taleangectasia). Nella sclerodattila la cute delle dita delle mani diviene lucida e anelastica. La telangectasia è invece la dilatazione dei piccoli vasi. La sclerodermia tende ad essere progressiva. La più comune causa di morte è l'insufficienza renale, mentre al secondo posto vi è la cardiopatia. Il continuo manifestarsi del fenomeno di Raynaud nella sclerodermia può condurre all'occlusione delle arterie digitali, con necrosi secca delle falangi terminali. Per quanto concerne **il LES** (Lupus eritematoso sistemico) è una malattia sconosciuta ma caratterizzata dalla deposizione di autoanticorpi ed immunocomplessi patogeni che comportano danni tissutali e digitali. Colpisce nel 90% dei casi le donne. I sintomi caratteristici sono polidistrettuali **generali** (febbre, calo ponderale); **artrite** (simmetrica, infiammatoria ma non erosiva); **ematologici** (anemia, neutropenia, trombocitopenia); cardiopolmonari (pleurite, pericarditi, miocarditi); gastrointestinali (peritonite), neurologici (convulsioni, psicosi, encefaliti). Quelli che riguardano la cute sono i più frequenti e caratteristici: tipico è l'eritema "a farfalla" alle guance (malare) ma anche **il morbo di Raynaud** o altre vasculiti, la fotosensibilità, l'alopecia e le ulcere orali. **Quali analisi consigliare nel morbo di Raynaud?** Oltre a quelle generali, VES, PCR, quadro proteico elettroforetico, ANA, anticorpi RNP**.**

PIÙ GIOVANI E SANI CON IL RITMO GIUSTO

PERCHÉ ALTERARE I RITMI CIRCADIANI PUÒ FARCI AMMALARE

Tutti gli organismi sono regolati da un orologio interno che stabilisce dei **ritmi circadiani** (oscillazioni periodiche di 24h) che regolano moltissime funzioni, tra cui l'alternanza sonno veglia, le variazioni di temperatura corpora, di pressione sanguigna, la produzione di ormoni, la frequenza cardiaca, l'attività del sistema immunitario, nervoso e gastrointestinale solo per citarne alcuni.

Ogni notte, ciclicamente, subiamo una stupefacente metamorfosi, quando il sole tramonta e cala il buio l'organismo inizia a produrre un ormone chiamato **melatonin**a che favorisce il comportamento notturno, ci sentiamo più assonnati, la temperatura corporea cala, finché chiudiamo gli occhi e scivoliamo nel sonno: cambia il respiro e la pressione arteriosa si abbassa, iniziano ad attivarsi i meccanismi che determinano l'alternarsi di sonno NONREM E REM. Nelle prime fasi del sonno profondo viene prodotto l'ormone della crescita (GH) che aiuta le cellule a moltiplicarsi per costruire nuovi tessuti o riparare quelli danneggiati, finché nelle prime ore del mattinino un po' di luce entra dalla finestra, la melatonina cala e aumentano i livelli di cortisolo e dell'attività del sistema nervoso simpatico, che preparano il corpo ad affrontare la giornata pieni di energia, fino a quando, verso le 15, ci sentiamo assonnati. Se abbiamo occasione, schiacciamo un

Dottoressa
Carola Cimarelli
C.f. Specialista in Medicina Generale
Esperta in nutrizione - M.m.g. ASL Roma 4
Master Universitario secondo livello in Dietetica e Nutrizione

pisolino - questo è il momento perfetto - ma a partire dalle 16 torniamo a sentirci pieni di energia. Dalle 21 in poi i livelli energetici iniziano a calare spingendoci ad addormentarci e dormire per tutta la notte finché intorno le sei dal mattino seguente il ciclo si ripete, ogni giorno.
Tutto questo è anche possibile grazie al fatto che l'uomo possiede un proprio orologio interno che si è sviluppato nel corso dell'evoluzione il cui locus è nel nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo: un piccolo ammasso di circa 20 mila neuroni, cioè una piccolissima parte del trilione di cellule del sistema nervoso, che esercitano la loro giurisdizione su quasi tutte le cellule del corpo umano!
Il **nucleo soprachiasmatico è in realtà una sorta di direttore d'orchestra**, che interagisce con l 'orologio periferico di tutti gli organi coordinando così la complessa sinfonia di attività fisiche, chimiche, ormonali delle nostre cellule, le quali a loro volta danno origine a fluttuazioni giornaliere di sentimenti ed azioni. A livello molecolare anche le singole cellule presentano un proprio orologio interno che regola e trascrive migliaia di geni. Questo meccanismo è così importante che ne è valso il premio Nobel per la medicina e fisiologia ai tre ricercatori che nel 2017 ne scoprirono le basi molecolari.
L'orologio interno ogni giorno si sincronizza con quello ambientale di 24h mediante stimoli che provengono dall'esterno, per esempio, l'ora in cui mangiamo o usciamo, le interazioni sociali, gli orari lavorativi, l'attività fisica ma il più importante di tutti, la quantità di luce che entra nei nostri occhi. (per questo passare le ore prima di dormire d'avanti a dispositivi elettronici che emettono la luce blu, può creare serie difficoltà nel prendere sonno)
Alterare il corretto ritmo e non rispettare il nostro orologio biologico può creare gravi conseguenze sulla salute al punto tale che l'OMS e l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) hanno aggiunto il lavoro notturno (e quindi la condizione per eccellenza in cui il nostro ritmo circadiano viene alterato) nella lista dei fattori probabilmente cancerogeni per l'uomo (Gruppo 2A). In particolare, sarebbe correlato con un rischio maggiore di sviluppare **tumori della mammella, della prostata e del colon-retto** (sebbene gli studi in merito siano ancora pochi e quindi sia necessario un ulteriore approfondimento).
Ma i problemi non finiscono qui, l'alterazione del ritmo circadiano comporta svariati disturbi tra i quali:
Aumento di insulino resistenza, iperglicemia con conseguente aumento rischio di diabete. Sul sito dell'IAFA viene riportato uno studio i cui risultati confermano "come soggetti con condizioni pre-diabetiche possano incorrere in un aggravarsi della malattia se sottoposti ad alterazione del ciclo sonno-veglia, come i lavoratori notturni."
Aumento rischio di obesità tramite alterazione degli ormoni che regolano la fame, **aumento del cortisolo notturno, insulina e infiammazione cronica di basso grado**. Per avere un peso forma ottimale non contano solo la quantità e la qualità di ciò che mangiamo ma anche quando mangiamo e quando e quanto dormiamo.
Problemi cardiaci con ipertensione e alterata frequenza cardiaca. Molte funzioni cardiovascolari, comprese la frequenza cardiaca, la pressione del sangue, e i vasi sanguigni, sono regolati dai geni del nostro orologio circadiano interno. La pressione arteriosa durante la notte subisce un calo fisiologico: negli individui in cui ciò non accade, questo rappresenta un campanello d'allarme aggiuntivo per aumento dei rischi di danno d'organo causato dall'ipertensione. Nel 2021 la Società Europea di Cardiologia ha pubblicato un ampio studio dal quale si evince che **il momento migliore per dormire è tra le 22 e 23 di sera e che andare a dormire troppo presto ma soprattutto troppo tardi ossia dopo la mezzanotte comporta danni alla salute aumentando il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.**
Alterazioni del normale ritmo circadiano sono implicate nella patogenesi di molti **disturbi psichiatrici**, tra cui il **disturbo bipolare e la depressione, il disturbo affettivo stagionale, i disturbi d'ansia e schizofrenie**, ma anche **deterioramento cognitivo** con problemi di memoria, difficoltà di concentrazione o patologie del neurosviluppo nei più piccoli.
Ricordiamo in ultimo le **alterazioni del microbiota e disturbi gastrointestinali e le alterazioni del sistema immunitario** (uno studio ha documentato che alcune terapie utilizzate contro patologie autoimmuni potrebbero funzionare meglio se somministrate in determinati orari piuttosto che in altri).
Viviamo completamente distaccati dai ritmi fisiologici della natura e del nostro corpo, assuefatti dal caffè e alla ricerca continua di qualsiasi sostanza che possa impedirci di sentirci stanchi; negozi, palestre e luoghi divertimento aperti 24h su 24h. Turni lavorativi massacranti, ore incollati davanti a monitor luminosi fino a tarda notte. Tutto questo crea conseguenze devastanti sulla nostra salute. Vivere in armonia con la natura, praticare attività fisica preferibilmente al mattino o nel primo pomeriggio, mangiare almeno tre ore prima di dormire e coricarsi entro le 23 evitando stimoli luminosi prima di dormire, possono essere piccole strategie capaci di apportare grandi cambiamenti. Conoscere e rispettare il proprio orologio biologico permette di migliorare la propria vita per poter suonare a tempo con noi stessi, gli altri e il mondo circostante.

Riassunti di Salute

QUANDO USIAMO UN DEODORANTE ...USIAMO LA TESTA!

I gesti quotidiani, quelli che facciamo ripetutamente, spesso perdono della giusta attenzione.
Parlo dell'uso dei deodoranti chimici, anche di quelli venduti in farmacia.
Vi invito a fare due riflessioni:

1. PROVATE A LEGGERE I COMPONENTI DEL VOSTRO DEODORANTE.
Vi sbalordirete per quanti prodotti chimici organici ci sono. Tra tutti i componenti il più pericoloso è l'alluminio;
2. PENSATE AL FATTO CHE GLI ONCOLOGI, che curano donne con problemi neoplastici al seno, come prima cosa sconsigliano l'uso di questo deodoranti.

ALLORA CHE FARE?

Come sempre la soluzione può essere naturale. Ancor prima di cercare dei deodoranti naturali, e ce ne sono, provate con il bicarbonato di sodio.
Dopo la doccia, un pizzico tra le dita, un passaggio velocissimo sotto l'acqua del rubinetto, per poi applicare la poltiglia formatasi, sotto le ascelle.
Non bastasse chiedete al farmacista vi proporrà degli ottimi deodoranti a base di salvia (per le ragazze/signore) o a base di olio essenziale di limone (per i ragazzi e gli uomini).
Ne esistono anche di ottimi, preparati utilizzando il succo puro dell'aloe.

Provare per credere...

Marco Tortorici
Farmacista
Esperto in omeopatia dal 1985

Farmacia Sociale Salvo D'Acquisto
Via della Stazione di Palidoro, 4-Palidoro
Cell. 351 8908538 - 06 68586674
farmaciasalvodacquisto@gmail.com

PAGA CON SATISPAY

FARMACIA
Salvo D'Acquisto
OFFICINA della SALUTE
LA PRIMA FARMACIA SOCIALE ITALIANA

Via della Stazione di Palidoro, 4 • 00054 Palidoro, Roma
Info **06 6858 6674** · **farmaciasalvodacquisto@gmail.com**

PER I TUOI ORDINI 351 8908538

REZUM: PROTEGGE L'EIACULAZIONE

L'INNOVATIVA TECNICA PER TRATTARE L'IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

Si chiama Rezum ed è una tecnica innovativa per trattare l'ipertrofia prostatica benigna lasciando, nella maggior parte dei casi, la possibilità di eiaculare e di mantenere una perfetta vita sessuale.

Per quanti vogliano sentirsi sessualmente attivi si tratta di una tecnica che consente di dilazionare nel tempo, non più di quattro anni, il mantenimento della possibilità di eiaculare. Quando invece l'uomo dovesse decidere di abbandonare le funzioni sessuali - per età o per un sopravvenuto disinteresse al riguardo - per trattare l'ipertrofia prostatica benigna la risposta resta la tecnica chirurgica standard chiamata TURP a seguito della quale, tuttavia, solo il 5 per cento dei pazienti operati riesce a mantenere l'eiaculazione.

A differenza della chirurgia tradizionale urologica, la tecnica innovativa Rezum consente di preservare l'eiaculazione nel 98 per cento dei casi ed è basata sul vapore acqueo.

E' indicata per prostate che presentano le seguenti caratteristiche e sintomi: hanno un peso maggiore di 40 grammi ma minore di 100 grammi, un flusso urinario ridotto, un'alta frequenza delle minzioni, la riduzione del getto urinario, inducono ad alzarsi la notte per fare pipì o a dover correre al bagno perché non si è in grado di trattenere le urine.

Il trattamento con la tecnica Rezum si basa sulla liberazione di vapore acqueo all'interno del tessuto prostatico ipertrofico per mezzo di un ago sottilissimo che viene infisso dentro la prostata.

La liberazione di questa energia termica dentro il tessuto prostatico ne provoca un "raggrinzimento" determinando di conseguenza - con la riduzione del volume della ghiandola prostatica - un miglioramento del flusso urinario e la progressiva scomparsa dei sintomi.

Uno dei vantaggi maggiori di questa tecnica è quella di preservare l'eiaculazione. Altro vantaggio è dato dalla sua scarsa invasività. L'intervento con tecnica Rezum - della durata massima di circa dieci minuti - si effettua infatti con una blanda sedazione e non richiede il ricovero ma si può effettuare in regime di day hospital o in ambulatorio.

Dottor **Giuseppe La Pera**
Urologo - Andrologo

Presidente Associazione Italiana per il Diritto alla Salute Sessuale

dr.giuseppelapera@gmail.com
www.giuseppelapera.it

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

UPMC SALVATOR MUNDI
INTERNATIONAL HOSPITAL
Viale delle Mura Gianicolensi, 67 - Roma
Prenotazioni: Tel. 06 588961

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

LE VARIE FORME DEL **LUTTO**

Il lutto viene definito come uno "*stato psicologico conseguente alla **perdita di un oggetto** significativo che ha fatto parte dell'esistenza. La perdita può essere di un **oggetto esterno**, come la morte di una persona, la separazione geografica, l'abbandono di un luogo, o **interno**, come il chiudersi di una prospettiva, la perdita della propria immagine sociale, un fallimento sociale e simili*" (Dizionario di Psicologia, U. Galimberti, 1999 ed. Garzanti). In questa definizione emergono: 1- perdita: una persona prima aveva un qualcosa poi non ce l'ha più; 2- oggetto esterno: persona (morte di una persona cara fino, la rottura di una relazione), luogo (trasferimento, trasloco), lavoro (licenziamento o pensionamento); 3- oggetto interno: salute (diagnosi di una grave malattia), ruolo e/o immagine sociale (licenziamento o pensionamento), stadio evolutivo (per esempio la pubertà quando la bambina si rende conte che il proprio corpo è cambiato oppure quando un figlio adulto, in presenza di una malattia invalidante del genitore, diventa "genitore del proprio genitore"). Ciò che emerge dopo l'esperienza di perdita è il *dolore*. La prima a studiare il lutto è stata Elisabeth Kubler-Ross che ha evidenziato ben 5 fasi: 1- la negazione, immediatamente successiva all'evento di perdita: la persona parla come se non fosse successo nulla; 2- il patteggiamento, che si esprime con il desiderio di ritornare indietro "farei di tutto per…"; la perdita c'è ma non ancora accettata; 3- rabbia: emerge quando la persona diventa veramente cosciente della realtà e si rende conto che non si può tornare indietro; la rabbia può essere verso la persona deceduta, verso altri o verso un'entità superiore oppure rivolta verso se stessi; 4- la depressione: in questa fase, che porta all'elaborazione del lutto, la persona dimostra un normale anche se forte abbassamento del tono dell'umore dato da senso di perdita, abbandono, tristezza, paura per il futuro. Questa fase è, paradossalmente, la più congrua e se ben elaborata, porta all'accettazione dell'evento luttuoso (5° fase) in cui la persona inizia a riprendere in mano la sua vita e a pensare al futuro (anche se immediato) accettando la realtà. Queste sono le 5 fasi che, nella vita quotidiana, possono manifestarsi in modo diverso: alcune fasi arrivano prima o si sovrappongono alle altre, alcune fasi vengono bloccate, ecc. L'esperienza del lutto, inoltre, si può esprimere con disagi diversi. Alcune persone sono consapevoli della perdita e, anche se con difficoltà, vogliono viverla per poi andare avanti; altri non vogliono parlare di depressione da lutto e, magari, somatizzano con mal di testa continui, disturbi gastrointestinali, insonnia oppure raccontano di pensieri ossessivi o comportamenti ritualizzati, aggressività verso gli altri e/o verso se stesse, ecc. (alla domanda "da quanto tempo accade questo?" "da circa…." e il lutto è avvenuto poco prima). Capita spesso, anche, che le persone consapevoli di essere in lutto abbiano quasi il timore di stare bene e si sentano in colpa con la persona persa (ciò succede anche dopo molti anni). Ogni individuo esprime i suoi disagi e dolori in modo personale, rispecchiando la sua personalità e modo di vivere. Ognuno ha paura del dolore o cerca di evitarlo ad ogni costo…alle volte, però, si fa più fatica ad allontanare il dolore che ad elaborarlo.

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

www.psicoterapeutamasin.it
Cerveteri - via Prato del Cavaliere, 5
Ladispoli - via Firenze, 76

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

DOMENICHE DI TURNO
FARMACIA APERTA

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

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

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

KIT FOTOVOLTAICI
DA BALCONE PLUG&PLAY,

INSTALLAZIONE
FAI DA TE
RISPARMIO IMMEDIATO

€ 799,00

Offerta valida fino al 31/05/2023

GUADAGNA
NELLA BELLA STAGIONE,
SFRUTTA L'OFFERTA
DI PRIMAVERA!

Cofidis
La fiducia in un istante

CHIEDI PAGODIL

ACQUISTI SUBITO
E PAGHI POCO AL MESE

ESITO IN TEMPO REALE · SENZA BUSTA PAGA

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