



L'ortica[®]

Anno XXVIII n° 50 - 2025

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

MULTE LA TRAPPOLA DIGITALE

**SANZIONI MAGGIORATE
DALLE COMMISSIONI
PER CHI NON RIESCE
A SUPERARE LE MAGLIE
STRETTE DELLA TECNOLOGIA
I PIÙ COLPITI
GLI ANZIANI**

TRAFFICO
"UN RONDÒ AL POSTO
DEL SEMAFORO DI VALCANNETO"

ATTUALITÀ
NEGLI ALGORITMI INFORMATICI
LA PERDITA DELL'UMANITÀ?

BENESSERE
RIMEDI NATURALI
PER LA SALUTE DELLA PROSTATA

**LA NUOVA VITA
DI GIULIO
IN UN LIBRO SCRITTO
DALLA MADRE**



**TERRANOVA
BRACCIANO**



VIVI IL CALENDARIO
DELL'AVVENTO DA CONAD

PERCHÉ
CONVIENE

FINO AL 24 DICEMBRE
OGNI GIORNO
UNA NUOVA
CONVENIENZA
DA SCOPRIRE!

Iniziativa riservata ai titolari di:



continua
il percorso

Settim

SCONTO
-30%
SULLE BIRRE
SU SPESA MINIMA

8 DICEMBRE

SCONTO
-20%
SUI VINI
BIANCHI E ROSSI
SU SPESA MINIMA 20€

14 DICEMBRE

SABATO

13

DICEMBRE

SCONTO

12€

SU UNA SPESA MINIMA DI 80€

Iniziativa valida nei punti vendita di insegna Spazio Conad, Conad Superstore, Conad.

mana dal 8 al 14 dicembre

TO
%
RE
MA 10€

SCONTO
-30%

SAPORI&DINTORNI
SAPORI&IDEE

SU SPESA MINIMA 10€

9 DICEMBRE

PUNTI
TRIPLI

SU SPESA MINIMA 50€

10 DICEMBRE

SCONTO
12€

SU SPESA MINIMA 80€

3 DICEMBRE

SCONTO
-20%

NEI REPARTI
CARNE E PESCE

SU SPESA MINIMA 20€

12 DICEMBRE

SCONTO
-30%

SUI PRODOTTI
VERSO NATURA
CONAD

11 DICEMBRE

Conad City, today Conad, Saponi&Biscotti associati, e Conad Nord Ovest delle regioni Toscana, Sardegna, Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, delle province di Modena, Bologna, Ferrara e dei supermercati di Roma, Viterbo e Montovale città.

 **CONAD** ***SUPERSTORE***

LADISPOLI - VIALE EUROPA (ZONA MIAMI)

EVEN TI



ATLETA DELL'ANNO LADISPOLI

SABATO 20 DICEMBRE

Presso il Palasorbo, dalle 16:30 alle 20:00, torna "Atleta dell'anno 2025 città di Ladispoli" un riconoscimento che premia l'impegno, il talento e i valori dello sport. Premiazioni, giochi e intrattenimento. Le società sportive possono aderire entro il 19 dicembre, segnalando il proprio atleta attraverso l'indirizzo mail ladispoliatletadellanno@gmail.com



ACCENSIONE DELL'ALBERO DI NATALE CERVETERI, 13 DICEMBRE 2025

Alle ore 18.30 a Rione Casaccia in via Gramsci, alle 19.30 accensione dell'albero a cura di Rione Fontana Morella in via Settevene Palo, 56.

CONCERTO DI NATALE CERVETERI

DOMENICA 14 DICEMBRE

Alle 19 presso la Chiesa della SS.Trinità la Fanfara della Polizia di Stato, composta da ben 50 musicisti, presenterà un repertorio musicale che spazierà dalla tradizione classica a quella moderna. Dirige il M°Massimiliano Profili. Ingresso gratuito.



MERRY CHRISTMAS A VIA MARGUTTA ROMA, DAL 15 AL 22 DICEMBRE 2025

Mostra Collettiva a cura di Dada Events, tra gli artisti Pamela Alfieri, in arte Trip. Vernissage il 20 dalle 18 alle 23. Inoltre dell'artista ladispolana segnaliamo la mostra personale dal 15 dicembre al 15 gennaio 2026 sempre a Roma, in piazza Mattei, 8 presso Le Tartarughe, dal titolo "Look at Me". Inaugurazione il 10 gennaio alle 20. I'm Trip!

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova

(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone 3 SKY



“LIBRI SOTTO L’ALBERO”

Nella Sala del Nostromo arriveranno gli appuntamenti culturali a ingresso gratuito, previa prenotazione sulla piattaforma eventbrite. Il 18 dicembre, avrà come protagonista Federico Palmaroli, noto al grande pubblico come Osho, che presenterà il suo nuovo libro “Awanagana” (Rai Libri). Il 21 dicembre Angelo Mellone e il suo podcast “Ripetizioni d’amore”, (Chora media) e il 28 dicembre protagonista sarà Marco Panella, che presenterà “Io sono Elettra” (Rai libri) la storia d’amore mai raccontata tra Guglielmo Marconi e la sua nave.



“L’APOCALISSE”

TARQUINIA

DOMENICA 14 DICEMBRE

di Francesca Toto

Al teatro “Rossella Falk”

va in scena Valerio Aprea.

Alle 18 terzo appuntamento della stagione 2025-2026 promossa dal Comune di Tarquinia e Atcl – Lazio. Dalla scienza al suo opposto, dagli algoritmi alle abitudini quotidiane, dalla politica al progresso e l’inerzia che lo frena.

TRA LA PINETA

E IL MARE...

MAGIA DEL NATALE

12,13 E 14 DICEMBRE 2025

di Chiara Spinato

Eventi a cura della Pro Loco Fregene e Maccarese. Alla Casa della partecipazione venerdì 12 alle 16.30 la proiezione del film “Il Grinch”. Il 13 alle 16.30 spettacolo di giocoleria al centro commerciale L’Ottagono con l’ufficio postale di Babbo Natale. Mentre il 14 alle 11 alla Casa Museo di Alba Gonzales “Passi nel tempo, Christmass Edition.

CAMPUS ETRURIA 2025

di Ludovica Serra

Festival dell’Orientamento e della Cultura dedicato all’orientamento universitario e professionale.

Il programma è articolato in quattro giornate tematiche, ciascuna dedicata a un ambito professionale e creativo: 11 dicembre orientamento alle nuove tecnologie: intelligenza artificiale; 12 dicembre cinema, musica e gaming; 15 dicembre: giornalismo e microeditoria e 16 dicembre: arte e innovazione museale. Incontri, workshop, talk con professionisti, presentazioni e attività pratiche.



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577



di Roberto Marini

curiosità

Il pungitopo



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.

SETTIMANALE

L'Ortica®

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

Direttore Responsabile: Cristiano Cimarelli
Editor: Miriam Alborghetti

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

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

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

Il pungitopo (*Ruscus aculeatus*) dal latino antico "Ruscum" probabilmente modificato da "Rusticus" = rustico/della campagna e "aculeatus" = dotato di spine, è una pianta perenne con fusti legnosi di modeste dimensioni. L'area geografica di distribuzione comprende tutto il bacino mediterraneo, partendo dal Nordafrica fino ad estendersi in tutta l'Europa meridionale e centrale escludendo curiosamente Germania ed Austria per arrivare fino a parte della Russia e del Caucaso. Amante dei luoghi caldi e secchi cresce nei pendii rocciosi, nei boschi caducifoglie ed in generale nella macchie mediterranee con preferenza di terreni calcarei ed ombrosi.

In Italia è presente in tutte le regioni con particolare predilezione per zone di bassa montagna e collina.

Nota per le bacche dal vivace colore rosso, queste in realtà sono frutti veri e propri (i quali contengono ciascuno 1 o 2 semi al massimo) e sono esclusività delle piante femminili.

Essendo una pianta dioica, cioè con fiori maschili e femminili su piante separate, i due sessi devono crescere nelle immediate vicinanze per effettuare l'impollinazione.

Troveremo quindi poco distanti un pungitopo fruttifero (femmina) ed uno sterile (maschio). In questa pianta vige costante il proverbio "l'apparenza inganna".

Oltre le bacche/frutti anche le foglie nascondono un loro segreto. Difatti quelle che sembrano foglie sono in realtà cladodi ovvero rami appiattiti, ovali, coriacei e con una punta acuminata che svolgono la funzione fotosintetica. Le vere foglie sono minuscole, squamose, e si trovano alla base dei cladodi. Non a caso ho scelto di scrivere l'articolo sul pungitopo in questo periodo.

Il legame che lo lega agli auguri è radicato nel tempo. Già i popoli latini usavano scambiarsi rami durante le celebrazioni più importanti

mentre per i cristiani era simbolo di fertilità e abbondanza.

Da qui il vasto utilizzo nella ricorrenza delle feste natalizie come segno di buon augurio.

Ancora oggi si usa decorare il centrotavola con delle ghirlande. La più tradizionale e affascinante è fatta di pungitopo, rametti di abete, pigne, bacche rosse e muschio.

Svariati gli usi in cucina, soprattutto in primavera quando spuntano i nuovi getti, chiamati turioni, simili agli asparagi ma dal sapore leggermente più amarognolo ed aromatico con cui si possono preparare frittate, ma anche insalate fresche o lessarli con olio, sale e limone.

Le radici/rizomi possono essere essiccate per preparare tisane e sciroppi per le loro proprietà diuretiche e depurative.

La "pozione delle cinque radici" che veniva utilizzata nel medioevo come potente diuretico comprendeva anche prezzemolo, finocchio, sedano ed asparago. Non tutte le parti però sono edibili, anzi, le bacche e le foglie sono tossiche a causa del contenuto di saponine che possono causare diversi disturbi gastrointestinali fino ad arrivare nei casi più gravi ad un'insufficienza renale soprattutto negli animali domestici.

Una curiosità ed una leggenda legano la pianta al suo nome comune.

In passato, soprattutto in campagna, si usava mettere dei rametti di pungitopo a fianco le dispense alimentari in modo che i topolini si pungevano rinunciando quindi a mordicchiare il cibo. Da qui il termine genuino "pungi-topo". Una favola narra di una pianta spinosa e solitaria che, vedendo un topolino in difficoltà (in alcune versioni, un lupo che lo minacciava), decise di aiutarlo, facendogli da riparo e punzecchiando il nemico, e per questo venne premiata dalla Regina delle piante con bacche rosse diventando simbolo di fortuna.

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 10/12/2025

DAL 12 AL 21 DICEMBRE

ORANGE Christmas SOTTOCOST

DEGLI EXPERT

E TANTISSIME OFFERTE **SOTTOPREZZO** FINO AL 24 DICEMBRE*

A

10KG

BONUS
fino a 200€



AEG
LAVATRICE LWF60C104

- Profondità ridotta fino al 20% di tempo, acqua ed energia ottimizzando ogni carico
- Il programma HYGIENE rimuove più del 99,9% di virus e batteri - Opzione Stiro Facile riduce la formazione di pieghe sui capi
- Programma MEGACAD Stirato, il perfetto equilibrio tra tempo e personalizzazione
- Perfora filtrabile
- Dimensioni (HxLxP) 84,7x607x450mm

~~529,00~~
499
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 200 PEZZI

E

WIFI

8

HDMI 10+



Hisense
TV LED UHD 4K 65"
65A66Q

- Smart TV VIDAA con 1000 APP
- Audio DTS Virtual X con Bluetooth
- Android TV + Android Screen Sharing
- Dimensioni con base (LxAlxP) 1425x897x76mm

~~479,00~~
399
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 200 PEZZI

Intel **CORE**

RAM 16GB

SSD 512GB

15.6" **Lenovo**



Lenovo NOTEBOOK IDEAPAD SLIM 3 15IRH8

- Display 15,6" FHD (1920x1080) TN 250nits Antiriflesso
- Processore Intel® Core i5-1135G7
- Scheda grafica integrata Intel® UHD Graphics
- Wi-Fi 6 + Bluetooth 5.2
- 2xSSD, 1xSSD-C, 1xDMI + Wireless II

~~576,00~~
449
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 500 PEZZI



SAMSUNG
S25 FE

- Display 6,7" Dynamic AMOLED 2X
- RAM 8 GB / 12 GB
- Fotocamera 50+12+10 e Frontale 12MP
- Batteria 4900 mAh Ricarica Ultra rapida 45W

B **AIG**

PRODOTTO OPERATORE

~~769,00~~
499,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 400 PEZZI

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

SOTTOCOSTO DEGLI EXPERT E TANTISSIME OFFERTE SOTTOPREZZO

CUCINA

1000W
Capacità 0,5L



BRAUN
MINIMIXER
MQ5254MBK

- 25 velocità a regolazione manuale
- Lama in acciaio inox

5 anni di garanzia

54,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 400 PEZZI

6,5L
1,5L



Moulinex

FRIGGITRICE AD ARIA
EZ8010

- Cottura simultanea di due cibi diversi grazie al divatore rimovibile FlexCook - 8 programmi automatici
- Griglia in alluminio pressofuso
- Inclusa - Ricettario gratuito nell'App Moulinex - Tecnologia 2 in 1: frittura ad aria e grill senza olio aggiunto

~~120,00~~ -31,00
89,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 400 PEZZI

2000W
21L
5000 GHI



TOSHIBA
MICROONDE
MWAC23PBK

- 8 auto menu - 5 livelli di potenza - Timer digitale
- Cottura combinata
- Funzione scongelamento

DISPONIBILE ANCHE BIANCO

89,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 800 PEZZI

CAFFÈ

1000W
1,8L



DeLonghi

MACCHINA CAFFÈ
DOLCE GUSTO GENIO S
EDG226W

- Macchina caffè a capsule
- N. 18291
- Sistema capsule Nescafé Dolce Gusto

DISPONIBILE ANCHE VERSIONE XLUP KP02BK

59,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 1000 PEZZI

LAVAZZA
Jolie
Evo

MACCHINA CAFFÈ ESPRESSO
A MODO MIO
JOLIE EVO

- Struttura in vitro
- Compatibile caffè capsule a modo mio
- Termoblock
- Auto-pulizia

Disponibile anche nel colore:



+

ACQUISTI TALI
INTELLIGENTI
E IRRESISTIBILI

CONNESSIONE
DA 2IN1 CAPSULE
A MODO MIO QUALITÀ ROSSA
2IN1

49,90

1200W
0,6L



DeLonghi

MACCHINA CAFFÈ
AUTOMATICA
ECAM22066B

- LatteCrema Hot: una ricca schiuma di latte montata automaticamente
- 3 scorte one-touch: Espresso, Caffè, Cappuccino, Latte Macchiato e Acqua calda

~~120,00~~ -38,00
119,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 1000 PEZZI

369
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 100 PEZZI

PULIZIA

2 in 1
ASPIRA E LAVI

50 MIN



Rowenta
LAVAPAVIMENTI SENZA FILO
CZ5736

- Aspira solidi e liquidi e lava in una sola passata
- Tecnologia Smart: adatta la potenza di aspirazione e il flusso d'acqua
- Inclinabile fino a 100°
- Display LED e assistenza vocale
- Sistema di autopulizia e riscappatura del nido a 60°C

~~382,00~~ -33,00
349
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 300 PEZZI

7000 PA



iCare ASSISTANCE

Robot

ROBOT ASPIRA
E LAVAPAVIMENTI
ROOMBA 40S COMBO

- Mappatura rapida con funzione anche al buio
- Aspirazione potente
- Svuotamento automatico
- Controllo in due modi: tramite assistente vocale oppure app Roomba robot o direttamente dal tasto sul robot
- Panni Dual Clean con sollevamento automatico del panno

379
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 200 PEZZI

600W
PULIZIA



DREAME

ROBOT
LAVASPIRA POLVERE
DREVMX508K485

- Navigazione Visual3D che permette di pulire facilmente sotto i mobili bassi
- Elevata potenza di aspirazione per una pulizia efficace - Supera ostacoli e distorsioni fino a 4 cm
- Sistema avanzato per evitare grovigli

899
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 200 PEZZI

expert

GLI ESPERTI SIAMO NOI



MULTE MAGGIORATE DALLE COMMISSIONI



LA TRAPPOLA DIGITALE PRODUCE SPESE NON PREVISTE PER I CITTADINI

C'è un bonus sulle multe previsto dallo Stato ed è quello relativo al 30% di sconto per chi paga entro 5 giorni. Molti comuni in Italia però si sono digitalizzati, stando al passo con i tempi, e tra questi c'è Ladispoli. Tutto procede nella norma se un cittadino multato riesce a scaricare il bollettino tramite Spid e risparmiarsi un ulteriore obolo da ritirare nei centri servizi del territorio. Altro paio di maniche se invece non ci riesce, e molti, soprattutto gli anziani, non riescono a superare le maglie strette della tecnologia. Cosa succede allora? Lo spiega il signor Antonio. «Tra spese di notifiche e quello allo sportello Caf il bonus dei 5 giorni sulle multe viene annullato». Uno sfogo che racchiude quello di molte altre persone che hanno vissuto la stessa situazione. Ovvero dire addio al 30% di sconto, consentito dalla legge, in caso di pagamento della sanzione relativa al codice stradale entro le prime 120 ore. La commissione costa 11 euro per prendere la contravvenzione, più altri 2 euro da consegnare al personale del Caf per la pratica sbrigata magari dopo un'ora di fila, altro argomento di discussione. Insomma, la digitalizzazione tramite piattaforma Send, prevista dalle normative nazionali con lo scopo di semplificare la gestione delle notifiche e recepita anche dal comune di Ladispoli, costa cara a chi non riesce a sbrigarla tramite telefonino. Un'impresa in particolar modo per le persone anziane e non solo. E centinaia e centinaia di residenti già non ne possono più e hanno preso d'assalto inutilmente il

comando della Polizia locale, perché da lì devono poi andare al Caf. «Mi sono recato dai vigili urbani a ritirare una multa – denuncia Peppino, ladispolano – ma da lì mi hanno spedito al Caf per prenderla. Poi sono andato al tabaccaio. Premetto che la contravvenzione era di 37 se pagata nei primi 5 giorni, altrimenti 50. Alla fine la somma è stata di 52 euro. Ho provato pure a pagarla dall'esercente di un'altra attività, ma l'importo era lo stesso. Lo scontro, praticamente, è andato a farsi friggere». C'è una infinità di segnalazioni. «È accaduto anche a me – commenta Federica – non riesco proprio a crederci. Eppure in Italia dovresti avere l'opportunità di pagare meno se nei tempi prestabiliti». Da una polemica ad un'altra. «È davvero un'ingiustizia – è il racconto di Giusi –, ti devono per forza complicare la vita con delle trovate assurde. È già una cosa spiacevole ricevere una multa, ma almeno ti mandavano il cartaceo con tutte le informazioni e anche il bollettino per pagarla alla posta. Adesso è un incubo e rischi di pagare 11 euro in più». Diverse le anomalie. «Avevo attivato il servizio Send dell'applicazione – testimonia Antonio – perché in caso di notifiche non ci starebbero state spese di spedizione. Mi è arrivata questa multa della Polizia municipale, pagata entro 5 giorni, ma comunque c'erano 7,5 euro di spese di notifica nonostante fosse via telematica». Tamara sbotta: «Si sono inventati la commissione anche per le bollette: se non paghi nei termini stabiliti, ti mandano la lettera raccomandata e trovi le spese di spedizione».



“MARTIAL ARTS FORUM”

**SABATO 13 DICEMBRE
DALLE ORE 10:30 ALLE ORE 17:30**

A Ladispoli arriva la manifestazione realizzata dalla storica ASD BAD BOYS di Ladispoli e Patrocinata dal Comune di Ladispoli, si svolgerà presso la sede dell'Associazione, in Via Aldo Moro 39 - Zona Artigianale di Ladispoli.

La giornata prevede, durante la mattina, l'intervento di specialisti in nutrizione, fisioterapia, auto protezione e sicurezza. Inoltre, sarà previsto, a disposizione dei partecipanti, uno spazio per quesiti e dibattiti con specialisti del settore.

Nel pomeriggio, invece, verrà svolta, con insegnanti qualificati, una sessione pratica di discipline da combattimento quali MMA, Grappling, Boxe, Judo ed infine tecniche di anti aggressione.

Lo scopo del forum, gratuito e accessibile a tutti, è quello di coinvolgere la cittadinanza e avvicinarla alle Arti Marziali ed agli Sport da Combattimento e far comprendere che con la pratica di queste attività sportive si acquisiscono i valori della disciplina, del rispetto per se stessi, per gli altri e per lo sport, dell'autocontrollo e la gestione delle emozioni, del miglioramento della forma fisica e della salute.

“Siamo sempre più orgogliosi del lavoro svolto dalle associazioni sportive del nostro territorio, non solo nella pratica delle discipline, ma anche nella loro capacità di promuovere la cultura dello sport”: lo sottolinea il consigliere e delegato ai rapporti con federazioni ed enti sportivi, Stefano Fierli, che conclude: “Questi eventi sono molto apprezzati, a livello locale e oltre, dando così il giusto risalto alle istituzioni sportive come le federazioni e gli enti”.



**NORCINERIA
PRODUZIONE PROPRIA**

**CARNI UMBRO VITERBESI
GASTRONOMIA
PRONTI A CUOCERE**



CERENOVA
VIA SERGIO ANGELUCCI, 5
06 9904388

LA NUOVA VITA DI GIULIO IN UN LIBRO SCRITTO DALLA MADRE ROBERTA



LA PAURA, IL TRAPIANTO, LA RETE SOCIALE PER IL RAGAZZO. "L'ESERCITO DEI GIUSTI" E LA SPERANZA PER IL FUTURO

LADISPOLI

Si chiama "L'esercito dei giusti" ed è il libro che Roberta Spaccini ha scritto per il figlio, Giulio Luttazi, oggi 19enne. Una storia carica di significato, dopo che il giovane, circa 3 anni fa, ha subito un trapianto di midollo osseo. Ladispolano ma ex portiere col Cerveteri, ha scoperto tutto nel 2021, dopo uno scontro di gioco. Il ricovero in ospedale e poi la notizia dell'aplasia midollare. Da lì corsa contro il tempo fino al donatore trovato grazie soprattutto all'Admo (Associazione Donatori Midollo Osseo e Cellule Staminali Emopoietiche). Roberta ha trasferito le sue emozioni nell'opera che sarà presentata sabato 13 dicembre a "Villa Marika". Introdurrà Marika Paris, presidente del Rotary Club "Ladispoli Alsuum", dialogherà con l'autrice Francesca Lazzeri con letture di Valentino Spadoni.

Roberta, come nasce l'idea di questo libro?
«Precisamente il 17 marzo 2022 in una camera

un ospedale pediatrico. Chi lo ha scritto, in realtà, sono tante persone insieme, quelle che, io e mio figlio Giulio, abbiamo conosciuto in 7 mesi di ricovero presso il Bambino Gesù di Roma, e poi durante i Day hospital di controllo».

Le paure, le visite, la ricerca di un donatore compatibile. Non è stato facile per voi affrontare tutto vero? «Al momento non ti rendi conto bene di quello che stai vivendo, perché sei completamente dedicata a fare assistenza e a cercare di impegnare tuo figlio a vivere in ospedale, cercando di pensarci il meno possibile. O come noi che, appena i medici ci hanno detto che Giulio non aveva altra alternativa che il trapianto di midollo, abbiamo iniziato a promuovere con Admo Roma delle giornate per invitare i ragazzi ad iscriversi al registro dei donatori. Poi, quando esci dall'ospedale e ti guardi indietro, capisci veramente che tuo figlio

ha rischiato la vita. Che poi i medici ci dicono che Giulio ha rischiato realmente la vita dopo il trapianto di midollo, quando ha preso il Covid che gli ha scatenato altre infezioni e insufficienza renale. Lì la paura è stata tanta».

Per Giulio si è creata una rete e anche i giocatori di calcio sono andati a trovarlo, su tutti Ciro Immobile, ex bomber laziale. I due si sono riabbracciati domenica in occasione di Lazio-Bologna. Quanto è stato importante?

«Se Giulio non avesse avuto il sostegno, in primis della famiglia, ma anche degli amici e delle attività in ospedale, come le assistenti ludiche, i professori, medici e infermieri, i volontari e anche il calcio, sotto tutte le forme, che lo ha aiutato a tenerlo vivo, sicuramente non sarebbe stata la stessa cosa. Avere l'aiuto e il supporto delle persone in questi momenti è fondamentale. Ti permette di andare avanti, di sapere che non sei solo e che c'è gente che ti vuole bene. Come ho scritto nel libro: il supporto della società è stato fondamentale quanto le cure e il trapianto, perché il benessere di una persona non è solo quello fisico, ma anche quello psicologico e l'uno è collegato all'altro».

Un aspetto cruciale quello della fede sportiva reso noto anche da Make-A-Wish: «Giulio ha trascorso 8 mesi in ospedale, ma non si è mai arreso. Ha tenuto sempre accesi i suoi sogni, la sua passione per il calcio l'ha aiutato a distrarsi dalla fatica delle sue terapie dolorose e dall'attesa di un trapianto che l'avrebbe finalmente guarito. Make-A-Wish è stata per lui un'ancora, una certezza. Grazie ai nostri volontari ha potuto esprimere il suo desiderio più grande: quello di incontrare i giocatori della Lazio, la sua squadra del cuore, di assistere ai loro allenamenti e di trascorrere una giornata insieme a loro, come se fosse parte della squadra».

La socialità è fondamentale in questo tipo di situazioni? «La nostra storia si intreccia con tante altre storie, vicende, esperienze, volti, paesi, culture, lingue, religioni, di esseri umani accomunati dal dolore e dalla speranza. Un mondo parallelo, come lo abbiamo definito, che esiste e in cui la gente vive, perché dentro gli ospedali si vive. E lì dentro ci sono le lacrime, i sorrisi, racchiusi in un immenso amore che non esiste nella vita "normale", quella fuori».

Poi l'appello di Roberta: «Dalla lettura uscite sicuramente più ricchi, culturalmente e umanamente, questa è l'unica certezza che possiamo assicurarvi. E vi innamorerete della vita come lo sono i guerrieri dell'esercito dei giusti».



**NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



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

IL FORNO

di Del Pivo Andrea & C. s.a.s.



Genuinità, freschezza
e alta qualità dei prodotti


Pane freschissimo artigianale,
sfiziosi dolci, panini farciti,
tramezzini, focacce,
pizzette, pasticceria dolce e salata



Siamo sempre a disposizione
per l'organizzazione di catering
e rinfreschi per feste

Viale Italia 42 - Ladispoli
Tel. 06 99144445 -  Cell. 388.8908383

andreadelpivo@libero.it

 Il Forno Di Andrea Del Pivo



VISIONI PARALLELE

MOSTRA D'ARTE A SALA RUSPOLI, VERNISSAGE SABATO 13 DALLE 16 ALLE 18.30

La Mostra collettiva "Visioni Parallele" alla sua sesta edizione concluderà le esposizioni dell'associazione culturale inArte di Cerveteri per l'anno 2025, un anno che ha visto la diffusione dell'arte nel nostro territorio con 24 diverse esposizioni fra collettive e personali.

L'associazione ringrazia tutti gli artisti che hanno contribuito e che costituiscono il fulcro di questo progetto artistico e tutti i partecipanti ospiti, che hanno potuto apprezzare la qualità delle opere presentate.

Un lavoro continuo, un cammino verso la bellezza e l'armonia.

In questa ultima mostra saranno consegnati agli artisti gli attestati di merito dall'associazione inArte in collaborazione con L'Ortica del Venerdì e il Patrocinio del Comune di Cerveteri.

Due targhe speciali al merito artistico per il loro lavoro sul territorio verranno consegnate a due Artisti molto apprezzati. Nelle Sale Ruspoli il 13 dicembre dalle ore 16 alle 18,30 e poi domenica dalle 10,30 alle 13 e dalle 16 alle 18,30.

SABATO 13 Dic

ORE 18.00

»» **Campania Danza**

» STORIE DI CARTA - VIAGGIO NELLE PAROLE

Coreografie: Simone Liguori

» SEGMENTI

Coreografie: Simone Liguori,
Antonella Iannone, Olimpia Milione

OSPITI »» PROFESSION DANCE

Coreografie: Marta Scarsella

DOMENICA 14 Dic

ORE 18.00

»» **Balletto Contemporaneo Di Burgos**

» DAYDREAMS

Coreografie: Sara Sáiz

»» **MANDALA Dance Company**

» IL CORPO DANZANTE - OMAGGIO A PASOLINI

Coreografie: Paola Sorressa

OSPITI »» PROFESSION DANCE

Coreografie: Edy Scotti e Rita Marozza

**LADISPOLI
SPAZIO AGORÀ
POSTOUNICO €5**

Biglietteria Vivaticket online e in loco

VIA NEVADA, 5 - TEL. 347 59 38 218



NATALE INDANZA

II EDIZIONE
DIREZIONE ARTISTICA PAOLA SORRESSA



**MANDALA
DANCECOMPANY**



**MINISTERO
DELLA
CULTURA**

PROGETTO NAUTILUX 2026/27 - COMUNE DI LADISPOLI E CERVETERI



**UFFICIO
CULTURA
E TURISMO**

THEATRON
DUEPUNTOZERO.0

LA PROPOSTA CONTRO IL TRAFFICO SULL'AURELIA: UN RONDO AL POSTO DEL SEMAFORO DI VALCANNETO

SULLA SETTEVENE PALO INVECE RESTA IRRISOLTA LA QUESTIONE SICUREZZA



Inserire una rotatoria al posto del semaforo sull'Aurelia, al bivio per Valcanneto. Per automobilisti e residenti di Cerveteri, Ladispoli e Fiumicino i tempi sono maturi, tant'è che di questa istanza se n'è fatto carico il consiglio comunale al Granarone votando all'unanimità il punto all'ordine del giorno, su proposta del consigliere Luigino Bucchi. I pendolari, quotidianamente migliaia quelli che si muovono in direzione della Capitale e verso Civitavecchia, restano incolonnati negli orari di punta: la mattina e la sera, al rientro dai rispettivi luoghi di lavoro. Con la mozione è stato impegnato il sindaco Gubetti ad attivarsi, di concerto con la giunta comunale di Fiumicino che ha approvato nei giorni scorsi un'analogha mozione, presso gli organi competenti, ovvero Città Metropolitana di Roma Capitale e Anas per competenza territoriale, affinché venga superato l'impianto semaforico al chilometro 32,500. È qui che si trova lo svincolo per le frazioni rurali di Valcanneto, Ceri e Borgo San Martino ma anche per le località del lago. «Da quanto emerso dalla relazione ampiamente discussa in aula – è quanto sostenuto dall'esponente di Fratelli d'Italia - il superamento del semaforo in favore della rotatoria richiederebbe non pochi problemi di traffico veicolare in tutte le direzioni di marcia, in particolar modo durante il periodo estivo quando le file aumentano in modo esponenziale in virtù del pendolarismo direzione mare». Statale quasi sempre in tilt tra Valcanneto e Torrimpiaetra per via

degli altri semafori che formano un effetto tappo, includendo Granaretto e Palidoro.

C'è un altro punto problematico a Cerveteri che tiene sotto scacco la viabilità: l'intersezione tra via Settevene Palo e l'ingresso autostradale della Roma-Civitavecchia. Un'area maledetta dove incidenti e tamponamenti si ripetono con una certa regolarità senza che siano mai stati posti accorgimenti. La rotonda sembrava cosa fatta dopo le pressioni dell'amministrazione comunale etrusca ad Anas, poi però – per ammissione dello stesso primo cittadino, Elena Gubetti – il Ministero avrebbe pretesto un importo maggiore per avviare i lavori e non se n'è fatto più nulla. Comitati e associazioni, che hanno protestato in questi anni, non sono stati presi mai in considerazione. Il cantiere sembra un miraggio. «L'unico posto in questo Paese – è la critica di Biagio Camicia, presidente dell'associazione Consumatori Italiani più Forti Cerveteri-Ladispoli – dove non si è intervenuto nonostante ci siano tutti questi incidenti. Senza dimenticare che durante la stagione estiva la fila è lunga anche parecchi chilometri per l'arrivo dei turisti. Non c'è proprio la volontà da parte delle istituzioni competenti di porre mano ad una enorme criticità per il nostro territorio». Sul discorso della pericolosità di Cerveteri si era espressa Graziella Viviano, madre di Elena Aubry, la giovane 26enne morta in via Ostiense nel 2018. Una donna che si sta battendo da anni per migliorare la sicurezza sulle strade e per contrastare l'immobilismo delle istituzioni.

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

segnalato da
GAMBERO ROSSO

naturasi
BEN DI BIO

Tempo di regali!

Quest'anno doniamo

**salute, qualità
e sostenibilità**

**Ci sono per tutti i gusti
e di tutti i prezzi.**



Personalizza il tuo cesto natalizio

ma anche confezioni di the e tisane,
lampade di sale rosa,
vini, spumanti e birre bio,
gioielli ecologici (minerali e oro vegetale),
prodotti cosmetici ecocompatibili,
incensi e portaincensi, candele ecologiche,
tazze e tisaniere, minerali naturali
e tanto tanto altro.



BEN DI BIO  

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

www.bendibio.it

Bracciano

READING TEATRALE E MUSICALE PER LA REGIA DI MARINA GARRONI CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE DI GENERAZIONE MUSICA



A Frammenti di Sacro, la rassegna di Danza, Musica e Teatro promossa dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Bracciano con il contributo della Regione Lazio in corso al Teatro Delia Scala di via delle Ferriere 16 a Bracciano, domenica 14 dicembre alle 18 la compagnia Il TeatrodItalia propone il reading teatrale e musicale "Tutti dormono sulla collina".

Un evento per la regia di Marina Garroni ispirato all'Antologia di Spoon River, il celebre testo di Edgar Lee Master (1869-1950). Si porta in scena la vita degli abitanti di un immaginario paesino americano dei primi del Novecento attraverso una carrellata di brevi componimenti poetici in forma di epigrafe. Prendono in qualche modo vita alcuni defunti del cimitero cittadino. Alcuni raccontano il proprio vissuto, altri danno consigli ai vivi. Il linguaggio è semplice, diretto e concreto e si declina in diverse tonalità, da quella lirica a quella epica. Non manca anche una certa ironia. Tra le scelte registiche anche testi tratti dalle opere di Wislawa Szymborska, poetessa polacca e Friedrich Nietzsche.

Anche questo reading teatrale, come il primo "Per

Amore" che ha raccontato il sacrificio di alcune donne del mondo classico, andato in scena con successo il 30 novembre e quelli in programma per il 21 e 28 dicembre sono produzioni originali della compagnia Il TeatrodItalia pensati per questa rassegna che vuole aprire mondi sul sacro quotidiano, su quanto ognuno, secondo la propria personalità, riveste sacralità.

Interpreti: Rossana De Angelis, Massimo Fiorenza, Daniela Garroni, Francesco Persiani, Antonio Rossi, Dora Lisa Valentino e Maria Teresa Di Clemente

Il reading è accompagnato da musica dal vivo a cura di Generazione Musica tratta dall'album "Non al denaro non all'amore nè al cielo" il concept album uscito nel 1971 di Fabrizio De Andrè ispirato ugualmente al testo Lee Master eseguite da Alessandro Lembo alla chitarra, Laura Ferranti, tastiera e voce, Alessandro Taborri alle percussioni, Francesca Gamberini, voce, Michele Mastroianni, voce.

Ingresso libero fino esaurimento posti
info e prenotazioni: cultura@comune.bracciano.rm.it
e su Eventbrite

BRACCIANO



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

Natale con noi...
BRACCIANO
Piazza IV Novembre

13-14 e dal 20 al 24
DICEMBRE 2025

**Mercatino
Musica
Giostrine
Ristoro**

20 Ristoro del Rione (pizzacce, Panini con salsiccia, Crepes e Arrostitini)
Foto con Babbo Natale (angolo del selfie)
Dario Sax

21 Ristoro del Rione (pizzacce, Panini con salsiccia, Crepes e Arrostitini)
Foto con Babbo Natale (angolo del selfie)
Trucca bambini
Dario Sax

22 Ristoro del Rione (pizzacce, Panini con salsiccia, Crepes e Arrostitini)
Foto con Babbo Natale (angolo del selfie)
Musica con i Dual Band

23 Ristoro del Rione (pizzacce, Panini con salsiccia, Crepes e Arrostitini)
Musica con il Prato dei Suoni

“NATALE CON NOI...”

**BRACCIANO
DAL 13 AL 14
E DAL 20 AL 24 DICEMBRE**

A piazza IV Novembre si accende il Natale con luci, sapori e sorrisi con l'edizione 2025 di "Natale con noi...", l'evento che porta la magia delle feste nel cuore della città con un programma pensato per grandi e bambini. Sette giornate di festa, tra mercatini artigianali, musica dal vivo, intrattenimento e gastronomia. A rendere l'atmosfera ancora più speciale sarà il Ristoro del Rione, presente ogni giorno con specialità tipiche come pizzacce, panini con salsiccia, crepes e arrostitini. Il 24 dicembre sarà invece dedicato agli aperitivi con fritto di pesce, in attesa della vigilia.

Angolo selfie con Babbo Natale e la presenza dei truccabimbi nei giorni clou. A rendere ancora più viva l'atmosfera saranno le note che riempiranno la piazza, trasformando ogni serata in un piccolo concerto sotto le stelle. Il 20 e 21 dicembre sarà Dario Sax ad aprire le danze mentre il 22 è il momento di Dual Band, con un ritmo più vivace. Il 23, invece il clima natalizio de Il Prato dei Suoni: un viaggio musicale nella tradizione. Presenti nella piazza le giostrine, i giochi per bambini e le casette del mercatino artigianale a completare l'esperienza rivolta a famiglie, residenti e turisti.

TIEFFE
La qualità del prodotto
MADE IN ITALY



**PRODUZIONE INFISSI
LAVORAZIONI IN FERRO**

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com



FRUTTILANDIA 2.0
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



"LA MAGIA DEL NATALE IN MUSICA" CON IL GRUPPO "DALTROCANTO"

LADISPOLI
12 DICEMBRE ORE 20.30

Una serata di musica e solidarietà organizzata da Caritas Porto-Santa Rufina nella Parrocchia di Santa Maria del Rosario a Ladispoli. L'ensemble, diretto da Emiliano Ciardulli, propone il concerto "Xmas&Co. La magia del Natale in musica". Oltre trenta coristi accompagnati da sei musicisti eseguiranno brani natalizi arrangiati in chiave soul, R&B e swing.

«Vorrei ringraziare il gruppo "d'AltroCanto" per il dono del concerto "La magia del Natale" a sostegno di Caritas Porto-Santa Rufina. I fondi raccolti saranno destinati principalmente a tre luoghi dove le persone più fragili trovano accoglienza, ascolto e un supporto concreto alle loro necessità. Sono l'emporio solidale "Enzo Crialesi" e il Centro "Santi Mario Marta e figli" a Ladispoli e Casa "Santa Maria degli angeli" presso la parrocchia dell'aeroporto di Fiumicino. Sarà un momento di bellezza, fraternità e generosità, dove ogni nota diventa un gesto d'amore nella consapevolezza che "Dio ama chi dona con gioia"», **dichiara Serena Campitiello, direttrice di Caritas Porto-Santa Rufina.**

L'Emporio solidale "Enzo Crialesi" di Ladispoli è un market solidale che distribuisce generi alimentari e per la cura della persona e della casa a famiglie e singoli in particolare difficoltà. Il Centro "Santi Mario, Marta e figli" di Ladispoli offre ascolto e accompagnamento. Tra i servizi erogati dai volontari ci sono la mensa, aperta ogni giorno a pranzo, le docce e la possibilità di ricevere cure dentistiche. Casa "Santa Maria degli angeli" di Fiumicino, la struttura accoglie persone senza fissa dimora inserendole in un percorso di autonomia.

L'evento è a ingresso libero.

La parrocchia di Santa Maria del Rosario si trova a Ladispoli in via Duca degli Abruzzi, 190.



MERRY CHRISTMAS

GRANDI MAGAZZINI FERRAGNO DAL 1992

I NOSTRI BRAND:



50 LAVAGGI

LG

SOTTOCOSTO

CON BASE AUTOPORTANTE SENZA FILO LG

ASPIRAPOLVERE LG CORDZERO 150W

SUPER PREZZO

3,99

LIQUIDO LAVATRICE OMINO BIANCO 2,4 LT VARI TIPI

129,00

SOTTOCOSTO

55 pollici

smart tv frameless

TV SMART 55 QLED NORDMENDE

SUPER PREZZO

259,00

WITTO TV

High-Tech

MINILOCIOLE

240 LUCI LED

30%

SUPER PREZZO

3,99

FILO HIGH-TECH 240 LED VARI COLORI

SUPER PREZZO

1,79

DOVE SPRAY 150 ML

BLUETOOTH

SUPER PREZZO

7,99

CUFFIE AKAI COLORI ASSORTITI

COLORI ASSORTITI

SET 3 TROLLEY LUGANO 56/66/76 CM

SUPER PREZZO

55,00

AGGIUNGI 1€ ALLA TUA SPESA!
Ad ogni scontrino SUPERIORE A 30€ **E RICEVI SUBITO**



SUPER OFFERTE DEDICATE A TE!

ISCRIVITI ANCHE TU!

PER TE **100 PUNTI OMAGGIO** AL MOMENTO DELL'ACQUISTO



Scarica l'App inquadrando il QR code.

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

VALIDE DAL 27 NOVEMBRE AL 20 DICEMBRE 2025
salvo esaurimento scorte

MA MAISON ALBERO DI NATALE
IMBIVATO MONTECARLO

MA MAISON ALBERO DI NATALE
LED E TIRAZI OTTICHE

MA MAISON
ALBERO DI NATALE 30TA

VISTO IN TV

-30%

130 CM

60 CM
90 CM
120 CM

60 CM
90 CM

CASSETTA
POSTALE
DI LATTA
DECORATA
23CM

FFERTA 3,99

CASSETTA
POSTALE
MA MAISON
BABBO NATALE

FFERTA 3,99

VESTITO BABBO NATALE
TAGLIA UNICA
CAPPELLO MM BABBO
NATALE C/LUCCI

LETTERINA
BABBO NATALE
+ BUSTA
CON MATITA
MA MAISON

FFERTA 0,79

LANTERNA HEART
NATURAL/WHITE

15X16X19 CM

FFERTA 9,90

22X22X53 CM

FFERTA 10,99

MONTANARO

ROSSO

ORO

BABBO NATALE
ASSORTITO

35 CM

FFERTA 6,99

50 CM

FFERTA 9,90

SCENARI NATALIZI

VISTO IN TV

-30%

SCENARI NATALIZI

FFERTA 14,99

SCENARI NATALIZI

FFERTA 6,99

FFERTA 9,90

FFERTA 9,90

LAMPIONE
CON LED
+ MUSICA + NEVE
14X18 X 30 CM

FFERTA 8,80

VISTO IN TV

-30%

LAMPIONE
NATALIZIO CON
MUSICA E NEVE
N 185

FFERTA 39,90

CASSETTA
POSTALE
BABBO NATALE
CON LED
+ MUSICA
25X18 X 30 CM

FFERTA 15,99

LETTERS FOR
SANTA

Color your life.

Seguici su

#terranovastyl



IRGE
TOVAGLIA NATALE IRGE MERRY 12 POSTI
OFFERTA 8,90

CUSCINI NATALE PER SEDIA MERRY 2 PEZZI
OFFERTA 3,99

RASATELLO
TOVAGLIA NATALE RASATELLO 12 POSTI
OFFERTA 5,99

TOVAGLIA NATALE KITCHEN
8 POSTI **SUPER PREZZO 2,59**
12 POSTI **SUPER PREZZO 3,59**

LENZUOLA MATRIMONIALE
COMPLETO LETTO MATRIMONIALE PLATINO NATALIZIO
OFFERTA 10,99

MA MAISON TOVAGLIA NATALIZIA
BIANCA/ROSSA/ORO
12 POSTI **OFFERTA 6,99**
12 POSTI **OFFERTA 8,99**
12 POSTI **OFFERTA 10,90**

12 PEZZI
SET STROFINACCI NATALE
OFFERTA 3,49

COPRIPOBNO NATALIZIO 48X32 CM DECORI ASSORTITI
OFFERTA 3,99

UOMO
DONNA
FIGURINA UOMO, DONNA NATALIZIO INTERLOCK
OFFERTA 6,90

40X40CM
CUSCINO NATALIZIO
OFFERTA 3,99

PLAID NATALIZIO CON PELUCHE 75X100 CM
OFFERTA 5,99

90X125 CM
COPRIPORTA NATALIZIO 90X125 CM
SUPER PREZZO 2,99

45X45CM
MUSICALE
OFFERTA 3,99

MA MAISON COPRISEDIA NATALIZIO 50X37 CM
OFFERTA 0,69

MUSICALE
TAPPETO NATALE 45X75
SUPER PREZZO 7,99

MA MAISON TAPPETO SUPERSOFT 45X75CM
OFFERTA 2,99

IN CINIGLIA
TAPPETO NATALIZIO 50X80 CM
OFFERTA 3,90

SUPER OFFERTE

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

VALIDE DAL 27 NOVEMBRE AL 20 DICEMBRE 2025

salvo esaurimento scorte

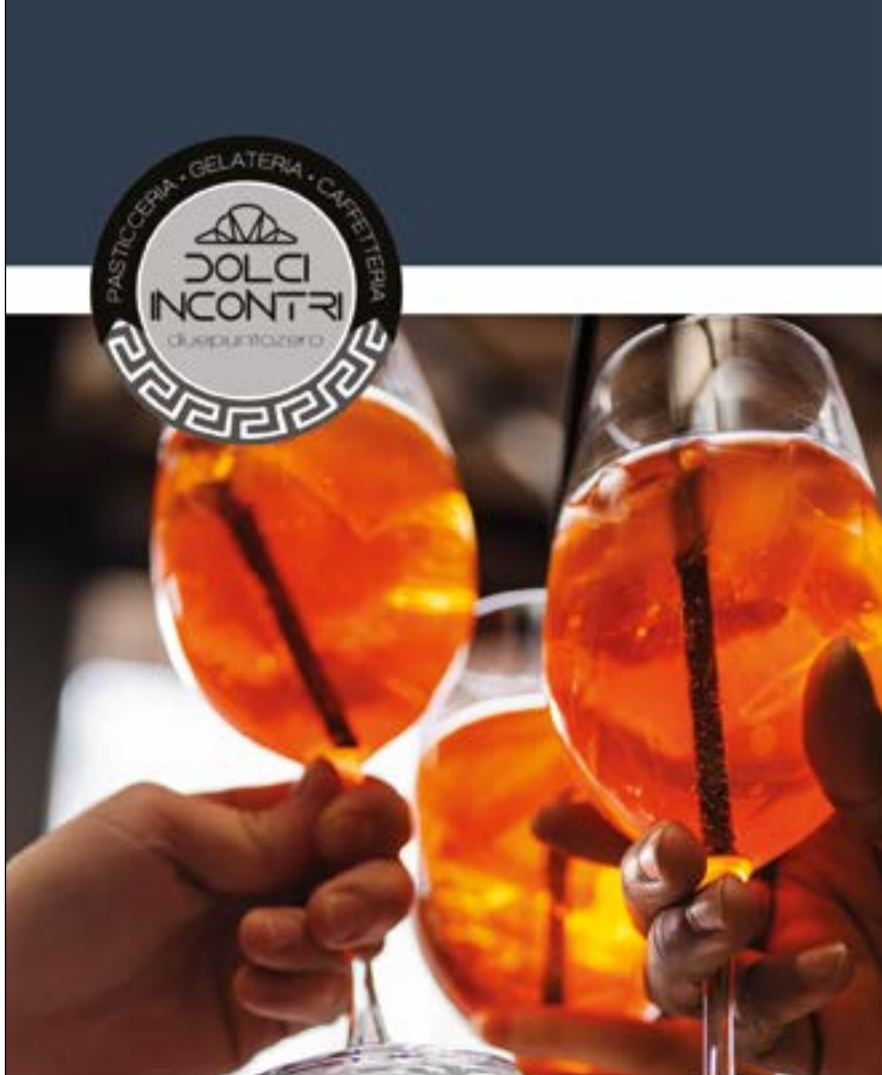


MINDFULNESS SCOPRI IL POTERE DEL "QUI E ORA"

UN PERCORSO CHE RIVOLUZIONA
LA GESTIONE DELLO STRESS

Se la mente è costantemente proiettata tra i rimpianti del passato e le ansie per il futuro è possibile sentire affaticamento mentale e perdita di lucidità a causa della dispersione energetica. Una risposta efficace allo stress è la meditazione. Rimanere ancorati al momento presente permette di ritrovare la calma. A Cerveteri è possibile seguire il corso proposto da **Lucia Lupica**, una spiritual coach che guida le persone a riscoprire il proprio centro attraverso la meditazione e l'ascolto consapevole. Il cuore del percorso non è un'evasione dalla realtà, ma un ritorno ad essa. L'approccio si fonda sul concetto che la concentrazione non è un talento innato, ma un vero e proprio "muscolo" che necessita di allenamento quotidiano. Come in palestra si scolpisce il corpo, con la meditazione si rafforza la mente. Esercitarsi a riportare gentilmente l'attenzione su un oggetto specifico (che sia il respiro, un suono o una sensazione) ogni volta che i pensieri prendono il sopravvento. Master in tecniche di meditazione e master in Mindfulness, Lucia utilizza tale tecnica, è un termine inglese che significa consapevolezza, che mira a essere pienamente e intenzionalmente focalizzati sul qui e ora, senza giudizio. Si impara a vivere ogni istante con maggiore intensità e chiarezza. Si trova ascolto emotivo e dialogo. **Gli incontri si svolgono ogni lunedì, dalle 18:30 alle 19:30, presso il Centro Polivalente Mai Soli in via Dei Bastioni, 46, nel centro storico di Cerveteri.** Per chi lavora o ha difficoltà a spostarsi, Lucia offre anche sessioni di meditazione online ogni sera alle 21:30. Info su WhatsApp al 3398782129. Pagina Fb Ricciverdi – Lucia Lupica Holistic.

A piazza Risorgimento, presso l'attività Ottica Etrusca, vista e olfatto si incontrano: prodotti naturali, cristalli e in questi giorni di festa, tante idee regalo per gli affetti più cari.



PASTICCERIA
GELATERIA
CAFFETTERIA
COCKTAIL
E APERITIVI

CERVETERI
Via Fontana Morella, 81



UNA POLTRONA X 2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux

L'OPERA DEL FANTASMA



Divertimento assicurato al Teatro Vittoria di Roma con la commedia cult di Chiara Bonome e Mattia Marcucci "L'opera del fantasma" diretta ed interpretata dalla stessa Bonome con il coautore assieme a Valerio Camelin, Chiara David, Sebastian Gimelli Morosini per la Attori & Tecnici. Grazie alla miscela esplosiva di una trama apprezzata dalla stampa e dal pubblico per il suo amalgama di black humour, mistero e metateatro, la piece è al suo 8° anno consecutivo di rappresentazione in quanto riflessione pungente sull'identità, sull'arte e sull'ossessione contemporanea per l'apparenza: il teatro diventa specchio deformante di una società dove essere invisibili è spesso l'unico modo per dire la verità. Perché nel teatro – come nella vita – lo spettacolo non finisce mai. La trama è presto detta: una compagnia teatrale è nel pieno delle prove quando giunge improvvisa la morte del regista per un presunto attacco di cuore. Presunto, sì, perché il regista non ha alcuna intenzione di andarsene in silenzio. Ma il resto lo lasciamo in sospeso per gli spettatori. Lo spettacolo andrà in scena fino a domenica 21 dicembre con repliche serali alle 21,00 dal martedì al sabato e con pomeridiane infrasettimanali di mercoledì e sabato alle 16,00 nonché alle 17 della domenica.

Teatro Vittoria, Piazza Santa Maria Liberatrice n 10, Roma - telefono 06 5740170

PAROLE PAROLE PAROLE

Leonardo Bocci e Danila Stalteri sono i due protagonisti assoluti della commedia "Parole, parole, parole" scritta e diretta da Adriano Bennicelli in scena da giovedì 18 dicembre al Teatro Sette Off di Roma, spettacolo che accompagnerà il pubblico per l'intero periodo delle festività fino a domenica 4 gennaio con un calendario ad hoc che si consiglia di verificare sul sito www.teatro7off.it. Come stile dell'autore anche questa nuova opera propone grandi spunti di riflessione attraverso la rappresentazione di personaggi che dietro un'apparente leggerezza scavano nell'interiorità. Valerio, dopo un'infanzia di perenne balbuzie, ha finalmente imparato a parlare e quando inizia non finisce più; Laura sa dire "hai portato la frutta?" in ben 20 differenti dialetti della provincia di Bari ma passa le giornate in completo mutismo, inquadrata nel monitor di una banca dove lavora come vigilante. Potrà la parola avere la meglio su di un amore sgrammaticato? Lo spettacolo andrà in scena dal giovedì al sabato con repliche serali alle 21,00 e la domenica in pomeridiana alle 18,00; la sala teatrale rimarrà chiusa per riposo nei giorni 25 e 26 dicembre e il 1 gennaio 2026 mentre è previsto uno spettacolo con brindisi la sera del 31 dicembre per salutare con il pubblico l'arrivo del Nuovo Anno.

Teatro Sette Off, via Monte Senario 81/A – Roma, telefono 06 92599854



TEATRO



Diocesi di
Porto Santa Rufina
Civitavecchia - Tarquinia

Parrocchia
S. Maria Maggiore



con il Patrocinio gratuito degli Enti:

COMUNE DI CERVETERI
ASSESSORATO ALLA CULTURA

REGIONE
LAZIO

Città metropolitana
di Roma Capitale



FIRENZE
ARCO REGIONAL FILM FESTIVAL

tourism

Il Edizione "I SENTIERI DELL'ANIMA"

Concerto di Canto, Racconto e Immagini LUCE NELLA NOTTE SANTA

regia e adattamento **Agostino De Angelis**

Chiesa di Santa Maria Maggiore

Cerveteri, sabato 20 Dicembre 2025 ore 21.00 ingresso libero

Piazza Santa Maria - Cerveteri

coro **Parrocchia Santa Maria Maggiore di Cerveteri**

con i cori

Parrocchia Santissima Trinità,
Parrocchia Santuario Nostra Signora di Ceri
Parrocchia Sant'Eugenio a I Terzi

Direttore

M^o **Alessio Piantadosi**

con la partecipazione

Caere Wood Orchestra
diretta dal M^o **Amedeo Ricci**

accompagnamento al pianoforte

M^o **Michellna Saggese**

accompagnamento all'organo

Christian Proletti

soprano

Elena Danusia

voce recitante

Agostino De Angelis

con la partecipazione di

Elsie Papi, Patrizia Paoletti, Gigliola Ricci,
Alessandra Magrelli, Decio Bagni, Renato Arseni,
Roberta Lautizi, Elio Lucci, Rossella Travagliati,
Noemi Crimi, Rosella Possenti, Maria Gnazi

e gli alunni dell' I.C. Cena

classi della primaria maestra Lia Auciello
secondaria professoressa Ilaria Dall'Acqua

si ringraziano

il Vescovo S.E. Mons. **Gianrico Ruzza**
il Parroco Don **Gianni Sangiorgio**
il Dirigente Scolastico **Brigida Di Marcello**
la Comunità Parrocchiale

Organizzazione

Associazione Culturale **ArchéoTheatron**
project manager e grafica **Desirée Arlotta**



NEGLI ALGORITMI INFORMATICI LA PERDITA DELL'UMANITÀ?



Si intitola **Una visione strategica del sistema paese, innovazione, sostenibilità e sicurezza**, il libro edito da **Franco Angeli**. Si tratta di una miscellanea di contributi di professionisti ed esperti in più settori, curata da **Valerio De Luca e Pierpaolo Abet**. Direttore Mediterranean Forum di Roma – CEO Universal Trust, Abet è anche autore del capitolo *L'uomo al bivio tra algoritmi informatici e una perdita umanità?*, un'attenta analisi dell'attuale condizione di iperconnessione digitale permanente che rischia di minare alle fondamenta l'essenza stessa della vita umana nella sovrapposizione con l'intelligenza artificiale. Su gentile concessione dell'autore Pierpaolo Abet, ecco uno stralcio del testo in cui viene denunciata la deriva tecnocratica. "Per poter comprendere quale sia l'attuale stato della moderna "evoluzione umana e sociale", in

piena era tecnologica digitale (ICT, Intelligenza Artificiale, IoT, Blockchain, Computer Quantici, ecc.), risulta necessario stabilire innanzitutto il punto di osservazione e il tipo di lente di ingrandimento che si intende utilizzare. A livello micro questa modernità appare caratterizzata da una tecnologia digitale estremamente pervasiva, dalla smaterializzazione della realtà, dall'annullamento delle distanze, ma evidenziando anche molte contraddizioni, infatti tutti gli aspetti del vivere quotidiano sono ormai condizionabili attraverso quel rapporto simbiotico instaurato con i dispositivi digitali di capillare diffusione come smartphone, tablet, computer, sensori, etc. che attraverso il loro uso costante, oltre a rappresentare fonti continue ed inesauribili di dati di profilazione, incidono inesorabilmente sulle modalità con cui si

NATALE, PRANZO COI DIRETTORI E GIORNALISTI DE LA CASA DEL SOLE TV E DISCONNESSI

Domenica 21 Dicembre pranzo natalizio tra sostenitori e informazione indipendente, l'occasione per condividere a tavola i risultati conseguiti nel 2025, annunciando gli obiettivi strategici del 2026.

La conviviale è con i direttori delle testate, Margherita Furlan e Maurizio Martucci, ospiti a sorpresa i giornalisti e collaboratori de La Casa del Sole TV e Disconnessi giornale L'appuntamento è sul mare capitolino allo SCORPION BEACH di Ladispoli (Roma)

Info e prenotazione 393.323.8578 (WhatsApp)

info@casadelsoletv.it disconnessi@proton.me

www.casadelsotv.it www.disconnessi.info www.casadelsotv.it

lavora, si interagisce, si costruiscono relazioni e addirittura su come si pensa. Il rischio, oggi non più solo teorico o fantascientifico, che corre la società moderna è proprio quello di chiudersi sempre di più in una forma di alienazione tecnologica determinata dagli algoritmi e dalle macchine, che svolgono un controllo sempre maggiore e totalizzante della vita dei singoli cittadini targhettizzati e della stessa collettività. A livello macro la cosiddetta "evoluzione sociale", per quanto la tecnologia sia oggi così pervasiva e apparentemente dirompente rispetto al passato, segue inevitabilmente un percorso che continua a dover essere necessariamente valutato alla luce di una interpretazione ciclica della storia dell'uomo, in rapporto anche al proprio ambiente e ai suoi millenari mutamenti.(...)

(...) Di fatto, accanto ai vantaggi dai più largamente apprezzati e auspicati, è concreto anche il rischio che l'utilizzo dei sistemi di intelligenza artificiale possano incidere nell'aumentare le disuguaglianze e nel generare perturbazioni economiche, disordini sociali e persino instabilità politica, soprattutto in aree non adeguatamente sviluppate o in quei paesi dove i mezzi di sussistenza di molte persone sono o cominciano ad essere precari, dove le istituzioni sociali possono essere fragili o dove, quale effetto della globalizzazione, si sono prodotte differenze culturali sempre più nette ed inassimilabili su di uno stesso territorio. Anche perché, utilizzando la considerazione di Henry Ford per cui c'è vero progresso solo quando i vantaggi di una nuova tecnologia diventano per tutti, è evidente che il processo di innovazione tecnologica che porta ad esempio, efficientamento produttivo come la riduzione dei costi con la robotica, crea nuove condizioni di mercato che escludono inevitabilmente chi non si adegua. Ma in generale una carenza di conoscenza e consapevolezza, nonché di capacità di innovazione e di utilizzo delle nuove tecnologie, può generare un divario culturale ed economico enorme, soprattutto se queste, al di là degli stati, sono patrimonio di una ristretta cerchia di colossi multinazionali che, ad esempio, con la capacità di gestire ed accumulare, con i Big Data, le enormi masse di dati disponibili sulla rete, sono in grado di anticipare i bisogni del mercato o addirittura di indurli. Inoltre si vengono a creare riflessi significativi e disuguaglianze anche nel mondo del lavoro nel quale figure professionali, che hanno sempre lavorato su processi ripetitivi non solo nell'industria ma anche nel terziario, oggi cominciano ad essere fuori mercato rispetto alle professioni emergenti molto focalizzate sull'utilizzo delle tecnologie informatiche estremamente avanzate ed accentuando sempre di più fenomeni di rapida obsolescenza professionale[.]



Casa degli ulivi

AGRITURISMO
RISTORANTE - EVENTI
BED & BREAKFAST

INFO E PRENOTAZIONI
347 9901204

Via Prato Grande, 40, Cerveteri
casadegliulivibb@gmail.com

Instagram: [casadegliulivi2019](#)

Facebook: [Agriturismo Casa Degli Ulivi](#)



CHI HA PAURA DEL LUPO?

"L'immagine demoniaca del lupo, l'animale che nella cultura occidentale è stato odiato, torturato e perseguitato per secoli con un accanimento che non ha eguali, riemerge con insistenza nei media che lo descrivono come il predatore feroce e insaziabile che non risparmia l'essere umano.

Perché questa irresponsabile campagna di denigrazione basata su disinformazione, chi la fomenta e a chi giova?

La paura è sempre stato il mezzo privilegiato per esercitare il dominio specie sull'infanzia, e dovremmo dire ai bambini anche che gli animali sono oggetti, che esistono solo per la nostra utilità? È tempo di abbandonare l'immaginario del lupo mangiatore di nonne e bambine indifese che debbono essere salvate dall'uomo armato di fucile e raccontare ai bambini altre versioni che allarghino la mente e il cuore, come la fiaba che Lev Tolstoj scrisse nel 1908, Il lupo, in cui il romanziere e autore influente di pedagogia antiautoritaria suggerisce ai bambini di rinunciare all'alimentazione carnea e coltivare un rapporto con la natura improntato alla nonviolenza.

Invece di dare risonanza a infondati allarmismi, di far risuonare l'eterno grido "Al lupo! Al lupo!", la stampa potrebbe avere un ruolo importante nel contrastare la spirale della violenza in altri mille modi che la sensibilità e l'informazione rigorosa di giornalisti e giornaliste potranno suggerire loro".

- Bruna Bianchi - Docente di Storia delle donne e Storia del pensiero politico all'Università Ca' Foscari di Venezia, studiosa del pacifismo, del femminismo e della nonviolenza.





ORA DI PRANZO?

ci pensiamo noi!

APERTI TUTTI I GIORNI TRANNE
IL MARTEDÌ

MENÙ FISSO

10€

PRIMO
CONTORNO
ACQUA
CAFFÈ

DAL
01

OTTOBRE

12€

SECONDO
CONTORNO
ACQUA
CAFFÈ

PIAZZALE ROMA 6, FRONTE STAZIONE

L'OROSCOPO

che punge ma non fa male

Settimana dal 12 al 18 dicembre

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Il cuore ritrova slancio mentre sul lavoro lucidità in calo. Un tocco di fortuna premia chi agisce con calma.

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Giornate attive e ricche di volontà, utili per raggiungere obiettivi personali. La fortuna invece resta più discreta.

L'emotività potrebbe confondere. Maggior dialogo e zero pettegolezzi è il consiglio della settimana.



TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

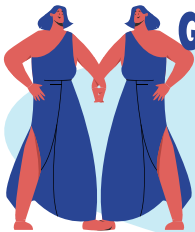
SCORPIONE



In amore possibili incontri interessanti. Il lavoro viaggia veloce e la fortuna offre occasioni da cogliere al volo.

21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



Energia bassa e voglia di quiete rendono la settimana più lenta del solito. In amore evitate decisioni impulsive.

22 novembre - 21 dicembre

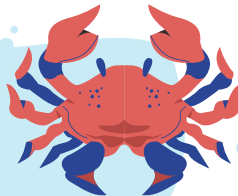
SAGITTARIO



Scelte coraggiose e cambiamenti desiderati. L'amore brilla di passione e autenticità. Nel lavoro siete maldestri.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO



Settimana brillante. L'amore scorre favorendo nuovi progetti e il lavoro porta i risultati sperati.

22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

Ridefinire la direzione in funzione dei desideri è il compito del fine settimana che vede l'amicizia in primo piano



Confusione mentale, siate prudenti negli investimenti. In amore cresce la passione.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Settimana confusa, con rischio di distrazioni da gestire. Nel lavoro servono prudenza e concentrazione.



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

La stanchezza dimostra quanto sia necessario ridurre gli impegni e ascoltare i vostri ritmi



24 agosto - 22 settembre

VERGINE

Un po' di stanchezza e nervosismo, ma la vostra organizzazione salva la settimana. Fortuna in arrivo.



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

SERVIZIO GRATUITO FARMARECUP

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



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

ARTERIOPIATIA OBLITERANTE PERIFERICA

Perché è importante misurare la pressione arteriosa ad entrambe le braccia? E talvolta anche agli arti inferiori? **L'iposfigmia**, o per meglio dire, la **ridotta pressione arteriosa distrettuale** è dovuta ad eziologie più o meno frequenti. **L'arteriopatia periferica obliterativa** è quella che più facilmente si riscontra nella pratica clinica. Il sintomo più comune è la **Claudicatio intermittens** che, nelle cause ischemiche (**Charcot 1859**), è dovuta alla malattia vascolare (vasculopatia) dell'arto inferiore. Dopo alcuni percorsi, più o meno lunghi, di cammino, il malato avverte un intorpidimento doloroso e rigidità dell'arto tanto da obbligarlo ad arrestarsi per poi scomparire immediatamente con il riposo. Nei paesi sviluppati l'eziologia principale di malattia arteriosa periferica è **l'aterosclerosi**, una patologia che colpisce parimente uomini e donne pur essendo 3-4 volte più frequente nella forma asintomatica, senza claudatio intermittens, né altri sintomi quali ad esempio **dolori a riposo a carico dell'arto** oppure, le più evidenti obiettivamente, **ulcere o gangrene**. Prima ancora di richiedere un indispensabile esame **ecocolordoppler** degli arti inferiori mi avvalgo, oltre all'anamnesi e all'interrogatorio semeiologico (storia clinica del paziente), ovviamente della visita medica. Sarò ripetitivo e noioso ma ribadisco che il medico deve "mettere le sue mani sul paziente".

Che mi dice l'esame obiettivo? Posso verosimilmente riscontrare dei polsi periferici (es. femorale, popliteo, pedideo, tibiale posteriore) ridotti o assenti. Posso ascoltare con lo stetoscopio dei soffi a livello ileo - femorale (inguine) la pressione arteriosa misurata alla caviglia è stranamente inferiore rispetto a quello del braccio (rapporto caviglia/braccio è meno 0,9). A



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.*

tutto ciò aggiungiamoci che nelle fasi più avanzate di arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori (III-IV grado) il piede appare freddo in posizione supina, diventa bianco sollevando l'arto per poi ridiventare caldo e rosso una volta recuperata la posizione iniziale. Nella **classificazione di Fontaine**, il dolore a riposo o notturno si riscontra nel terzo stadio (ipossia cutanea, neurite ischemica) mentre le turbe trofiche cutanee con necrosi e gangrena appartengono al quarto stadio (ischemia critica). Il secondo stadio viene distinto in 2° A (claudicatio intermittens per una distanza superiore ai 200 metri) e 2° B (distanza inferiore ai 200 metri). In entrambi i casi VI è una discrepanza tra richiesta muscolare e apporto di ossigeno (O₂). Il primo stadio è quello della sopracitata, più frequente, aterosclerosi periferica senza alcun sintomo. Preciso che la malattia femorale o poplitea (a livello del polpaccio) è responsabile delle claudicatio intermittens degli arti inferiori. Ma non è la sola. Un'aterosclerosi delle arterie della pelvi causa claudicatio a livello della coscia oppure della natica.

La diagnosi differenziale? Va fatta soprattutto da sciatica dovuta a malattie della colonna vertebrale bassa (L3-L4; le più frequenti L5-S1, L4-L5). Non vanno però trascurata l'embolia arteriosa, la sindrome della compressione vascolare e l'eritromelalgia (nevralgia parestetica da angiospasma).

Quali analisi richiedere? Nella valutazione diagnostica sono importanti gli esami di laboratorio (es. emocromocitometrico, VES, PCR, TAP, fibrinogeno) e la viscosità ematica. Poi basilare è, come già detto, l'ecografia con Doppler al fine di valutare i vasi ed il flusso all'interno di essi. Procedure invasive, quali l'angiografia o l'ecografia intravascolare, sono talora necessarie.

Qual'è la terapia? Nelle fasi più avanzate (terzo e quarto stadio) è necessaria la rivascolarizzazione percutanea o chirurgica, la terapia locale delle lesioni, in casi estremi l'amputazione. Nel primo stadio (la diagnosi può essere svelata dal rapporto pressorio caviglia/braccio, inferiore a 0,9 e dall'eco - Doppler vascolare) vanno corretti i fattori predisponenti (fumo, dieta ipocalorica - ipoglicidica, riduzione della pressione arteriosa se elevata, diabete, dislipidemia, omocisteina). E' da incoraggiare una moderata attività fisica ed il controllo dei piedi (pericolo di infezioni torpide). Nel secondo stadio è necessario ricorrere ad una terapia antiaggregante (acido acetilsalicinico oppure clopidogrel) ed alle statine (riducono i livelli di colesterolo) o prodotti naturali (monocolina, riso rosso fermentato). Una terapia di supporto è la Pentoxifillina e meglio ancora è il Cilostazolo (antiaggregante e vasodilatatore). Ovviamente, se nonostante questi trattamenti, i sintomi persistono andrà valutata la rivascolarizzazione percutanea o chirurgica.

STUDIO ODONTOIATRICO
Dott. Stefano Tagliaferri
www.studiodrtagliaferri.it



SORRIDI AL FUTURO
CON DENTI SANI
GRAZIE AI NOSTRI
COSTI **VANTAGGIOSI**

✓ Rateizzazione
fino a 24 mesi
senza interessi



PRENOTA IL TUO
APPUNTAMENTO
 **MioDottore**

347.5609225 - 380.1457472

Ladispoli - Via delle Orchidee 20
Roma - Via Baldassarre Castiglione, 82



Convenzionato



UniSalute
PRESTAZIONI MEDICAMENTO INCLUSE

ARISTOLOCHIA CLEMATIS E ALTRE PIANTE PERICOLOSE

Non è la prima volta che parlo di piante velenose. **Atropa Belladonna**, **Digitalis purpurea** ad esempio. Oppure di vegetali che si nutrono di insetti. E' questo il caso di **Drosera rotundifolia**. Le foglie di quest'ultimo sono ricoperte da tentacoli rossi; sensibili e sottilissimi che terminano con piccole ghiandole che secernano un succo vischioso, zuccherino e luccicante, che ha dato alla pianta il nome popolare di "rugiada del sole". E' una trappola mortale. Gli insetti attirati da questa secrezione restano invischiati e altri tentacoli si richiudono sopra la minuscola preda. Digerito l'insetto la drosera ridistende e le sue foglie pronte a catturare un'altra vittima. Durante la stagione estiva sembra che possa catturarne anche duemila, per cui può essere considerata una pianta carnivora, dotata di un enzima simile alla pepsina del succo gastrico dell'uomo. **Che segnale ci vuol dare la natura vegetale?** Dal sacrificio mortale degli insetti può sortire un effetto benefico per l'uomo. La "rugiada del sole" è un inganno. Può forse resistere la rugiada ai raggi solari? Certo che no .. Quando i minuscoli tentacoli della drosera si chiudono sulla preda, questo resta senza aria, a suo modo tossisce e resta soffocata, e anche senza luce: si fa notte profonda. In **fitoterapia Drosera rotundifolia in T.M.** (Tintura madre) è il rimedio leader nella **pertosse**



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.

tipica con parossismi violenti, tali da lasciare senza fiato (con gli insetti catturati). E' questo che nell'uomo viene chiamato "il richiamo del gallo"; peggio dopo la mezzanotte, con rigurgito, talora vomito. La riscontriamo soprattutto nei bambini (piccole prede) quando, dopo la mezzanotte, la testa è distesa sul cuscino, e il corpo è al caldo. In **omeopatia (Drosera r. 5-7 ch 3 granuli** ogni 2-3 ore) il malato, affetto da pertosse, o una forma convulsiva pertussioide, ha un aspetto più atterrito con costante agitazione psicomotoria nell'intervallo tra un attacco e l'altro, si agita, vomita. Di norma la faccia è pallida e smunta. Solo durante gli accessi ripetuti di tosse secca, stizzosa, non produttiva, la faccia e gli occhi diventano rossi, congesti. La Natura con **l'Aristolochia clematis** ha realizzato un'altra **temibile trappola** di cui non vi ha mai parlato. E' una pianta presente in tutta Italia, tranne che nelle Isole, che predilige il caldo ed i terreni calcarei. E' presente nei vigneti, lungo le siepi e gli arigini. Si riconosce per le sue grandi foglie di color verde tenue, a forma di cuore e per il calore nauseabondo che emana. Ovini e bovini ne stanno lontani. **La trappola è nei suoi fiori giallo oro.** Gli insetti entrati nella corolla, scivolano giù su un rivestimento ceroso che tappezza l'interno e poi una barriera di peli impedisce loro di risalire all'esterno. Vengono fatti prigionieri. A differenza della Drosera non gli manca l'aria ne la luce. E' diverso è il loro destino. Quando il fiore appassisce, i peli diventano secchi e gli insetti in prigione, tutti ricoperti di polline, riescono a liberarsi, volano via, assicurando così la fecondazione. Nell'**antichità** molte specie di aristolochia erano già note. Venivano impiegate per la loro azione stimolante, per **accelerare il parto e alleviarne i postumi.** Non a caso il suo nome deriva da due parole greche: "aristos" (eccellente) e "lochia" (parto). Nel 1700 le foglie sono state utilizzate, a livello popolare, per le loro proprietà vulnerarie (guarisce piaghe e ferite). Attualmente è quasi del tutto dimenticata. Si utilizza solo la radice essiccata (fresca è tossica) nei dolori artrosi, reumatismi e gotta. Oppure per calmare i forti dolo mestruali. Credo però che sull' aristolochia ci sia ancora tanto da scoprire. Sono necessarie ricerche di laboratorio più approfondite.

Quale messaggio ci lancia l'aristochia?

I prigionieri umani liberati tornano a vivere e procreare?



CONVENZIONATO
ASL

CENTRO ORTOPEDICO
Vitaliti



SERVIZI

- PLANTARI SU MISURA
- CALZATURE SU MISURA
- PROTESI E TUTORI
- TUTORI PREDISPOSTI
- AUSILI
- ELETTROMEDICALI
- NOLEGGIO AUSILI
- NOLEGGIO ELETTROMEDICALI

CERVETERI

Via Piave, 11/B

353.4526976

www.ortopediavitaliti.com



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

UN PROBLEMA MASCHILE... L'ADENOMA DELLA PROSTATA

Parliamo dell'aumento di volume non canceroso della prostata chiamato più correttamente iperplasia prostatica benigna (IPB) ovvero di quell'aumento della prostata che avviene negli uomini, prevalentemente dopo i 50 anni, a causa delle variazioni ormonali legati all'età.

Anche se l'IPB è una condizione benigna la stessa determina comunque una sintomatologia fastidiosa che compromette la qualità della vita. La compressione dell'uretra da parte dell'adenoma, infatti, causa difficoltà ad urinare, determinando che il flusso urinario diventi debole o intermittente. Allo stesso tempo si ha difficoltà ad iniziare la minzione e di notte si urina spesso (nicturia); questo perché la vescica, non riuscendosi a svuotare completamente, si riempie dopo un tempo breve, segnalando al corpo la necessità di dover urinare nuovamente ed anche velocemente, dato che si riduce, con il passare degli anni, anche la capacità di trattenere le urine.

A questo punto la scelta. O la via tradizionale della medicina convenzionale, che comunque ha un approccio sintomatologico e conservativo, oppure si può scegliere un trattamento non chimico.

In questo caso di grande aiuto sarà la Sequoia gigantea, in Macerato Glicerico (MG 1 dh), da assumere in ragione di cento gocce al giorno. 50 gocce a colazione e 50 a cena. In mezzo bicchiere di acqua. Affiancheremo poi alla Sequoia gigantea anche la Thuya occidentalis e l'Aurum metallicum, entrambi in granuli, entrambi alla 6 ch. Tre granuli di ognuno, sotto la lingua, al risveglio e prima di coricarsi. Cicli di 45 giorni. Sospendendo una decina di giorni. Da ripetere con costanza.

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



CARLO CALCAGNI

MEDAGLIA D'ORO 100MT T72

MONDIALI DI ATLETICA PARALIMPICA DI NUOVA DELHI

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

FISPES
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT PARALIMPICI E SPERIMENTALI

...grazie Carlo!

 **FARMACIA
Salvo D'Acquisto**
OFFICINA della SALUTE
LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**

benessere

NON TUTTE LE CERVICALGIE SONO UGUALI

“Dottoressa, ho la cervicale.”

È una delle frasi che sento dire più spesso quando una persona arriva in studio con dolore, rigidità o mal di testa che sembrano partire dalla zona cervicale.

Ma la verità è che non tutte le cervicalgie sono uguali.

A volte si tratta di semplici tensioni accumulate durante la giornata; altre volte il corpo sta cercando di dirci qualcosa in più. Capire questa differenza fa davvero la differenza nella cura.

1. LA CERVICALGIA “DI TUTTI I GIORNI”

È quella più comune: compare dopo ore al computer, dopo una notte scomoda, dopo una giornata stressante o quando solleviamo spesso i bambini.

Si manifesta con:

- rigidità
- fastidio che aumenta in certe posizioni
- mal di testa leggero
- sollievo con calore o movimento

In queste situazioni, la zona cervicale non è la causa, ma il punto in cui finiscono le tensioni provenienti da altre parti del corpo: colonna alta rigida, spalle contratte, mandibola serrata, respirazione corta.

2. LE CERVICALGIE CHE CHIEDONO PIÙ ATTENZIONE

Not sempre il dolore è “solo tensione”.

A volte indica che una struttura sta soffrendo un po' di più: un'articolazione, un disco, un nervo.

Lo capiamo quando compaiono:

- dolore che scende lungo il braccio
- formicolii
- perdita di forza
- dolore molto intenso che non cambia con le posizioni
- dolore apparso dopo un trauma

Questi segnali ci dicono che serve una valutazione più approfondita.

3. QUANDO LO STOMACO “PARLA” ALLA CERVICALE

Questa è la parte che sorprende di più le persone.

A volte la cervicalgia nasce da un dialogo tra organi interni, nervi e movimento della colonna.

Molte persone con cervicalgia infatti riferiscono anche:

- pesantezza dopo i pasti
- bruciore di stomaco
- gonfiore
- fiato corto o respiro “alto”

È il meccanismo del dolore riferito: nervi e strutture sono in collegamento e la cervicale finisce per “raccolgere” segnali che non sempre nascono lì.



Può succedere così:

- Quando lo stomaco è irritato (per reflusso, acidità o digestione lenta), invia segnali ai nervi che passano vicino alla colonna, come il nervo vago. Questi nervi trasmettono informazioni anche alla parte alta della schiena e alla cervicale: ecco perché un fastidio nell'addome può essere percepito più in alto.
- Allo stesso tempo, la sofferenza dello stomaco si trasmette al diaframma, che gli sta a strettissimo contatto, e questo tende a diventare più rigido. Questo influisce sul movimento della colonna toracica, che perde parte della sua naturale elasticità; di conseguenza la zona cervicale deve compensare e finisce per caricarsi di più, diventando più tesa o dolente.

4. MAL DI TESTA, VERTIGINI, NAUSEA: SINTOMI SIMILI, ORIGINI DIVERSE

Chi soffre di cervicalgia spesso racconta anche:

- mal di testa
- sensazione di instabilità
- nausea leggera

Questi sintomi possono avere origini diverse e compaiono in tutte le forme di cervicalgia.

A volte nascono da tensioni muscolari, altre da una maggiore irritazione delle strutture cervicali o dei nervi, altre ancora da meccanismi viscerali.

Per questo è fondamentale capire da dove arriva il disturbo, attraverso una valutazione attenta e completa.

5. QUANDO SERVE UN LAVORO DI SQUADRA

A volte, per inquadrare meglio il dolore cervicale, è utile il contributo di più professionisti.

Il fisioterapista o l'osteopata sono spesso il primo riferimento per differenziare il "tipo di cervicalgia", valutando il movimento della colonna, la postura e le tensioni muscolari, e indirizzando eventualmente ad altre figure.

Se compaiono formicolii, dolore che scende lungo il braccio o difficoltà nei movimenti, può essere necessario il parere del medico, del fisiatra o dell'ortopedico.

Quando invece il disturbo sembra collegato alla mandibola, al serramento dei denti o a un'occlusione non armoniosa, può essere importante il contributo del dentista o dello gnatologo.

E in presenza di sintomi più particolari, può essere coinvolto anche il neurologo.

Accanto al supporto dei professionisti, hanno un ruolo prezioso anche esercizi semplici e una ginnastica dolce, utili per migliorare il respiro, la postura e la mobilità della colonna.

Conclusione

Non tutte le cervicalgie sono uguali.

Alcune nascono da tensioni quotidiane, altre da strutture più irritate, altre ancora da un organo che sta lavorando troppo.

Riconoscere davvero la causa del dolore è ciò che permette un recupero più rapido, più completo e più duraturo.



dott.ssa

GIULIA MONTANARI
osteopata e fisioterapista

Questo Natale regala il benessere

osteopatia per adulti
bambini e donne in gravidanza

- 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 la tua valutazione
338 71 06 037

Valcanneto (Cerveteri) – Via A. Boito, 49
Roma (Garbatella) – Via Nicolò da Pistoia, 5

Leggi le recensioni su Google





DOLORE ED IPNOSI

Il **Dolore** viene definito come “un’esperienza spiacevole, sensoriale ed emotiva, associata primariamente ad un danno tissutale o descritta in tali termini” (International Association for the Study of Pain). Il dolore è un’esperienza complessa che va molto oltre la risposta fisica della sensazione conseguente e derivata dalla lesione; in pratica il dolore non si può riassumere con la sola frase “Ah che male!”. L’esperienza del dolore è un’esperienza altamente soggettiva, personale che la rende assolutamente reale e vera per quella persona. Cioè la persona che dice di avere un dolore HA un dolore, qualsiasi sia la sua origine. Prima di spiegare le varie componenti psicologiche del dolore e la Terapia Ipnostica, ritengo utile dare delle definizioni. 1- dolore cronico, perdura da almeno 6 mesi dopo che è finita la malattia/lesione che lo ha originato; 2- dolore acuto è legato alla lesione, alla malattia e finisce con il termine della malattia stessa; 3- nocicezione è il dolore fisico senza la componente emotiva, ossia il “trasporto” della reazione fisica dalla lesione attraverso le vie nervose; 4- soglia del dolore: la nocicezione minima percepibile dalla singola persona (ogni persona ha la sua soglia del dolore); 5- tolleranza al dolore: la soglia di massima nocicezione che la persona può sopportare. Il dolore ha delle componenti cognitivo-affettive che ne alterano, amplificando o diminuendo, l’esperienza (la cultura, esperienze precoci, il sesso, l’ansia, la paura, l’attenzione e la distrazione, ecc.); inoltre la risposta al dolore e la sua alterazione, possono essere apprese. Infine, il dolore è uno strumento comunicativo importante che veicola richieste di aiuto, generando risposte di accudimento ed empatia. L’**ipnosi** viene definita

da Milton Erickson come un “*modificato stato di coscienza altamente motivato e diretto a sviluppare risorse potenziali dell’individuo attraverso un attivo apprendimento inconscio*”. La storia dell’ipnosi è lunga quanto l’uomo, ma è solo negli 30 ultimi anni che si sono evidenziate le sue basi neurobiologiche e neuropsicologiche; inizialmente le registrazioni hanno evidenziato il ruolo fondamentale del Sistema Nervoso Autonomo nel rilassamento profondo. La neuropsicologia, la disciplina che studia le basi neurobiologiche delle funzioni psichiche, ha reso chiara la grande differenza dei due emisferi. Già si sapeva, ormai dagli esperimenti di Broca più di 150 anni fa, che l’emisfero sinistro è quello dominante; ora si sa che l’emisfero sinistro è quello razionale, logico, specializzato per le funzioni linguistiche, astratte, analisi aritmetica, mentre il destro è più intuitivo e specializzato per l’analisi delle funzioni non-verbali, per l’espressione musicale, ecc. Durante il rilassamento profondo i due emisferi collaborano ma il destro, quello più creativo e solitamente non dominante, è più attivo. Per il trattamento del dolore attraverso l’ipnosi è fondamentale la costruzione della relazione di fiducia tra persona e terapeuta (*rapport*). Come si può intervenire con l’ipnosi nel dolore? Con l’ipnosi si lavora su vari lati: 1- la riduzione delle sue componenti psicologiche e cognitivo-affettive del dolore; 2- con l’attivazione dei Neuroni a Specchio, ossia tutti i neuroni che si attivano anche solo immaginando di fare una cosa; 3- il lavoro ipnotico vero e proprio con l’ipnosi diretta, indiretta e insegnando l’autoipnosi per indurre analgesia (riduzione o annullamento del dolore) e anestesia (assenza di sensibilità).



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

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri
Via Delle Mura Castellane, 60



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**





*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