



politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 28 - 07/11/2025 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

Settimanale indipendente di cronaca

L'ortica ^SETTIMANALE

Anno XXVIII n° 45 - 2025

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

"VOGLIAMO UN OSPEDALE VERO CON PRONTO SOCCORSO!"

A CHIEDERLO È IL COMUNE DI LADISPOLI MA LA DECISIONE SPETTA ALLA REGIONE

ATTUALITÀ

ASSOLTA LA TOGA CHE AVEVA SFIDATO I DOGMI VACCINALI

TERRITORIO

ERCOLI: "SOS MEDICI DI MEDICINA GENERALE"

SPORT

I LADISPOLANI AI CAMPIONATI DEL MONDO DI SALSA

CERVETERI

DISCARICHE ABUSIVE, FLOP DELLA VIDEOSORVEGLIANZA

TERRANOVA
BRACCIANO



DAL 30 OTTOBRE AL 16 NOVEMBRE

BLACK FRIDAY REVOLUTION

La vera rivoluzione è trovare l'offerta giusta per te, insieme ai nostri esperti

D



BOSCH
ASCIUGATRICE
WTH82381

Aide Dry: riappiunge automaticamente il livello di asciugatura desiderato.
Filtro anti-condensazione efficace per una manutenzione semplice.
Design antiscalfi: protegge le parti vitali e minimizza i rumori, garantendo un'asciugatura particolarmente silenziosa.
Asciugatura con pari 4200 e bassissimo impatto ambientale.
Display LED con possibilità di gestione in fase del programma (1/2/3/4).
Dimensioni (x) (y) (z): 2300 (x) 850 (y) 700 (z) mm.

8 kg

479

F



TCL 75" UHD 4K GOOGLE TV

75" 4K HDR Google TV Dolby AUDIO

TCL
TV LED 75" UHD 4K 75P6

499

Intel CORE i5



15.6" ASUS Vivobook

Nuovi Processori Intel Core
Prestazioni migliorate e consumi ridotti

8GB 16GB

ASUS NOTEBOOK VIVOBOOK
F5504VABQ126W

499

5G



256GB

Galaxy A36 5G

SAMSUNG
A36 5G

Display 6,7" Super AMOLED 120Hz
RAM 8GB ROM 256GB
Fotocamera Quad: 50MP e Frontale 13MP
Batteria 5000 mAh ricarica Ultra rapida 45W

C A ↑ G

299,90

ELETTROMIX expert  city

LADISPOLI

P.zza G. Falcone, 26
CENTRO COMMERCIALE
LA PALMA
Tel. 06 99144640

CERENOVA

Via Sergio Angelucci, 3
Tel. 06 9904447

CIVITAVECCHIA

Via Palmiro Togliatti 11
Tel. 0766 095005

ELETTROMIX.DOMEX.IT

BLACK FRIDAY REVOLUTION



E

INDESIT
LAVASTOVIGLIE
A SCOMPARSA TOTALE
IN2E34CNP80

- PUSH & GO: ciclo di lavaggio e asciugatura di 85 minuti per etanare stoviglie pulite e brillanti, senza bisogno di pre-lavare a mano.
- FAST & CLEAN 20: ciclo di lavaggio rapido per risultati di pulizia perfetti in soli 20 minuti. Per stoviglie poco sporche - MASCA INOX.

279

Pannello non incluso



D

ELECTROLUX
LAVASTOVIGLIE
A SCOMPARSA TOTALE
EES4732SL

- 8 programmi - SaleLineClean: raggiunge ogni angolo della vasca per una pulizia approfondita.
- Comandi Sliding-QuickSelect - Tecnologia AirDry: apertura automatica della porta a fine ciclo.
- Mezzo carico automatico.
- AquaControl Sistema di sicurezza integrato.

379

Pannello non incluso



B

SAMSUNG
LAVASTOVIGLIE
A SCOMPARSA TOTALE
DW60D770800UR

- WaterJet Clean: assicura una pulizia profonda e 360° grazie ai due bracci che ruotano in direzioni opposte generando due potenti getti d'acqua.
- Funzione Machine Care: rimuove lo sporco e i batteri, con l'uso dell'acqua, senza aggiungere detersivi aggressivi - Porta Auto Open - Aqua Stop.

499

Pannello non incluso



A

INDESIT
FORNO MULTIFUNZIONE
IO2350HX

- 6 Funzioni di cottura - CLICK&CLEAN: consente di rimuovere rapidamente e facilmente il pannello di vetro dalla porta del forno per una pulizia super semplice.
- GRILL RECLINABILE: si può sganciare ed inclinare in un solo gesto.
- STEAM&CLEAN: elimina lo sporco in 35 minuti utilizzando solo il vapore, senza alcun detersivo.

189



A

De'Longhi
FORNO
MULTIFUNZIONE
DLP9LN

- Forno elettrico 9 FUNZIONI - Programmazione elettronica touch inicio/ fine cottura a led bianco.
- Funzione termoventilata 3D - Forno pirolitico e funzione Idroclean - Ventilazione tangenziale di raffreddamento - Porta quadrifoglio vetro con vetro interno estraibile - Accessori: 1 coppia di guide telescopiche, 1 griglia piana, 2 leccarde.

299

MADE IN ITALY



INOX

BEKO
PIANO COTTURA
GAS 60 CM
HIAW64255XE

- Griglia in ghisa.
- Configurazione 3 Bruciatori a Gas + 1 Web.
- Bruciatori High Efficiency: utilizzano meno gas e cuociono più rapidamente di un bruciatore tradizionale.
- PractiClean: rivestimento speciale per una pulizia 10 volte più rapida - Gas Safety: spegnimento automatico del gas.

169



CANDY
PIANO COTTURA
INDUZIONE 60 CM
KRCD0642

- 4 zone di cottura con Booster su ogni zona.
- 9 livelli di potenza.
- Sicurezza bambino.

169



E

CANDY
FRIGORIFERO
COMBINATO
INCASSO
CNBQT35HE

- Capacità frigorifero 78 lt.
- Capacità congelatore 73 lt.
- Total no frost: ciclo freeze evita la formazione di ghiaccio e distribuisce l'aria fredda in modo omogeneo.
- Easy installation: pronto all'uso in 15 minuti, la tua spesa senza da nulla.
- Il cassero con membrana in fibra vegetale "Natural Fiber" regola da solo l'umidità al 90%: frutta e verdure restano super croccanti e fresche, più a lungo!
- Dimensioni (HxLxP) 170,2x64x55 cm.

449

50€ BUONO SPESA

expert



GLI ESPERTI SIAMO NOI

EVEN TI



"TUTTO QUELLO CHE RESTA DI TE" CERVETERI

GIOVEDÌ 13 NOVEMBRE

Ore 21 al Cinema MODERNO in via A. Diaz n.19 la proiezione dell'intenso e toccante film della regista Cherien Dabis. Ingresso libero con raccolta fondi. Comitato per la Pace in Palestina Ladispoli/Cerveteri.



IL LIBRO "I SIGNORI DEL BUIO" CERVETERI

SABATO 8 NOVEMBRE

di Chiara Spinato
Alle ore 17.30 l'associazione Koinet presenta il libro di Marco Milani. L'autore dialogherà con Eugenio Zoia e Alessio Catoni. Momento musicale: la band Exempla si esibirà live con il brano "You can'T GO back" presso il Granarone.



SAN MARTINO CASTAGNE E VINO ANGUILLARA SABAZIA

11 NOVEMBRE
È la manifestazione che torna in piazza del Comune. Il Rione Castello Anguillara, con il patrocinio della Pro Loco Anguillara festeggia San Martino tra profumo di castagne, buon vino e tanta allegria.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova
(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone **3** **SKY**



POVERI CRISTI

TARQUINIA, DOMENICA 9 ALLE 18

La stagione 2025-2026 del teatro comunale "Rossella Falk" apre con uno degli autori e interpreti più apprezzati: Ascanio Celestini, protagonista dello spettacolo "Poveri Cristì", tratto dal suo omonimo romanzo. Le musiche sono firmate da Gianluca Casadei.

Lo spettacolo è una produzione Fabbrica, Teatro Carcano.



PROFUMO DI CASTAGNE

**MONTEVIRGINIO
8 E 9 NOVEMBRE**

di Francesca Toto

L'autunno ha un sapore speciale a Piazza Sant'Egidio. Mercatini, cibo locale, Vin brulé e dolci tipici. Musica live per vivere la magia dei Saporì d'Autunno.



LA FESTA DEL SUPPLÌ

**SE SEI ROMANO CE DEVI VENÌ
ROMA - PONTE MILVIO
SABATO 8 DALLE 10 ALLE 22**

Un'unica giornata per incontrare contemporaneamente 9 tra i migliori maestri del fritto della Capitale. Per far scendere meglio il supplì: il vino del Lazio. Musica live tutto il giorno, e live painting di 4 street artist.



MANZIANA E LE SUE ANTICHE STRADE

**MANZIANA, SABATO 8
E DOMENICA 9 NOVEMBRE**

di Ludovica Serra

Mostra e inaugurazione GATC
Manziana con conferenze
di Flavio Enei

"Le strade dei Romani",
e Roberto Della Ceca,
vicepresidente del GATC
"La strada, opportunità
di conoscenza"

Ex Motosi - Via Lazio 1, Manziana



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





ASSOLTA LA GIUDICE CHE AVEVA OSATO SFIDARE I DOGMI VACCINALI

Dopo una lunga via crucis giudiziaria, le Sezioni Unite della Cassazione hanno assolto la giudice fiorentina, **Susanna Zanda**, che nel 2022 aveva "osato", con un decreto d'urgenza, firmato il 6 luglio 2022, revocare la sospensione dall'esercizio della professione di una psicologa di Pistoia non in regola con l'obbligo vaccinale. "La sospensione dell'esercizio della professione - si legge nel decreto - rischia di compromettere beni primari dell'individuo quale il diritto al proprio sostentamento e il diritto al lavoro [...] inteso come espressione della libertà della persona e della sua dignità, garantita appunto dalla libertà dal bisogno". Zanda nel provvedimento aveva affermato una banale verità, ossia che lo scopo della legge sull'obbligo vaccinale, quello di "impedire la malattia e assicurare condizioni di sicurezza in ambito sanitario", era "irraggiungibile perché sono gli stessi report di Aifa ad affermarlo" puntando il dito sul "fenomeno opposto a quello che si voleva raggiungere con la vaccinazione, ovvero un dilagare del contagio con la formazione di molteplici varianti virali e il prevalere numerico delle infezioni e decessi proprio tra i soggetti vaccinati con tre dosi". Inoltre l'art. 32 "all'interno della carta costituzionale "personocentrica" dopo

l'esperienza del nazi-fascismo non consente di sacrificare il singolo individuo per un interesse collettivo vero o supposto e tantomeno consente di sottoporlo a sperimentazioni mediche invasive della persona, senza il suo consenso libero e informato, considerato che un consenso informato non è ipotizzabile" nel caso in cui i componenti del prodotto e il meccanismo del loro funzionamento è, come in questo caso, "coperto non solo da segreto industriale ma anche, incomprensibilmente, da segreto "militare"; e "a tutt'oggi dopo due anni ancora non si conoscono i componenti dei sieri e gli effetti a medio e lungo termine [...] mentre si sa che nel breve termine hanno già causato migliaia di decessi ed eventi avversi gravi". Zanda sottolineava il "dilagare dei contagi nonostante l' 80/90% della popolazione sia vaccinata contro Sars Cov 2" nonché il "dilagare del contagio tra vaccinati con tre dosi, degli eventi avversi anche gravi e mortali di soggetti vaccinati". La giudice rilevava che " sotto un profilo epidemiologico la condizione del soggetto vaccinato non è dissimile da quello non vaccinato perché entrambi possono infettarsi, sviluppare la malattia e trasmettere il contagio".

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

Gestione GEP Srls
Coordinatore Cristiano Cimarelli

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

Direttore Responsabile: Cristiano Cimarelli
Editor: Miriam Alborghetti

Rubrica Salute e benessere:
Aldo Ercoi, Roberto Frazzetta,
Carola Cimarelli, Elena Botti,
Rita Masin, Riccardo Coco,
Giuseppe La Pera, Marco Tortorici.

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

Collaboratori editoriali:
Flavio Enei, Barbara Civinini, Mara Fux,
Antonio Calicchio, Flavia De Michetti,
Sara Sansone, Maurizio Martucci,
Luca Marini Archenza, Pietro Cozzolino,
Demetrio Logiudice, Ludovica Serra,
Chiara Spinato.

Tuttavia il prezzo per aver agito secondo verità e giustizia è stato altissimo: **la sezione disciplinare del Csm ha inflitto alla magistrata una sanzione disciplinare di censura** incolpandola di aver compromesso *“la propria credibilità di magistrato ed il prestigio dell’ordine giudiziario”*, per aver adottato provvedimenti *“con grave violazione di legge determinata da ignoranza o negligenza inescusabile, nonché sostanzialmente privi di motivazione e sulla base di grave e inescusabile negligenza”*.

Zanda però ricorre alla Cassazione dove viene **assolta senza rinvio riconoscendole che** il procedimento sulla riammissione della sanitaria sospesa dal lavoro era stato deciso, come spiega l’avvocata della difesa **Olga Milanese** *“non in base a idee preconcepite, ma valutando le prove in atti, come peraltro impone la legge”*. Milanese ha definito questa vittoria un *“piccolo traguardo raggiunto, non da me, o dalla magistrata in questione, ma da tutti coloro che in questi anni hanno avuto il coraggio di esporsi per difendere le libertà e i diritti di tutti. Il cammino per la verità e la giustizia purtroppo è ancora molto lungo, e una delle ragioni principali è che la politica conserva il potere di interferire e di orientare in diversi modi il potere giudiziario, sia a livello nazionale che internazionale. Affinché i principi di terzietà e di indipendenza dei giudici cessino di essere mere enunciazioni su carta e siano effettivamente garantiti nei fatti è necessario liberare la giustizia dall’influenza politica e per far questo non v’è altra strada se non l’impegno attivo dei cittadini”*.

Occorre tuttavia sottolineare che con l’assoluzione di Susanna Zanda, la Cassazione non ha certo espresso una condanna nei confronti delle restrizioni sanitarie. Come ha affermato Milanese in pubblica udienza: *“La sentenza del CSM assumeva le sembianze di un atto punitivo ad personam, non dipeso da un asserito e non dimostrato non corretto svolgimento delle sue funzioni magistratuali, quanto piuttosto da pregresse decisioni adottate dalla dot.ssa Zanda nei confronti di noti personaggi politici”*. **La magistrata, secondo la difesa, era dunque finita nel mirino di alcun pezzi grossi della politica:**

“Non è un caso, a nostro avviso, che subito dopo le prime tre sentenze di rigetto emesse nei confronti del politico Renzi tra gennaio e febbraio 2023, il 4 aprile 2023 il deputato renziano Scalfarotto abbia presentato atto di sindacato ispettivo sollecitando, di fatto, un intervento disciplinare nei confronti della magistrata per l’ordinanza di riammissione sul lavoro da questa emessa oltre 7 mesi prima e pretestuosamente invocata per sostenere la necessità dell’esercizio dell’azione disciplinare. Solo dopo questo sollecito è stata esercitata l’azione disciplinare il 17 maggio 2023”.

Dunque il vero oggetto del contendere in questa vicenda giudiziaria è **l’indipendenza della magistratura dalla politica** (fondamento di uno stato democratico) e non la legittimità delle restrizioni sanitarie che invece saranno al centro, ancora una volta, forse l’ultima volta, di un appuntamento previsto a breve quando la **Corte Costituzionale** sarà chiamata a pronunciarsi sull’ordinanza n.74 emessa dal Tribunale di Catania sulla legittimità **dell’obbligo vaccinale imposto agli over 50, della sospensione dal lavoro, la perdita dello stipendio per i non vaccinati** durante la pandemia. Come ha spiegato l’avvocato **Roberto Martina segretario generale Avvocati Liberi (ALI)** ai microfoni di **Byoblu**, l’udienza sarà trattata in camera di consiglio a porte chiuse. *“Uno dei motivi per i quali il giudizio viene celebrato in Camera di consiglio risiede [...] nel fatto che sia ravvisato “che possa ricorrere il caso di manifesta infondatezza, di manifesta inammissibilità, di estinzione ovvero di restituzione degli atti al giudice rimettente.” Stando così le cose celebrare l’udienza in camera di consiglio non lascia presagire niente di buono”*. Quindi si discuterà per esempio se al compimento del cinquantesimo compleanno ogni cittadino diventa automaticamente un potenziale untore al punto da dover essere sottoposto ad un trattamento sanitario obbligatorio, per giunta con un vaccino che non impedisce il contagio? Una discussione kafkiana che non potrà che finire con un’ennesima pronuncia kafkiana a sostegno dello strapotere dello Stato sui corpi dei cittadini. Spero di sbagliarmi.

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,
Salvatore Auriemma.

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 05/11/2025

NEL NOSTRO *Bistrotto*

**OGNI GIORNO
MENÙ COMPLETO**

**PRIMO + SECONDO
+ CONTORNO
+ ACQUA cl 50 e CAFFÈ'**

10,90[€]

MERCOLEDÌ

**TRIPPA + CONTORNO
+ ACQUA cl 50**

8,90[€]

 **CONAD SUPERSTORE**

DAL 6 OTTOBRE AL 23 NOVEMBRE 2025

 **HEYCONAD**

SPESA ONLINE

CUCINA ESPRESSA

VENERDÌ

FRITTO MISTO DI PESCE

+ CONTORNO + ACQUA cl 50

8,90 €

DOMENICA

PRIMO + SECONDO + CONTORNO
+ ACQUA cl 50 e CAFFÈ'

+ al costo di

€ **1,00**

MENU' BIMBO

PASTA + COTOLETTA + PATATINE

10,90 €

LADISPOLI VIALE EUROPA - ZONA MIAMI
TEL. 06 9910923



10 €
DI SCONTO
SU 3 SPESE ONLINE
DI ALMENO 80€

SOLO PER I TITOLARI DI



CON IL CODICE

HEYCONAD10X3

LADISPOLI IL CONSIGLIO CHIEDE UN OSPEDALE VERO CON PRONTO SOCCORSO



**MOZIONE VOTATA IN AULA DA MAGGIORANZA
E OPPOSIZIONE. LA DECISIONE SPETTA ALLA REGIONE**

Un presidio ospedaliero vero, con tanto di pronto soccorso. È quanto è stato chiesto martedì in aula a Ladispoli da tutti i consiglieri che hanno votato all'unanimità il punto proposto all'ordine del giorno. Evidentemente il tema della sanità è sempre più predominante e – va detto – un territorio così importante necessiterebbe di un punto di riferimento per le emergenze giornaliere. Ladispoli e Cerveteri superano gli 80mila abitanti, in estate si arriva al doppio della popolazione. È arrivato il momento di pensare in grande e non accontentarsi di servizi, comunque validi, come ad esempio l'Ospedale di comunità in costruzione, ma che non risolverebbero i problemi delle criticità del momento. La mozione sottoscritta in aula consiliare verrà indirizzata in questi giorni alla Pisana affinché pianifichi al più presto questo tipo di struttura al servizio del Distretto 2 della Asl Rm 4. Durante la massima assise cittadina le alzate di mano dei consiglieri ci sono state anche per un eventuale potenziamento nell'immediato del pronto intervento nel territorio in cui ricadono i due comuni. «Ricordo – sostiene il sindaco, Alessandro Grando - che il Consiglio regionale si era già espresso favorevolmente su questa proposta, votando all'unanimità una mozione presentata durante la precedente legislatura. La sanità è un argomento delicato che deve unire le forze politiche in una battaglia unitaria a tutela della salute dei nostri concittadini anche

perché un comprensorio sempre più importante». La giunta è fiduciosa che in tempi brevi possa arrivare una risposta dal governatore Rocca. «È opportuno chiarire – aggiunge Grando - che la decisione e il potere di realizzare un nuovo ospedale non appartengono al Comune, bensì alla Regione Lazio che abbiamo per altro già sollecitato su questo specifico punto che sta a cuore a tutti noi e alla popolazione». Ladispolani che in qualche modo si “consoleranno” con l'Ospedale di comunità in fase di realizzazione grazie ai circa 2 milioni e mezzo del Pnrr. Si tratta di un centro di ricovero destinato a persone che necessitano di interventi sanitari a media o bassa intensità clinica e per degenze di breve durata. Saranno accolti pazienti di ospedali pronti ad essere dimessi e tornare a casa, consentendo alle rispettive famiglie di avere il tempo per adeguare l'ambiente domestico e renderlo più adatto alle esigenze di cura della persona malata. Si parla di almeno 20 posti letto più cinque legati all'Unità di degenza infermieristica. È previsto un accordo con i servizi sociali dei due municipi affinché si facciano carico dei pazienti per facilitare il percorso delle dimissioni dagli ospedali e far inserire altri cittadini bisognosi riducendo nello stesso modo gli accessi impropri al pronto soccorso degli ospedali o in altre sedi di ricovero ospedaliero. Dovrebbe essere pronto ad inizio 2026. Ma non sarà un vero ospedale.



TERRITORIO SENZA PIÙ MEDICI SOSTITUITI DI FAMIGLIA

I pazienti sono sconcertati. I loro medici di famiglia vanno in pensione per raggiunti limiti di età ma non arrivano altri sanitari mutualistici che possono prendere il loro posto. Non credo che dipenda dalla nostra ASL RM4. Non ci sono proprio medici abilitati all'esercizio della Medicina di Base. Forse è una questione burocratica, di programmazione, legata anche all'assurdità del numero chiuso all'iscrizione in Medicina e chirurgia, in vigore da decenni (ora sembra che sia stato tolto). E' una situazione paradossale che mese dopo mese, anno dopo anno si fa sempre più grave, insostenibile. Ripeto il mio caso personale. Avendo lavorato per più di 40 anni, quale medico di famiglia e curato ben quattro generazioni, pur essendo da 8 anni in pensione ho tenuto aperto il mio studio medico (via Bari 33 Ladispoli) per ospitare gratuitamente altri medici mutualistici. Ora il 14 novembre anche l'ultimo, il collega Saati Samih, è stato costretto al pensionamento per limiti di età. Non trovo un altro medico mutualistico pur potendolo ospitare gratuitamente fino al raggiungimento di 800-1000 pazienti. Lo faccio perché amo la mia professione, sono molto legato ai miei ex pazienti. Eppure non ho trovato nessuno. Se si presentasse (mi sembra un miracolo) lo accoglierei a braccia aperte.

Prof. Dott Aldo Ercoli



**NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



**VIA AGILLINA, 28
INFO E PRENOTAZIONI
3280222424**

L'ALBERGHIERO E LA NUOVA ERA DELLA PRESIDE LIDIA CANGEMI

«COMUNITÀ, EVENTI ENOGASTRONOMICI
E ORTO DIDATTICO INCLUSIVO:
NESSUNO DEVE RESTARE INDIETRO»



Cambia il timone nella scuola dell'Alberghiero ed è una nave che ha iniziato a navigare verso orizzonti da esplorare. La nuova dirigente, Lidia Cangemi, si è presentata ai docenti e a tutti i giovani del plesso di via Federici. E nei corridoi del plesso si respira un clima di comunità, uno dei termini più utilizzati dalla preside che ha in mente tanti progetti. Il primo si è svolto in settimana: «Il gusto del sapere: dove la formazione incontra l'eccellenza». Due giornate speciali pensate per celebrare il mondo del food tra sapori e creatività. «Siamo aperti al contatto con il territorio – afferma Cangemi – e anche con il comune di Ladispoli con cui abbiamo intrapreso un ottimo rapporto preliminare. Chef rinomati e grandi aziende del settore gastronomico si sono resi protagonisti di queste due giornate. Hanno condiviso esperienze con i nostri ragazzi». L'alternanza scuola-lavoro è uno dei punti su cui la dirigenza vuole puntare, oltre alle didattiche in ambienti di apprendimento (il modello nazionale Dada). «Ritengo queste occasioni fondamentali per la crescita di ciascuno e della città – sostiene la preside – perché invitando i ristoratori della zona loro stessi possono vedere come operano dal vivo i nostri ragazzi. È meraviglioso osservare come siano studenti ma professionisti quando lavorano». Lidia Cangemi, dirigente e architetto, è reduce dall'esperienza romana nella scuola al Gianicolo: punta sul giardino didattico, un modo per affinare

laboratori e coinvolgere i disabili. «L'inclusione è un'altra tematica che mi sta particolarmente a cuore – prosegue – nel nostro istituto sono iscritti 88 disabili, una percentuale piuttosto significativa, mentre 180 sono quelli con disturbi di apprendimento. Dobbiamo dare la possibilità a tutti di crescere e diventare professionali e nessuno deve rimanere indietro». Non solo manicaretti prelibati, l'Alberghiero ha avviato accordi con la biblioteca comunale, in attesa del futuro centro giovanile, ha introdotto corsi cinematografici e fotografici, un valore aggiunto. «Sarebbe importante – è ancora il commento di Cangemi – proporre iniziative legando l'arte all'enogastronomia e magari anche il vino e la poesia. Ogni aspetto deve far parte di un'esperienza di crescita, non ci si deve nutrire solo di un piatto. Abbiamo il dovere di far riscoprire il valore del nostro territorio creando una storia nuova». E finalmente, l'altra grande notizia, in futuro i futuri chef potranno contare su una palestra grazie ai 2 milioni di euro stanziati da Città Metropolitana di Roma Capitale. I lavori procedono a passo spedito e lo conferma anche la stessa dirigente scolastica. «Siamo felicissimi naturalmente – conclude – ho dei rapporti ottimi con i tecnici della Provincia per via di pregresse vicende e il cantiere va avanti senza sosta. La cura del corpo è la cura dell'anima e della mente. Non vediamo l'ora di poter inaugurare questa struttura bellissima».

CORSO EDUCATORE CINOFILO E PRIMO SOCCORSO

200 ORE DI CORSO
TRA TEORIA E PRATICA CON RILASCIO BREVETTI

INIZIO - 8 NOVEMBRE 2025
CON ALTERNANZA SABATO/DOMENICA



INFO E ISCRIZIONI

CATIA 327 3075588

ANTONELLA 392 7449509

Oltre 13 anni
di esperienza nel settore cinofilo.
Nuova struttura, 4 ettari e 200mq
di spazio coperto riscaldato



STRADA PODERALE DEL SAMBUCCO, 2 - BRACCIANO

LE TELECAMERE NON BASTANO SI FORMANO NUOVE DISCARICHE



IL DEGRADO ANCORA SULLA SETTEVENE PALO. A LADISPOLI RIMOSSI I CONTAINER PER ABITI USATI: SI ERANO ACCUMULATI RIFIUTI

Cerveteri gli incivili non si fermano nemmeno davanti alle telecamere. Per certi versi può essere considerato un vero e proprio affronto alle istituzioni da parte di automobilisti, evidentemente incappucciati, che proseguono nel loro intento di deturpare il territorio disfacendosi di sacchetti della spazzatura e rifiuti di ogni tipo, tra cui anche materiali ingombranti che dovrebbero essere portati nelle apposite isole ecologiche. In poche parole in via Settevene Palo Nuova, arteria provinciale di collegamento con Bracciano e le altre località del lago, tutto sta tornando come prima dopo la maxi bonifica avviata nei mesi scorsi da Città Metropolitana di Roma Capitale. Anziché funzionare da deterrente, anche e soprattutto con l'installazione di fototrappole, la situazione dal punto di vista di degrado ambientale non sta

migliorando, tanto che si continuano a formare discariche abusive a cielo aperto anche laddove era stato tutto ripulito e portato via a spese della collettività. Chi getta a terra i rifiuti lo fa senza farsi riconoscere per questo i residenti del territorio invocano controlli a tappeto, anche in borghese, per cogliere in flagranza gli "sporcaccioni" cronici. E c'è chi inizia a postare sui social le foto del nuovo stato di abbandono accendendo una discussione piuttosto animata. «Eppure c'è la telecamera – fa presente il signor Nicola – e mi domando se la spazzatura aumenta di continuo, o il numero degli zozzoni aumenta, o sono sempre gli stessi perché non vengono beccati. Che cosa si aspetta a ripulire? Dobbiamo arrivare ad altri tre anni di accumulo di spazzatura prima di vedere bonificata l'area nuovamente? Perché se gli incivili



sono stati beccati, si spera che interrompano la loro attività». Restando sulla Settevene Palo, in direzione di Bracciano, il degrado avanza pure relativamente alle condizioni del manto stradale. Voragini enormi sono comparse in molti tratti della provinciale e persino gli autisti delle ambulanze del 118 sono costretti a slalom per evitare i crateri. Un problema affrontato già svariate volte nell'ultimo anno con il posizionamento dei cartelli a 30 chilometri orari come alternativa al restyling della pavimentazione.

Il caso dei container. Se in terra etrusca queste foto hanno fatto indignare i cittadini, lo stesso è avvenuto a Ladispoli con le mini discariche che si sono formate praticamente ad ogni contenitore di raccolta degli abiti usati fino alla rimozione finale. Nell'ultimo periodo era diventata insostenibile la situazione per i cumuli di sporcizia provocati da troppe persone che abbandonavano di tutto a terra tra rifiuti, sacchi della spazzatura, giocattoli rotti, bici arrugginite, persino di fronte agli istituti scolastici, come il liceo Sandro Pertini. Un fenomeno dilagante anche negli altri quartieri di Ladispoli, in via Firenze ad esempio, in piazza Glasgow e anche nel rione Campo Sportivo a poca distanza dalla stazione ferroviaria. A confermare la rimozione dei container è l'associazione di Fareambiente Ladispoli che in più di un'occasione era intervenuta per fronteggiare le discariche abusivi persino di fronte agli istituti scolastici. «Sono stati tolti i raccoglitori degli abiti – scrivono i responsabili delle guardie ecozoofile sul profilo social ufficiale -, ricordiamo che noi di FareAmbiente Ladispoli abbiamo fortemente voluto che accadesse, chiedendolo più volte nelle sedi giuste, e siamo stati ascoltati. Lo abbiamo voluto non perché non ce ne fosse bisogno, anzi, riteniamo necessario metterli direttamente in discarica, ma perché i soliti incivili hanno fatto sì che non fosse più possibile sopportare lo scenario che si riproponeva ogni giorno con l'abbandono dei rifiuti proprio tutto intorno ad essi».



NORCINERIA
PRODUZIONE PROPRIA

CARNI UMBRO VITERBESI
GASTRONOMIA
PRONTI A CUOCERE



CERENOVA
VIA SERGIO ANGELUCCI, 5
06 9904388

NONNI, UN MESE DI FESTA



AL NIDO GINO STRADA OTTOBRE È DEDICATO AGLI AFFETTI PIÙ CARI

È considerato un'eccellenza del territorio. L'asilo nido comunale di Cerveteri "Nido Gino Strada" ha dedicato il mese di ottobre alla figura dei nonni. Un giorno è poco per coltivare le relazioni, per questo per i nonni dei bambini dell'asilo le porte si sono spalancate tutti i giovedì del mese per un laboratorio esperienziale appagante per nipoti e nonni.

L'iniziativa nasce per volontà delle maestre, Raffaella, Clarissa e Lory - è la nonna di Tommaso che ci racconta emozionata l'esperienza: "Noi nonni abbiamo partecipato ad un progetto che ci ha coinvolti attivamente ed emotivamente. Le parole non bastano per esprimere il dono fatto a noi nonni e soprattutto ai "cuccioli" del nido. Questo progetto è stato, del nostro cuore, il battito migliore".

Il Nido Gino Strada è il primo asilo comunale di Cerveteri, è rivolto ai bambini tra i 3 e i 36 mesi residenti nel comune, inaugurato in via Salvatore Ferretti nel 2021 è gestito dalla cooperativa Filef Basilicata. A differenza di altri plessi scolastici, ospitati in locali presi in affitto, si tratta di un edificio di proprietà comunale. Dotato di ampie aule e di un accogliente spazio esterno dove si è svolto il laboratorio della pasta all'uovo. Ogni bambino ha messo le mani nella farina, impugnato il mattarello e sfidato la nonna nel tirare la sfoglia. "Dedicare più spazio e più tempo ai nonni significa permettere a ogni bambino e a ogni famiglia di vivere con calma la propria esperienza, senza fretta, senza obblighi

ma con autenticità e partecipazione" - racconta la direttrice del nido, Marianna Capretti - "Abbiamo deciso di applicare a questa scelta la metodologia dell'atelier, inteso come spazio di ricerca educativa, ascolto e condivisione" - prosegue spiegando come nel laboratorio, grandi e piccoli possono incontrarsi attraverso i materiali, i gesti e la creatività. Scoprendo che fare insieme è un modo per conoscersi davvero". Oltre alla realizzazione di fettuccine, tonnarelli e pappardelle per i partecipanti è stato il momento di cimentarsi nel riuso creativo di elementi disponibili in natura: con pigne, foglie e castagne hanno realizzato un delizioso centrotavola da portare a casa in ricordo di una giornata che non ha davvero bisogno di manufatti per entrare nell'album dei momenti più belli.

Un progetto da replicare. "Nel mondo dell'iperconnessione, spesso mancano il tempo e le occasioni per l'incontro e la condivisione con le persone a noi care e realizzare un laboratorio esperienziale per nonni e nipoti ogni settimana, tutto il mese di ottobre, restituisce all'incontro il vero valore, fatto di sguardi, sorrisi, 'fare e cantare insieme', dialogare e contribuire a costruire intorno ai nostri bimbi una rete di adulti unita dal comune interesse di creare benessere", conclude la direttrice ringraziando i nonni che hanno aderito all'iniziativa e quelli che pur volendo, non sono riusciti.

Nuova gestione



Termoidraulica

- caldaie
- condizionatori
- ricambi caldaie
- ricambi elettrodomestici
- arredo bagno
- accessori bagno
- rubinetteria
- box doccia
- copriwater
- cassette di scarico e ricambi
- prodotti chimici
- impianti radianti



Tubo multistrato
rivestito
50MT 16X2.0 €41,00
50MT 20X2.0 €58,00



Condizionatore 9000 wifi
€390

Finanziamenti senza busta paga

📍 LADISPOLI - Via Mario Sironi 3/G
☎ 3714657659-0668581855
✉ mcfriambi.ladispoli@gmail.com

I LADISPOLANI DELL'AREA LATINA AI MONDIALI IN SPAGNA



MARCO PAGLIUCA: «UN'ESPERIENZA UNICA CHE SICURAMENTE TI CAMBIA E TI MIGLIORA»

C'è anche Ladispoli e i ladispolani ai Campionati del Mondo di Salsa Pasos Libres. Una immensa soddisfazione per i ballerini dell'Area Latina Dance School che hanno rappresentato l'Italia nella gara internazionale che quest'anno si è svolta in Spagna e che ha chiamato a raccolta i colossi del mondo caraibico e non solo. Infatti, pochi giorni fa, la scuola di ballo ladispolana ha avuto l'onore di competere con i colori azzurri dopo aver superato con successo le selezioni per le fasi finali. I ragazzi e le ragazze del centro rossoblù, guidata dai maestri Marco Pagliuca e Tina D'Alessio, hanno ottenuto ottimi riscontri in termini di pubblico e di giudizi. Per la realtà di Ladispoli questa era la terza partecipazione ad una manifestazione tanto prestigiosa. In particolare, Area Latina si era laureata Campione del Mondo Ido a Torino nel 2016. Un progetto partito dal 2012 grazie appunto alla passione dei fondatori Marco e Tiziana. Da quel momento, la scuola è cresciuta e si è imposta sul panorama regionale e non solo, diventando un punto di riferimento sull'intero litorale nord. Uno dei vanti, come hanno raccontato i maestri Pagliuca e D'Alessio, è quello di essere stata tra le prime accademie di Ladispoli capace di avvicinare anche i più giovani al mondo caraibico permettendo la formazione di diversi gruppi coreografici, iscritti a competizioni federali e festival in giro per la Penisola. La

compagnia ad ogni esibizione e su ogni palco balla e offre spettacolo rappresentando anche e soprattutto il nome della sua fondatrice Tiziana Errani, scomparsa nel 2022. «Se oggi è presente questa bellissima realtà chiamata Area Latina Dance School – affermano emozionati Marco e Tina - lo dobbiamo soprattutto a lei. Siamo felicissimi anche dell'ultima esperienza che si è appena conclusa». A partecipare all'ultimo mondiale iberico sono stati: Marco Pagliuca, Tina D'Alessio, Daniele Ladi, Sonia Sanchirico, Paolo Arcadi, Marianna Imperiale, Federico Moretti, Natalie Carini, Marco Mastropietro, Arianna Vaiani e Milena Barbuta. «Un'esperienza unica – aggiunge l'istruttore Pagliuca - che sicuramente ti cambia e ti migliora, si ritorna a casa motivati e spinti a fare sempre meglio, ma soprattutto si ritorna dopo aver ballato di fronte ad un pubblico che ha apprezzato e interagito mentre ballavamo, cosa che ci ha gasati al massimo. Grazie ad Andrea Campagna che ci ha coreografato uno super show che è arrivato senza dubbio a chiunque lo ha visto, e grazie ad @evelynlanegrasalsa per l'opportunità di salire su un palco così prestigioso. Nulla da aggiungere se non il fatto che si può sempre fare di più, con umiltà e sacrificio e soprattutto con la passione per il ballo che ci brucia dentro. Ora testa all'Italia, non vediamo l'ora di ballarlo di fronte al nostro pubblico».



PROFESSION
DANCE

32° ANNO
ACCADEMICO
2025/2026



DIREZIONE ARTISTICA
Paola Sorressa

dal 1993

La Scuola di Danza

Direzione Didattica MARTA SCARSELLA

- Propedeutica dai 3 anni
- Classico e Fisiodanza
- Contemporaneo
- Hip Hop
- Danza Adulti
- Flamenco
- Tango Argentino
- Danze del Sud
- Danze Caraibiche e Kizomba
- Danza Orientale e Fusion Bellydance
- Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
- Metodo Hatha Yoga
- Metodo Pilates Matwork
- Metodo Meditazione e Movimento
- Aikidō
- Teatro



VOUCHER SPORTIVI
SPORT
E SALUTE

Via Nevada, 5 - Ladispoli [Rm] ☎ 06.9912500
☎ 347.5938218 ✉ info@professiondance.com
WWW.PROFESSIONDANCE.COM

territorio

DALLA PINETA DI FELLINI AL CASTELLO

LA PISTA CICLABILE MACCARESE-FREGENE: 2200 METRI DI GRANDE SUGGERZIONE

Presso il Castello San Giorgio di Maccarese il 30 ottobre 2025 è stato presentato il progetto della nuova pista ciclabile che collegherà la stazione di Maccarese al lungomare di Fregene. Alla presenza del sindaco di Fiumicino, Mario Baccini, al Presidente del Consiglio Comunale, Roberto Severini e all'Assessore al LLPP Giovanna Onorati. All'incontro hanno preso parte i tecnici del Comune di Fiumicino, della Maccarese S.p.A. e del Consorzio di Bonifica del Litorale Nord, che hanno illustrato i dettagli di un'opera progettata all'insegna della sostenibilità ambientale, della sicurezza e della valorizzazione del paesaggio locale, in piena continuità con i percorsi ciclabili già esistenti.

Il tracciato, lungo circa 2.200 metri, rappresenta un intervento molto atteso dalla cittadinanza e sarà inserito nel Piano delle Opere Pubbliche 2026-2028. L'avvio dei lavori è previsto per la metà del 2026, con conclusione entro la fine dello stesso anno, salvo imprevisti.

La pista attraverserà alcuni dei luoghi più suggestivi del territorio — dalla pineta di Fellini al vivaio di Maccarese, costeggiando il fiume Arrone e il mandorleto, fino al borgo e al Castello di San Giorgio — con lo scopo di creare un collegamento diretto tra la zona mare di Fregene e i principali punti di

interesse di Maccarese, come chiesa, scuole e aree commerciali, per terminare alla stazione ferroviaria. Un itinerario pensato per incentivare una mobilità dolce e integrata, che favorisca gli spostamenti in bicicletta e in treno e promuova un nuovo modo di vivere il territorio.

Il progetto prevede la messa in sicurezza della rete viaria, la realizzazione di attraversamenti con segnaletica luminosa e l'installazione, lungo il percorso, di rastrelliere e colonnine di pompaggio per le biciclette.

Una parte significativa del tracciato sarà realizzata attraverso il recupero di un'antica canaletta di irrigazione abbandonata da decenni, che verrà bonificata e riempita con materiali inerti e drenanti. Le pavimentazioni saranno realizzate con terre stabilizzate e materiali di alta qualità, a garanzia di durabilità, sostenibilità e ridotta manutenzione nel tempo.

Sarà il risultato di una collaborazione virtuosa tra pubblico e privato e rappresenta solo l'inizio di una rete di mobilità sostenibile che collegherà in futuro anche Focene — informa il sindaco che annuncia anche la realizzazione del nuovo "Ponte delle Suore" sul fiume Arrone, proprio di fronte al Castello di San Giorgio.



ANIMALLS

CERVETERI

OFFERTE VALIDE DAL 14 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE
VOLANTINO COMPLETO SU FACEBOOK

NATURAL TRAINER
12 KG



37,90

NATURAL TRAINER
12 KG - NO GLUTEN



47,90

NATURAL TRAINER
GATTO - 1,5 KG



9,99



12,99

LINEA SUNSILK



€ 1,49

VIDAL 500 ML



€ 1,39

**SUPER
PROMO**

VIA DELLA LEGA, 29/33 - CERVETERI

Tel 0656559771

di Graziarosa Villani

A BRACCIANO IL FILM CANDIDATO AGLI OSCAR 2026 DI FRANCESCO COSTABILE PER CINEMA DISSONANTE

IN PROGRAMMA QUATTRO PROIEZIONI
AD INGRESSO GRATUITO
CON PELLICOLE DIRETTAMENTE
DAL MEDFILM FESTIVAL CHE SI SVOLGE
IN CONTEMPORANEA A ROMA



Cinema Dissonante direttamente dal 31° MedFilm Festival che si svolge in contemporanea a Roma e a Bracciano, nuova rassegna promossa dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Bracciano. Al Teatro Delia Scala in via delle Ferriere 16 arrivano quattro interessanti proiezioni, ad ingresso libero, che aprono una finestra sul cinema di diverse culture. "Lo scorso anno - sottolinea Biancamaria Alberi, vicesindaco di Bracciano con delega alla Cultura - abbiamo ospitato No other land, il film che ha conquistato l'Oscar 2025 come miglior documentario e che è stato al centro di numerosi attacchi per il suo messaggio di pace nel conflitto israelo-palestinese. Quest'anno apriamo con **Familia** candidato all'Oscar 2026 per l'Italia. Portiamo sul territorio, grazie alla collaborazione artistica di Marco Ferri, opere del MedFilm Festival, un cinema di riflessione e di contaminazione che contribuisce ad allargare gli orizzonti e favorire l'integrazione tra le culture". **Sabato 8 novembre 2025 alle 18.30** per Cinema Dissonante è in programma il film **Familia** del regista Francesco Costabile con Francesco Gheghi, Barbara Ronchi, Francesco Di Leva, Marco Cicalese, Francesco De Lucia. Si tratta di un melodramma nero che contamina diversi linguaggi: dal thriller psicologico al cinema horror fino al film a tematica sociale. In questa contaminazione c'è il desiderio di sperimentare, coinvolgere lo spettatore, andare in profondità e rendere questo racconto universale. Il film vuole raccontare la violenza, soprattutto quella

psicologica, mostrando le ferite profonde che segnano l'infanzia, per sempre. Premiato con tre Nastri d'Argento, il film è stato scelto come candidato per l'Italia agli Oscar 2026. Per l'interpretazione in questo film l'attore del Napoletano Francesco Di Leva ha ottenuto quest'anno il suo secondo David di Donatello quale miglior attore non protagonista. **Domenica 9 novembre 2025 alle 18.30** al Teatro Delia Scala in via delle Ferriere arriva la proiezione di "Tutto quello che resta di te" (2024) di Cherien Dabis. Una produzione di vari Paesi: Germania, Cipro, Palestina, Giordania, Grecia, Qatar, Arabia Saudita. Mentre un adolescente palestinese si unisce alle proteste locali contro i soldati israeliani, la madre inizia a raccontare la storia di tre generazioni di una famiglia sradicata a partire dal 1948. Una cronaca epica della lotta di un gruppo di persone per rimanere unito e preservare la propria dignità, che abbraccia gli ultimi 80 anni della storia della Palestina. Cherien Dabis, regista e attrice palestinese-americana, ha esordito nel lungometraggio con Amreeka, presentato al Sundance 2009 e vincitore del premio FIPRESCI alla Quinzaine di Cannes. Ha debuttato inoltre come attrice nel suo secondo lungometraggio, May in the Summer, e ha poi intrapreso un percorso televisivo producendo, dirigendo e interpretando serie come Ramy, Mo e Ozark. È stata candidata agli Emmy per la regia di Only Murders in the Building. Ingresso gratuito fino ad esaurimento posti. Info: cultura@comune.bracciano.rm.it

Dillo all'Ortica

Lettere aperte dei cittadini

scrivi a info@orticaweb.it

Riceviamo e pubblichiamo

LA LETTERA DI UN NONNO DI LADISPOLI

“I RAGAZZI ALLE VOLTE FANNO DA SOLI...ALTRE SI PERDONO”

Sono il nonno di Thomas, uno dei tanti ragazzi di Ladispoli che, in estate, dopo la chiusura delle scuole, si trovano a dover gestire il molto tempo libero senza punti di riferimento. C'è chi va al mare, chi passa ore interminabili davanti a un bigliardino, chi passeggia senza meta su e giù per il Viale, chi dorme per ore interminabili e chi, purtroppo, si lascia andare a gesti di vandalismo per noia, per insoddisfazione o perché abbandonati a loro stessi perché, chi si dovrebbe prendere cura di loro, è impegnato in tutt'altre faccende per cui la vita dei propri figli passa in secondo ordine. Neanche le istituzioni, oltre a “regalare” tre mesi di vacanza a questi ragazzi, pensano a dare loro qualcosa che possa stimolarli ad impiegare tutto questo tempo in qualche attività che stimoli il loro interesse per una crescita sana.

Ebbene Thomas è uno di questi ragazzi. Ha 15 anni e come molti della sua età (difficile età), stanco della banalità delle solite cose, stanco di trascorrere interminabili ore davanti ai videogiochi, stanco della solita e inconcludente routine delle solite cose ha cercato dentro sé stesso e ha scoperto che la sua passione per il mondo del calcio poteva dargli l'opportunità di creare qualcosa. E così fece, con successo l'estate 2024, organizzando un torneo che ha coinvolto ben 150 ragazzi dai 14 ai 17 anni.

Lo racconto con orgoglio e piacere, consapevole che si è trattato di un'azione isolata e non parte di un piano più ampio. Il tentativo di colmare un vuoto, ahimè attualissimo. Che esce dai confini di Ladispoli per coinvolgere tante città italiane dove, le occasioni di vita sociale e crescita personale rappresentano una rarità. Invertire la tendenza è possibile. Da nonno ottimista, resto aperto a nuove possibili iniziative.

BACCANALE

mangiaora o portavia



Baccanale un'esperienza
gastronomica indimenticabile,
dove ogni piatto è un'ode alla
gioia della buona cucina
e della convivialità

PIAZZA RISORGIMENTO
CERVETERI



IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e lo



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO



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



la famiglia



INI
CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

di Maurizio Martucci



FRAGRANZE, AROMI, PROFUMI, UN LIBRO COME GUIDA PER LA TUTELA DELLA SALUTE



IL LATO OSCURO DELLE FRAGRANZE,
DALL'INQUINAMENTO CHE SI INSINUA
TRA LE MURA DOMESTICHE
AGLI EFFETTI SULLA SALUTE
E ALLE NORMATIVE INADEGUATE

Secondo la professoressa **Anne Steinemann** – esperta di fama mondiale in materia di inquinanti ambientali, qualità dell'aria e relativi effetti sulla salute – **i prodotti profumati stanno creando molti problemi di salute.** Gli allarmi della comunità scientifica sono costanti. Perché, dunque, li sottovalutiamo?

Questo libro è un'esplorazione approfondita della negazione collettiva del lato oscuro delle fragranze di sintesi. Dall'inquinamento tra le mura domestiche agli effetti sulla salute – passando per una disanima delle normative in materia, spesso inadeguate – il lettore scoprirà la realtà complessa che si cela dietro le profumazioni normalmente applicate a cosmetici, prodotti per la cura della persona, detersivi per la casa, detersivi per il bucato, etc. Attraverso un'analisi rigorosa, tecnica e basata su

ricerche scientifiche, il lettore imparerà a conoscere molte delle sostanze chimiche tossiche che ci circondano quotidianamente, il loro impatto sulla salute a breve e lungo termine, e i rischi per le categorie vulnerabili. Fragranze, aromi e salute è un viaggio alla scoperta della storia, della scienza e della regolamentazione delle fragranze, con uno sguardo alle implicazioni ambientali e alle possibili alternative, al fine di costruire un futuro più sano e consapevole.

“Tutti si stanno ammalando a causa di questi prodotti- scrive Anne Steinemann. -Alcuni hanno effetti immediati, severi e disabilitanti, ma l'effetto delle fragranze sulla salute può anche essere subdolo e insidioso, e le persone possono non rendersi conto di essere state colpite se non quando è troppo tardi.

ATTUALITÀ

VIAGGIO DI RINASCITA E GUARIGIONE SPIRITUALE 30 NOVEMBRE A FIUMICINO

TRA GLI INCONTRI ANCHE MAURIZIO MARTUCCI CON: **LE MIE INTERVISTE SPIRITUALI**

OASI SANA promuove un altro evento olistico: un seminario teorico esperienziale è in programma alle porte di Roma in una struttura interamente riservata. Viaggio di rinascita e guarigione spirituale. Come liberare il tuo potere nascosto è il titolo dell'evento in programma **Domenica 30 Novembre 2025** dal mattino fino al tramonto, tutto in un solo giorno comprensivo di seminari, conferenze, pratiche, Yoga e danza olistica con insegnanti, relatori ed operatori esperti e qualificati. Prenotazione obbligatoria, munirsi di abiti comodi e tappetino per la pratica.

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

L'AUTRICE

Donatella Stocchi vive a Ferrara, dove ha lavorato come terapeuta della riabilitazione. È diventata gravemente disabile negli anni Novanta quando, in seguito a una anestesia generale, ha sviluppato una forma severa di Sensibilità Chimica Multipla (MCS), una sindrome da intossicazione permanente riconosciuta in diversi Paesi del mondo, ma non in Italia. Da subito ha iniziato a occuparsi di ecologia e legislazione ambientale, diventando prima militante in numerose associazioni nazionali e internazionali, poi un punto di riferimento in materia di educazione dei malati.

Dopo tre decenni di studio, consapevole del punto cieco culturale sulla tossicità delle fragranze di sintesi – un tema che diventerà presto di primo piano – ha deciso di condividere la sua conoscenza, al fine di sostenere politiche di miglioramento per le nuove generazioni. L'utilizzo di queste molecole è infatti stato implementato dalla pandemia, ma mancano tecnici e riferimenti testuali per affrontare con competenza e completezza la qualità dell'aria indoor e outdoor, soprattutto in termini di accessibilità.

Stocchi ha dunque deciso di raccogliere la sua esperienza in un volume-compendio che possa essere utile ai tecnici, ai giuristi e ai gruppi di lavoro che si occuperanno della qualità dell'aria nei luoghi pubblici, negli ospedali e nelle scuole, sperando di contribuire anche a una legislazione di controllo sui materiali che compongono le fragranze. Il tipo di pubblicazione si presta, inoltre, a fare da base per tesi di laurea e dottorato.

Programma: 9.00 Arrivo; 9.30 Kundalini Yoga *Claudia Galeandro*; 10.30 La guarigione spirituale *dott. Maurizio Cannizzaro*; 11.30 La danza dell'Essenza *Rossella Radha*; 12.30 pausa pranzo; 14.00 **Le mie interviste spirituali Maurizio Martucci**; 15.00 La Danza dei Chakra *Francesco Satya*; 16.00 Dalla lettera al cosmo *Fabio Miceli*; 17.00 Meditazione finale con campane tibetane
Info e prenotazioni ANTONELLA 347.4029490

La dimora delle Farfalle

Via del Casale di Sant'Angelo 1284
Località Tragliatella-Fiumicino (Rm)



*Bar Trattoria
del Passeggero*
Rosetta dal 1956



LOCALE RINNOVATO

Aperto tutti i giorni
pranzo e a cena

chiusi il lunedì sera

VIA AURELIA KM 47.700 N 61

Info e prenotazioni 06 9432 6308

bar.rosetta@gmail.com  



2.0

FRUTTILANDIA
Arrivi giornalieri di stagione

**FRUTTA E VERDURA LOCALE
CONSEGNE A DOMICILIO
ARRIVI GIORNALIERI**

LADISPOLI
LARGO DOMIZIANO, 17 (PIAZZA DOMITILLA)
INFO: 333.469921

NUOVO PUNTO VENDITA

VIA GLASGOW, 58 INFO: 3517238325

LABORATORIO DI CUCINA

**CON PIATTI PRONTI
E DOLCI ARTIGIANALI**

BUFFET PERSONALIZZATI



CIVITAVECCHIA: TERZO MILLENNIO TRA STORIA, CULTURA E SPIRITUALITÀ

LO SPETTACOLO TEATRALE DI E CON AGOSTINO DE ANGELIS



*In foto Desirée Arlotta,
la direttrice del museo Lara Anniboletti
e Agostino De Angelis*

Uno straordinario appuntamento culturale dedicato alla storia della città di Civitavecchia animerà **sabato 8 novembre prossimo alle ore 17.00** il Museo Archeologico Nazionale di Civitavecchia con l'attore e regista Agostino De Angelis, in un evento organizzato dall'Associazione Culturale ArchoTheatron, promosso e in collaborazione con il MANC, Direzione Regionale Musei Nazionali Lazio e con il contributo del Comune di Civitavecchia – Assessorato alla Cultura.

L'evento, dal titolo "Civitavecchia: Terzo Millennio, tra Storia, Cultura e Spiritualità", intende valorizzare la profonda identità storica e culturale della città tirrenica, da sempre crocevia di civiltà e punto di incontro tra fede, arte e mare. Il percorso narrativo condurrà il pubblico attraverso le diverse epoche di Civitavecchia – dagli Etruschi ai Romani, fino al Medioevo e all'età moderna e contemporanea – per riconoscere in essa una città che non è solo porto di passaggio, ma luogo vivo di memoria e spiritualità. Particolarmente significativa sarà la presenza e l'intervento della Direttrice del Museo Archeologico Nazionale di Civitavecchia, dott.ssa Lara Anniboletti,

che offrirà al pubblico una lettura autorevole e approfondita dei temi storico-archeologici della città. Il suo contributo rappresenta un momento di grande valore scientifico e istituzionale per l'evento, sottolineando il ruolo centrale del Museo come custode dell'identità civitavecchiese e ponte tra il passato e il presente.

Accanto all'intervento della Direttrice, si alterneranno momenti recitativi curati da Agostino De Angelis, con esecuzione lirica del soprano Elena Danusia e le interpretazioni artistiche di Mariapia Gallinari, Antonio Balsimelli, Monia Marchi, Stefano Ercolani, Luisa De Antoniis, Andrea Gentili, Riccardo Dominici, Marta Soracco, Nerina Piras, Bruno Frosi e Filippo Soracco.

Foto e riprese video a cura dell'Associazione Culturale FotografiAmo ETS.

L'evento, patrocinato dalla Diocesi di Civitavecchia-Tarquinia, Regione Lazio e Città Metropolitana di Roma Capitale, è a ingresso gratuito con prenotazione obbligatoria al numero 349 4055382 o via e-mail all'indirizzo archotheatron.ass@gmail.com

ANIMAL MARKET Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

www.animalmarket2014.it - Orario Lun-sab 8.30-20.00 Dom 8.30-13.00

CERVETERI - L.go Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667
BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127

f Animal Market animal_market

PNEUS CAR di Giacobbe

CENTRO REVISIONI **e** AUTOFFICINA



**se hai problemi
con il cambio automatico
della tua auto **AFFIDATI A NOI****

ALCUNI DEI NOSTRI SERVIZI

- TAGLIANDI
- PNEUMATICI NUOVI
- EQUILIBRATURA E CONVERGENZA
- DIAGNOSI CENTRALINE
- sostituzione bombola gpl
- aria condizionata
- MECCANICA E MOLTO ALTRO

CONTATTI

-  06 99551289
-  Cerveteri
Via Fontana Morella, 66/b
-  pneuscar@gmail.com

D'INVERNO I GATTI AMANO RIPARARSI NEL MOTORE, COME FARE ATTENZIONE

Il vano del motore in inverno diventa per gatti e altri animali un posto caldo dove nascondersi. Come comportarsi se si sospetta che un animale si sia infilato nel motore dell'auto? È importante mettere in atto tutti i comportamenti per farlo uscire in sicurezza".

Se per noi il cofano è soltanto il vano che contiene il motore della nostra auto, per un animale costituisce invece un posto caldo dove nascondersi specialmente in inverno.

Un posto molto tranquillo e riparato quando il veicolo è fermo ma una trappola pericolosissima quando il veicolo si mette in movimento, azionando una serie di congegni pericolosi, senza contare il rumore e la rapida salita delle temperature che è in grado di provocare gravi ustioni a chiunque, oltre i pericoli che possono derivare da una caduta sull'asfalto mentre il veicolo corre sulle strade.

Una realtà dimostrata dall'infinita casistica degli animali trovati nel motore che hanno percorso anche centinaia di chilometri dal luogo in cui sono "saliti a bordo" a quello in cui sono riusciti a scendere o sono stati soccorsi da qualche organizzazione.

La prevenzione di questi episodi, per un

autista attento, è quella di non parcheggiare in prossimità di ripari messi appositamente per i gatti, di ciotole di cibo o di gatti liberi che si possano osservare nelle vicinanze. Se non poteste proprio farne a meno il consiglio è quello di fare sempre un controllo e di suonare il clacson prima di ripartire. Se vi doveste accorgere che avete un gatto nel cofano quando siete in movimento dovete fermare la macchina e chiamare un servizio di soccorso per animali o i Vigili del Fuoco.

Un intervento maldestro e un gatto molto impaurito possono diventare un serio pericolo per voi, come azioni improvvisate lo sono per l'animale. Meglio lasciare il compito di salvare il clandestino a chi ha conoscenze e attrezzature per farlo. Se invece sentite ripetuti miagolii provenire da un cofano cercate di contattare un'associazione protezionistica, i Vigili del Fuoco (sempre molto bravi e molto attenti verso gli animali in pericolo) o la Polizia Locale, che in pochi minuti dalla targa del veicolo può risalire al proprietario, semplificando di molto l'intervento di recupero. Oltre ai gatti c'è la possibilità che anche altri animali trovino un rifugio nel vano motore quindi fate sempre attenzione.



Via Settevene Palo 1G CERVETERI

06 9837 6097



King Drive



Wifi



Parcheggio



**Feste
di compleanno**



Play King



Delivery

**una fiamma
che griglia
nel mondo
dal 1954**



L'OROSCOPO

che punge ma non fa male

Settimana dal 7 al 13 novembre

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Avete una grinta invidiabile messa a dura prova da un ottobre folle, vi ripagherà.

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Vi considerano ambigui non comprendendo appieno la vostra complessità. Andate oltre.

Inarrestabili e audaci suscitare una certa invidia. Il consiglio è di proteggervi dai fulmini.



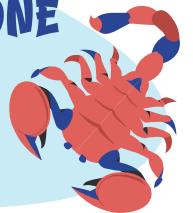
TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

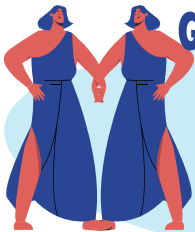
SCORPIONE

Confrontatevi con chi vi ama, con un collega: il cambio di prospettiva è fondamentale.



21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



La vostra presenza magnetica conquista chiunque vi incontri. Approfittate del momento propizio.



22 novembre - 21 dicembre

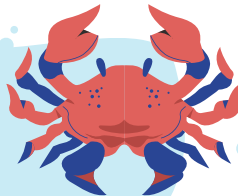
SAGITTARIO

Riuscite a leggere nel pensiero, una dote rara che facilita le relazioni. Molto l'amore.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO

Se state cercando quale strada è giusta, perdetevi tempo. Dedicatevi al giardinaggio piuttosto!



22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

La testa fra le nuvole non vi appartiene ma questa settimana andrà così. Novità!



LEONE

23 luglio - 23 agosto

La parola chiave è leggerezza. Ironici e gioviali sentirete la necessità di ribadire quanto valete.

20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Possedete una sensibilità rara, ricordate di farne buon uso. In cerca di nuovi stimoli.



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

Un incontro inaspettato potrebbe farvi sentire speciale, vi gioverà oltre l'immaginabile.



24 agosto - 22 settembre

VERGINE

Chi vi circonda sa bene quanto vulnerabili siete, inutile costruire pareti fantasma.



con voi dal 1934



Farmacia
Dott. Luigi
Demichelis



➤ **TEST RAPIDI**
ANTIGENICI

➤ **SCREENING**
COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO
CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com



PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI



DIETETICI

FITOTERAPICI

SERVIZIO GRATUITO
FARMARECUP

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



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

Ortica Salute

Benessere

LA SEMEIOTICA NELLE PATOLOGIE RESPIRATORIE

La visita medica broncopneumologica è ora chiamata **esame obiettivo**. Resta l'**anamnesi** (personale, familiare, sociale, lavorativa) che ha cancellato, assieme all'esame obiettivo quello che prima andava sotto il nome di **semeiotica**: lo studio dei segni e dei sintomi che presenta il paziente non so dirvi se questo iter diagnostico sia un progresso nell'approccio al paziente con patologia respiratoria, oppure se si tratti di un procedimento più frettoloso.

A mio modo di vedere e pensare l'anamnesi andrebbe distinta in due distinte fasi:

- 1) **ascoltare** in silenzio il paziente;
- 2) **interrogarlo**.

L'anamnesi ha come presupposto basilare che il medico sia a conoscenza della materia, ossia delle patologie polmonari e sia in grado, già in questa fase, di avere un certo orientamento diagnostico (frutto di studio ed esperienza) e differenziarle tra le patologie possibili. Semplifico con un esempio pratico. Il paziente ci riferisce di avere un dolore a livello polmonare. Ora escludendo che si tratti di una pleurite (ha caratteristiche sintomatologiche e anatomiche ben precise) il sanitario è ben consapevole che il **dolore toracico non può essere imputabile ai polmoni perché nel parenchima polmonare non esistono recettori del dolore**. Può essere di natura cardiaca, dovuta a malattia cardiovascolare polmonare, dolore extracardiaco (es. dolore muscoloscheletrico precipitato dalla tosse, nevralgia intercostale di varia origine etc.). Il dolore riferito al polmone è un sintomo semeiologico che va indagato con cura. Potrebbe anche trattarsi di una forte contusione o frattura costale. La **tosse** è un altro sintomo semiologico che può avere svariate eziologie. Spesso la causa non sempre è facile individuare poiché la diagnosi sottostante può essere



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.*

subdola. <Le tre cause più comuni di tosse cronica sono lo scolo retro nasale (postnasal drip), l'asma e la malattia da reflusso gastroesofageo> (Cecil essentials of Medicine. Malattie Respiratorie 2024). E non sono assolutamente le sole. Cito, solo quella iatrogena da ace-inibitori. **L'espettorato, l'emottisi, la dispnea** (sia acuta che parossistica, sia a dopo sforzo oppure e riposo), **i sibili, la febbre, la raucedine, la sudorazione notturna** sono tutti dei **segnali** (segni) di una patologia di probabile malattia respiratoria. Sono come dei richiami di una patologia. Allo stesso tempo sono anche dei **sintomi** che ascoltiamo e, talora, osserviamo. Molto spesso, ci vengono riferiti dal malato. Sarà per questo motivo (i segni sono non distinguibili dai sintomi) che la semeiotica classica è stata declassata? Non credo sia giusto. La distinzione per me è netta: i sintomi sono più spesso quelli riferiti dal paziente (sia spontaneamente che dopo interrogatorio anamnestico), i segni sono per lo più quelli che "l'occhio clinico" osserva e registra. Dopo aver ascoltato e visto di persona il paziente prima ancora di visitarlo (io dico scherzando di "mettergli le mani addosso" come fanno i veri medici) credo che bisogna interrogarlo.

Parliamo di **dispnea**? Ha un orario di insorgenza (è diurna o notturna)? Ha un esordio rapido o graduale? Vi sono fattori che l'accentuano oppure l'attenuano? E' da sforzo oppure a riposo? Domande semplici le cui risposte dobbiamo porci degli interrogativi. Siamo sicuri che la dispnea a riposo (e solo al riposo) sia sempre più grave di quella da sforzo? L'occhio clinico del semiologo comprende bene quando ci sia alla base una patologia organica (cardiaca, vascolare, pleuritica etc) oppure se si tratti solo di una dispnea sospirata dovuti a nevrosi ansiosa. Altra domanda che dobbiamo porci riguardo gli eventuali sintomi e segni associati. Vi è anche tosse? dolore toracico? respiro sibilante? Emottisi? Ortopnea (il paziente necessita di stare seduto)? stridore? sinusite? rinite allergia? Dispnea parossistica notturna? Tutto ciò è basilare ai fini della diagnosi differenziale. La dispnea parossistica notturna, dopo essersi coricati, è un sintomo che comunemente viene imputato ad insufficienza cardiaca scompensata (congestizia), ossia all'edema polmonare. La stessa dispnea notturna è però molto di frequente documentata anche in caos di asma bronchiale per una minore produzione, in quella posizione, di agenti endogeni con azione bronco dilatatoria. Qual è "l'occhio medico" in questa condizione? Nello scompenso cardiocircolatorio acuto il paziente dispnoico non solo sta seduto sul bordo del letto, con i piedi penzoloni. Dettagli insignificanti? No, non credo. L'esperienza empirica ci dice il contrario. E questo non è forse un chiaro segno – segnale semiologico?



FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina
alle tue esigenze



DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609

farmacia.armenio@alice.it

 Farmacia Armenio

LE GEMME DEL VIBURNO, LANTANA NELLE FORME ASMATIFORMI NON SEVERE

Come definire il **Viburno (o Lantana)**, piccolo arbusto cespuglioso con i rami ad ampia apertura e molto sottili? Flessibile e tomentoso (rami ricoperti di peluria lanuginosa). Il termine Viburno deriva dal latino “vire” (legare per l’elasticità dei rami) o, con lo stesso significato, “vimen” (vimine) perché i rami venivano impiegati per legare e fare ceste; i cestini di vimini). Lantana deriva dal latino “lantare” che significa piegare, riferito sempre alla flessibilità dei suoi rami. Non so se possono, questi, essere considerati segnali naturali. Rami flessibili manualmente che riprendono, se rilasciati, la postura originaria sono equivalenti o comunque paragonabili ai piccoli bronchi polmonari? La muscolatura bronchiale è sotto il controllo del Sistema Nervoso Autonomo. Il Simpatico efferente, dai neuroni delle corna laterali della parete toracica (di T1 a T4), provoca rilasciamento della muscolatura bronchiale (e vasocostrizione coronarica). Il Parasimpatico efferente tramite il nervo vago (x paio dei nervi cranici) provoca costrizione della muscolatura bronchiale (e vasocostrizione coronarica). Seppur flessibili i **rami** non si presentano bene perché completamente ricoperti di peli “a forma di stella” e da squame

furfuracee (simili alla forfora). Anche le **gemme** (da cui si ricava la materia prima in Medicina Naturale) durante lo sviluppo sono squamose così come ad ogni inizio della stagione invernale. Le **foglie**, sempre opposte, come tutte le piante appartenenti alle **Caprifogliaceae** hanno il **picciolo** (formazione sottile e allungata con cui le foglie si collegano al fusto) anche lui ricoperto di peluria lanuginosa (tormentosa). C’è qualche cosa che non va in questa pianta, o comunque ci offre dei segnali su cui indagare. Come tante altre piante la Lantana è ermafrodita (presenta caratteri di entrambi i sessi). Ciò è normale nel mondo vegetale (assai raro in quello umano). Stupisce però che i **fiori**, che nascono, tra aprile e giugno, siano completamente privi di **nettare** (secrezione zuccherina prodotta dai fiori che, viene succhiata ed elaborata dalle api, si trasforma in miele). Le api vi trovano solo il polline (polvere composta di granelli molto piccoli, paragonabili agli spermatozoi umani che, prodotti sempre dai fiori, vanno a fecondare l’**ovulo** (paragonabile a quello prodotto dalle ovaie – gonadi femminili) un corpicciolo contenuto nell’ovaio dei fiori, destinato a diventare **seme** (il frutto del parto). Grazie al trasporto, api e altri insetti, di



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.

questi granuli sull'ovulo si attua la fecondazione. E' questa un impollinazione che avviene per opera di animali (zoogamia). **Dalla Botanica all'Anatomia Comparata, alla Medicina Naturale Gemmoterapica. Le gemme del Viburno (Lantana) manifestano una specifica attività nella regolazione neurovegetativa (S.N. Autonoma) del tono bronchiale e vantano proprietà antiallergiche.** La presenza nella pianta di acido valerianico fa supporre che possieda un'attività antispasmodica. **Estratti di Viburno prunifolium** (varietà del Nord America) sono tuttora utilizzati in farmacopea come sedativi ed antispasmodici uterini, per prevenire l'aborto quando vi è tendenza all'aborto abituale, in alcuni casi di parto prematuro, nella cura della dismenorrea spasmodica, minaccia d'aborto. **Le gemme del Viburno nostrano** (cresce dall'Europa centro-meridionale all'Asia occidentale) hanno invece un **tropismo per l'apparato respiratorio, con proprietà antiasmatiche nelle forme non severe** (come lo stato di male asmatico) perché **in grado di regolare il tono bronchiale e di ridurre il broncospasmo** (azione parasimpaticolitica) senza però provocare vasocostrizione cardiaca alle dosi abituali.

<La sindrome sperimentale biologica ha evidenziato che la pianta possiede un'azione citologica determinando una lieve stimolazione della granulopoiesi eosinofila. La linea cellulare interessata sono i globuli bianchi ed in particolare i granulociti eosinofili> (Piterà F. Compendio di Gemmoterapia Clinica 1996).

Indicazioni cliniche. Soprattutto asma bronchiale e bronchite asmatiche.

Anche eczema atopico e morbo di Basedow (ipertiroidismo).

Posologia: Viburnum lantana (gemme) Mac. Glic. 1 DH 50 gtt in poca acqua una sola volta al giorno al mattino, ancor meglio se associata a 70 gtt di **Ribes Nigrum** nell'asma bronchiale non solo su base allergica ma anche intrinseca. E' utile associarla al **Corylus avellana** gemme (nocciolo) nella **dispnea asmatiche** (enfisematosa). Nelle allergie croniche è consigliata l'associazione con **Rosmarinus affocinalis**, gemm M.G. 1 DH 70 gtt sempre al mattino, con poca acqua.

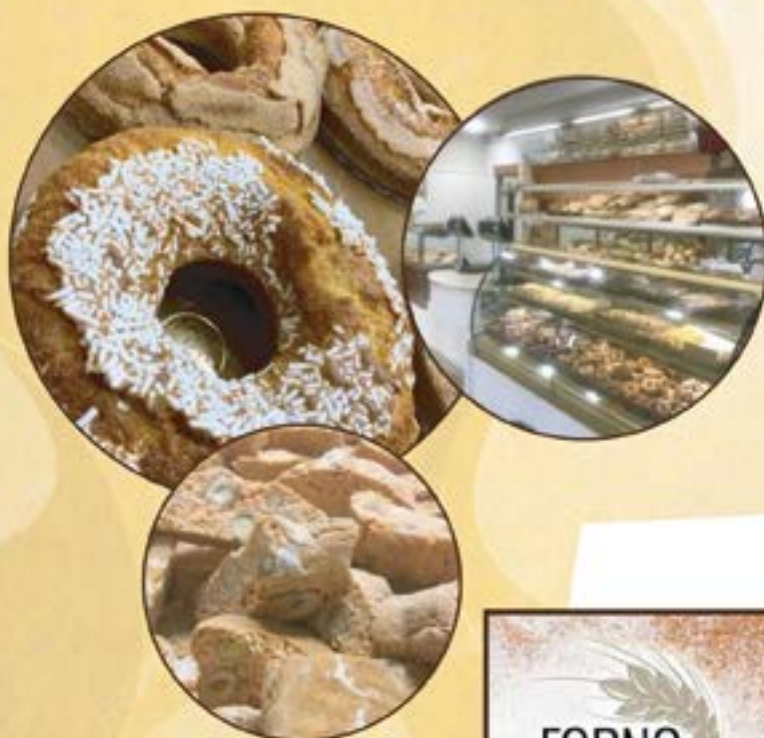
N.B. E' sempre bene che il paziente sia visitato, nell'asma bronchiale, da uno specialista broncopneumologo esperto anche in fitogemmo-terapia. Anche perché vi sono altri fitoterapici (soprattutto **Amni Visnaga** come spasmolitico e **Plantago major** come antistaminico vegetale). E' sconsigliabile, a mio avviso l'Efedrina alla 3DH.


FORNO TRAVAGLIATI

FORNO A LEGNA DAL 1922

LUN-MAR-MER-VEN-SAB:
7:30/13:00 - 16:30/19:30

GIOV-DOM:
7:30/13:00



 forno travagliati

Via Sant' Angelo, 12, Cerveteri
06 9942465 fornotravagliati@tiscali.it

Riassunti di Salute



Marco Tortorici
Esperto in omeopatia dal 1985
Farmacia Solidale
Salvo D'Acquisto
Via della Stazione di Palidoro, 4.

I CONSIGLI DEL FINE SETTIMANA DEL DOTTOR MARCO

L'INVERNO È ALLE PORTE! ANCHE LA SINDROME DI RAYNAUD E L'ACROCIANOSI...



La sindrome di Raynaud e l'acrocianosi possono sembrare essere la stessa problematica perché entrambe coinvolgono le mani e i piedi che diventano freddi e bluastri, ma in realtà sono due disturbi diversi.

La sindrome di Raynaud infatti consiste in un vasospasmo transitorio scatenato oltre che dal freddo anche da condizioni di stress mentre la acrocianosi consiste in uno spasmo costante e persistente dei piccoli vasi periferici scatenato unicamente dal freddo.

Come andamento del problema bisogna poi considerare che mentre l'acrocianosi è una forma benigna, esente da complicazioni, lo stesso non si può dire della sindrome di Raynaud, che nelle forme più gravi comporta ulcere e lesioni.

Nel Raynaud le parti più colpite sono prevalentemente le dita delle mani e dei piedi come nell'acrocianosi ma non è raro che vengano colpite anche le orecchie e la punta del naso. Nel caso dell'acrocianosi il problema è simmetrico (entrambe le mani o i piedi) ed è assente il dolore che invece si manifesta nel Raynaud. Per questo la medicina tradizionale si riserva l'uso di farmaci prevalentemente nel trattamento della sindrome di Raynaud, perché il dolore impone un aiuto terapeutico.

Ma omeopaticamente come si affronta il problema? In entrambi i casi consiglio di applicare una pomata a base di Abrotanum (ottima è quella della Cemon). Lo stesso rimedio dovrà essere usato alla 9 ch. Tre granuli, quattro volte al giorno, da sciogliere sotto la lingua. Nel caso poi del Raynaud, a controllo della componente emotiva, complementare sarà l'uso di Ignatia amara 30 ch. Sempre in granuli da assumere insieme al primo rimedio.

Omeopatia..che meraviglia



Abbiamo a cuore
LA TUA
salute

Assistenza Sanitaria Integrata

 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it www.sanitalazio.it

@fispes_official



MARCO CICCHETTI

MEDAGLIA D'ORO LONG JUMP T44

MONDIALI DI ATLETICA PARALIMPICA DI NUOVA DELHI

**LA FARMACIA SOLIDALE
SALVO D'ACQUISTO
È PARTNER UFFICIALE DELLA**

FISPES
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT PARALIMPICI E SPERIMENTALI



FARMACIA
Salvo D'Acquisto
OFFICINA della SALUTE

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

...grazie Marco!

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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**

STILE DI VITA, LA CHIAVE PER UNA VITA LUNGA E SANA

**CHI DESIDERA VIVERE NELLA SOFFERENZA E NELLA MALATTIA?
LA RISPOSTA È SEMPLICE: NESSUNO.**

Tuttavia, molte persone si lasciano trascinare da abitudini dannose che compromettono la qualità della vita e aumentano il rischio di malattie gravi. Adottare uno stile di vita sano non è solo una scelta, ma un investimento sulla propria salute e sul proprio benessere a lungo termine.

Negli ultimi decenni, la diffusione di cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario hanno portato a un aumento esponenziale di malattie croniche, tra cui i tumori. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa il 40% dei tumori sono associati a fattori di rischio modificabili, tra cui una dieta poco salutare, il sovrappeso e l'inattività fisica. In particolare, studi recenti stimano che circa 1,5 milioni di nuovi casi di cancro ogni anno legati a questi fattori.

Ma cosa significa realmente adottare uno stile di vita sano?

Innanzitutto, bisogna partire dalla consapevolezza che le scelte quotidiane influenzano direttamente la salute del nostro organismo. Ecco alcuni consigli pratici e fondamentali per vivere meglio e ridurre i rischi di malattie:

NO AL SOVRAPPESO

Il mantenimento di un peso forma è uno dei pilastri di uno stile di vita sano. L'eccesso di peso, infatti, aumenta il rischio di sviluppare tumori come quelli del colon, dello stomaco, della prostata, dell'endometrio e del pancreas. Per evitare il sovrappeso, è importante seguire una dieta equilibrata e praticare regolarmente attività fisica. Ricordiamoci che anche una lieve perdita di peso può ridurre significativamente il rischio di malattie croniche.

ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

L'esercizio fisico non solo aiuta a mantenere il peso sotto controllo, ma favorisce anche il buon funzionamento del sistema immunitario, migliora l'umore e riduce lo stress. Si consiglia di dedicare almeno 150 minuti alla settimana a attività aerobiche di intensità moderata, come camminare, correre, nuotare o andare in bicicletta. L'attività fisica è un alleato fondamentale anche nella prevenzione dei tumori, riducendo i livelli di infiammazione e migliorando la salute cardiovascolare.



PENSIERO POSITIVO E BENESSERE PSICOLOGICO

Uno stile di vita sano non riguarda solo il corpo, ma anche la mente. Mantenere un atteggiamento positivo, affrontare le sfide quotidiane con ottimismo e curare il proprio benessere mentale contribuiscono a ridurre lo stress, un fattore che può influire negativamente sulla salute fisica. Tecniche come la meditazione, lo yoga o semplicemente dedicare del tempo a sé stessi e alle proprie passioni sono strumenti efficaci per migliorare la qualità della vita.

ALIMENTAZIONE SANA

L'alimentazione rappresenta il pilastro fondamentale di uno stile di vita salutare. È importante ridurre al minimo il consumo di cereali raffinati, come pane bianco e dolci zuccherati, privilegiando cereali integrali, che apportano fibre e nutrienti essenziali. Aumentare il consumo di verdura, frutta e legumi è altrettanto fondamentale, poiché forniscono vitamine, minerali e antiossidanti che rinforzano il sistema immunitario e proteggono dalle malattie.

Un aspetto cruciale è limitare l'assunzione di zuccheri, grassi saturi e sale. Questi elementi, consumati in eccesso, sono collegati a obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. È preferibile evitare carni lavorate, come insaccati e salumi, che sono spesso ricchi di conservanti e nitriti, e preferire carni bianche o pesce, meglio se provenienti da filiere biologiche. Allo stesso modo, è consigliabile ridurre il consumo di carni rosse, associato a un aumento del rischio di alcuni tumori, e limitare l'assunzione di alcool, che può danneggiare il fegato e aumentare il rischio di alcuni tipi di cancro. Un'altra raccomandazione importante riguarda la scelta di cibi il più possibile naturali e biologici. Optare per alimenti senza conservanti, coloranti, edulcoranti sintetici, aromi artificiali, glutammato e altri additivi nocivi aiuta a ridurre l'esposizione a sostanze potenzialmente dannose per il nostro organismo. Infine, è importante limitare le bevande zuccherate, come soft drinks e succhi industriali, preferendo acqua, tisane e infusi naturali. Questo favorisce l'idratazione e contrasta le cattive abitudini che possono portare a problemi di salute a lungo termine.

IN CONCLUSIONE

Vivere bene e in salute richiede impegno e consapevolezza, ma i benefici sono evidenti: una vita più lunga, più energica, più felice e libera da molte malattie. Adottare uno stile di vita sano significa scegliere di prendersi cura di sé stessi ogni giorno, con piccole azioni che, nel tempo, fanno la differenza. È il momento di cambiare rotta, abbandonare le cattive abitudini e abbracciare un modo di vivere che valorizzi il nostro corpo e la nostra mente. La salute è il nostro bene più prezioso: difendiamola ogni giorno, con scelte consapevoli e responsabili.

naturasi
BEN DI BIO

segnalato da
GAMBERO ROSSO

ALIMENTI FRESCHI
E CONFEZIONATI



➤ UOVA E PANE FRESCO
TUTTI I GIORNI

➤ ECODETERGENZA
E BIOCOSMESI
(DETERSIVI ALLA SPINA)



➤ FITOTERAPIA,
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI

➤ INCENSI E LAMPADE DI SALE

www.bendibio.it



BEN DI BIO



LADISPOLI - Via Ancona 170
Tel. 06.99222248 - Cell. 347.5215221

benessere

OSTEOPATIA E FISIOTERAPIA DUE STRADE DIVERSE VERSO LO STESSO OBIETTIVO, IL TUO BENESSERE

“Dottorressa,
che differenza c’è tra il fisioterapista e l’osteopata?”

È una delle domande che mi viene posta più spesso. Entrambe le figure si occupano del corpo, del movimento e del dolore, ma con strumenti e visioni diverse. Capire come operano aiuta a scegliere il percorso più adatto per prendersi cura di sé.

La fisioterapia è una professione sanitaria che richiede una laurea triennale universitaria e si occupa della cura e riabilitazione dei disturbi del movimento causati da traumi, interventi chirurgici o patologie ortopediche, neurologiche e respiratorie.

Il fisioterapista lavora con esercizi terapeutici, mobilizzazioni articolari e macchinari come tecarterapia o laser per ridurre infiammazione e dolore e recuperare forza e mobilità.

L’osteopatia è una professione sanitaria di tipo prettamente manuale, che in Italia si apprende attraverso scuole di formazione specializzate della durata di cinque o sei anni.

Si basa su una visione globale del corpo e non si limita a trattare il sintomo, ma ricerca la causa del disturbo: considera l’organismo come un sistema unico, in cui le componenti muscoloscheletriche, viscerali, vascolari e nervose sono strettamente interconnesse.



Dott.ssa **Giulia Montanari**

*Osteopata D.O.
Fisioterapista*

RICEVE PER APPUNTAMENTO

Cell. 338 7106037

Valcanneto (Cerveteri) Via Boito, 49

Roma - Via Nicolò da Pistoia, 5 (Garbatella)

Quando una di queste perde la sua normale mobilità, anche la funzione ne risente. Il corpo reagisce con adattamenti che possono generare dolore o limitazioni anche lontano dal punto d'origine.

Ad esempio, la schiena e l'intestino sono più legati di quanto si pensi: a volte basta "sbloccare" la colonna vertebrale o ridurre tensioni sul diaframma o sul colon per alleviare un mal di schiena o migliorare la digestione, perché colonna, organi e muscoli dialogano tra loro molto più di quanto immaginiamo.

L'osteopatia lavora su queste relazioni, collegando il sintomo al suo possibile punto d'origine e trattando in modo integrato la colonna vertebrale, le articolazioni, gli organi, i nervi, le fasce e il sistema cranio-sacrale, per ristabilire equilibrio e benessere. Mi piace dire ai miei pazienti che l'osteopata è un po' come uno Sherlock Holmes del corpo: osserva, collega i segnali e ricostruisce la catena di eventi che ha portato al disturbo.

Un esempio pratico? Una persona che, dopo una distorsione alla caviglia, anche se guarita, continua ad avvertire dolore alla schiena o al bacino. Camminando, il peso si distribuisce in modo diverso, la postura cambia e la colonna si adatta per compensare.

In questi casi la fisioterapia è fondamentale nelle prime fasi per ridurre l'edema, recuperare forza e stabilità articolare.

L'osteopatia, invece, può intervenire successivamente per ristabilire l'armonia complessiva, valutando come caviglia, bacino e schiena si influenzano tra loro e mettendo il corpo nelle condizioni di funzionare meglio.

Liberando le tensioni e riequilibrando le catene muscolari e fasciali, il dolore scompare in modo più duraturo, perché si è agito non solo sul sintomo ma anche sulla causa.

La fisioterapia lavora sul "dove" fa male, cioè sul sintomo; l'osteopatia sul "perché" fa male, cioè sulla causa.

Le due discipline non sono in competizione, ma complementari: condividono l'obiettivo di aiutare il corpo a ritrovare il suo equilibrio.

La fisioterapia risolve la fase acuta e consolida il recupero con esercizi mirati.

L'osteopatia, con la sua visione globale, ristabilisce mobilità ed equilibrio tra le diverse strutture del corpo, favorendo la capacità naturale di adattamento e autoregolazione.

Insieme possono ottenere risultati più completi e duraturi, sia nella fase di cura che nella prevenzione. Non bisogna aspettare che il corpo "urli": anche un piccolo disagio è un messaggio.

Ascoltarlo e prendersene cura, con costanza e attenzione, è il modo migliore per mantenere equilibrio e vivere in armonia con sé stessi.

Il corpo parla. Ascoltalo.

Ritrova equilibrio, libertà e benessere attraverso l'**osteopatia**.

Trattamenti personalizzati per

- Dolori cervicali e lombari
- Cefalee e vertigini
- Disturbi digestivi e reflusso
- Disturbi posturali e malocclusione
- Osteopatia pediatrica (Plagiocefalie, asimmetrie, reflusso)
- Gravidanza e post-partum

Prenota una valutazione
338 71 06 037

📍 Valcanneto (Cerveteri)
via A. Boito, 49

📍 Roma (Garbatella)
via Nicolò da Pistoia, 5

Leggi le recensioni su Google



DOTT.SSA
GIULIA MONTANARI
osteopata e fisioterapista

LA RELAZIONE SADO-MASOCHISTICA

1° PARTE



Recentemente ho letto un articolo in cui si parlava di un libro nel quale si narra che James Dean e Marlon Brando avrebbero avuto una relazione sado-masochistica, nella quale Brando sevizava sessualmente ed umiliava psicologicamente Dean. Amici di Dean racconterebbero che più Brando lo maltrattava più Dean si legava a lui, e più Dean si sottometteva e più Brando diventava sadico nell'esercizio del potere psicologico su di lui. Quando gli amici di Dean tentarono di aiutarlo a sottrarsi da questa relazione perversa, portando Dean alla polizia per denunciare le sevizie sessuali subite, egli dichiarò di essersi procurato da solo le bruciate di sigaretta ed i lividi che aveva sul corpo. La loro storia sado-masochistica, ammesso che sia vera, è comunque realistica, nel senso che è solo una tra molte di questo tipo, in cui c'è una vittima ed un carnefice-persecutore legati da una relazione psicologica e sessuale solida come poche (ma anche distruttiva). Possiamo tranquillamente definirle relazioni "patologiche" e "perverse", in quanto sono intrise di odio e distruttività, rabbia ed invidia. Ben inteso: il sesso con venature sado-masochistiche non è una perversione in sé e non è "sesso malato" o "patologico" *in sé*. Lo diventa solo se e quando il partner viene *oggettivato* (o si fa oggettivare), cioè considerato un oggetto senz'anima da distruggere e su cui sfogare la propria inconscia violenza ed il proprio odio *per l'altro*. Se invece tra la coppia c'è un legame fatto di amore, rispetto, empatia, tenerezza, etc. allora il sesso può diventare un gioco in cui ogni fantasia erotica, per quanto "bizzarra" ed

"estrema" possa essere, è un'espressione d'amore. Fatta questa doverosa distinzione, vediamo di rispondere alla domanda: "Perché si cercano e si mantengono relazioni in cui si è umiliati e maltrattati, da difenderle a "spada tratta", in modo adesivo, contro tutto e tutti?" e di converso: "Da dove viene il piacere sadico di umiliare ed abusare un altro essere umano?" La psicologia ha provato a dare alcune risposte: accennai in precedenti articoli "*La rimessa in atto del trauma*" e "*L'abusante abusato*" usciti sempre sulla rivista "L'Ortica", che c'è, alla base di queste relazioni perverse, un trauma psicologico, spesso ripetuto nel tempo; il quale, irrisolto e non superato, porta l'individuo che lo subì a ricercare e ripetere nel presente l'esperienza del trauma originario; sia nel ruolo di vittima che in quello di abusante. L'obiettivo di questo *rimettere in scena* nel *qui ed ora* il trauma originario (infantile o successivo), sarebbe per la psiche inconscia quello di cercare "di risolvere" oggi ciò che accadde ieri e che ancora tormenta l'individuo continuando a "vivergli vivo dentro". La speranza della mente inconscia è che nella *riattualizzazione* possa arrivare finalmente una soluzione ed un superamento del dolore e dell'angoscia legate all'evento passato. È insomma un modo per *padroneggiare* l'angoscia che si ha dentro. Può sembrare assurdo e insensato tutto ciò, ed in effetti *non-sensato* lo è in quanto espone l'individuo a nuovi traumi che aggravano ancor più la sua sofferenza psicologica, ma assurdo non lo è se si conoscono i modi in cui funziona la psiche umana. Nella seconda parte la continuazione di questo discorso...



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

NOVEMBRE AZZURRO



UROLOGIA 1 135 €

Visita Urologica + Ecografia Vescico-Prostatica

UROLOGIA 2 140 €

Visita Urologica + Uroflussimetria

UROLOGIA 3 165 €

Visita Urologica + Ecografia Vescico Prostatica
+ Analisi Cliniche

(Emocromo, Creatinina, Psa, Psa Free, Filtrato Gromerulare, Esame Urine)

NON ASPETTARE. LA PREVENZIONE SALVA LA VITA

Ti aspettiamo nelle sedi di Bracciano e Manziana

PRAECILIA
 **DIAGNOSTICA**

 **06 9962999**

WWW.PRAECILIADIAGNOSTICA.IT



*La tua farmacia
di fiducia*

SPECIALIZZATA IN

ALIMENTI SENZA GLUTINE

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO

ALIMENTI APROTEICI

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO

ALIMENTI SENZA ZUCCHERO

A PAGAMENTO



SERVIZI

IN TELEMEDICINA

con referto medico specialistico

POLISONNOGRAFIA

SATURIMETRIA NOTTURNA

TELEDERMATOLOGIA

HOLTER CARDIACO E PRESSORIO

ECG (ELETTROCARDIOGRAMMA)



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

ORARIO CONTINUATO 08.30-20.00

DOMENICA QUANDO DI TURNO 08.30-13.00/16.30-19.30

KOLED

South Korean made

MASCHERA LED VISO o COLLO

- ✓ Numero di LEDs 576 superiore alla media per una copertura uniforme del viso
- ✓ 4 programmi a scelta che sfruttano 4 diverse lunghezze d'onda con differente intensità e penetrazione
- ✓ 4 benefici combinabili:
TONIFICANTE
RIVITALIZZANTE
CALMANTE
ANTI-ROSSORE

FARMACIA
PRATOCVALIERI
DR. MORABITO · DR. CURCIO



320 4049960

www.farmaciapratocavalieri.it



Farmacia Pratocavalieri Dr.ssa T. Morabito



RICERCHIAMO FISIOTERAPISTI QUALIFICATI

**PER POTENZIAMENTO ORGANICO
DISPONIBILITÀ IMMEDIATA**

Inviare curriculum a: SEGRETERIA@GRUPPOSALUS.NET
www.grupposalus.net