



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 28 - 19/12/2025 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

L'Ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXVIII n° 51 - 2025 | DEL VENERDÌ | Punge ma non fa male

BUONE

Feste

TERRANOVA
BRACCIANO

MAGAZZINI
Maurys
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT

VIVI IL CALENDARIO
DELL'AVVENTO DA CONAD

PERCHÉ 
CONVIENE

SABATO

20

DICEMBRE

SCONTO

12€

SU UNA SPESA MINIMA DI 80€



CONAD SUPERSTORE

DOMENICA

21

DICEMBRE

SCONTO -20%

**SU SPUMANTI E CHAMPAGNE
SU SPESA MINIMA 20€**

LUNEDÌ

22

DICEMBRE

SCONTO -20%

**NEI REPARTI
PANETTERIA E GASTRONOMIA
SU SPESA MINIMA 15€**

MARTEDÌ

23

DICEMBRE

SCONTO -20%

**NEI REPARTI CARNE E PESCE
SU SPESA MINIMA 20€**

LADISPOLI - VIALE EUROPA (ZONA MIAMI)

EVEN TI



ATLETA DELL'ANNO 2025 LADISPOLI

SABATO 20 DICEMBRE

di Francesca Toto
Dalle 16.30 alle 20 presso il Palasorbo torna uno degli eventi più attesi per lo sport in collaborazione con Asd Lions di Alessandro Benardinelli. Un riconoscimento che premia l'impegno, il talento e i valori dello sport. Società, associazioni e atleti; saluti istituzionali e ospiti d'onore. Ore 17:30 premiazioni, i giochi e intrattenimento.



"CINEMAGIA" CERVETERI 20 E 21 DICEMBRE

di Chiara Spinato
La rassegna dedicata al cinema per bambini e ragazzi: sabato alle ore 15 sarà proiettato "Coco", mentre alle ore 19 "The Nightmare Before Christmas". Domenica 21 "Gli Incredibili", alle ore 11 e "Lilo & Stitch" alle ore 15. Nel Teatro Tenda riscaldato di Piazza Aldo Moro film a ingresso gratuito.



CHI AIUTA BABBO NATALE? TARQUINIA

21 DICEMBRE
di Ludovica Serra
Alle 10 arriva "Operazione Santa Claus", inedita iniziativa organizzata dal Comune in collaborazione con Asd Eclettica Gym e la cooperativa Alicenova. Pensata per bambini e famiglie, giochi a tema natalizio e attività sportive con iscrizione alle 9,30. I partecipanti saranno coinvolti giochi di squadra.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova
(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone 3 SKY



TORNEO DELLA SOLIDARIETÀ - LADISPOLI IL 21 DICEMBRE ALLE 10

Al PalaSorbo un quadrangolare di calcio a 5 che vedrà sfidarsi Italianattori/Olimpionici/Centro Regionale Trapianti Lazio/Vecchie Glorie Ladispoli. L'intero ricavato sarà devoluto ad APAIM – Associazione Pazienti Italia Melanoma e Nuove Frontiere EPS. ItalianAttori Olimpionici. Centro Regionale Trapianti Lazio Vecchie Glorie Ladispoli
Una mattinata di sport, divertimento e soprattutto solidarietà: l'intero ricavato sarà devoluto ad APAIM – Associazione Pazienti Italia Melanoma e Nuove Frontiere EPS. Catering a cura di Scotti a Puntino e Massimi Catering.



CAPODANNO A LADISPOLI

Il 31 dicembre in piazza con Rose Villain e Guè in concerto sul palco di piazza Falcone. Evento a ingresso gratuito a cura della Pro Loco di Ladispoli. Appuntamento alle 21.30

“NATALE DEI BAMBINI IN PIAZZA” LADISPOLI

FINO AL 6 GENNAIO 2026

L'iniziativa si terrà tutti i weekend di dicembre in Piazza Rossellini trasformata in un villaggio natalizio, con luci, musica e tanti spettacoli di magia. A cura di Regia Eventi.



CONCERTO DI NATALE DEL GRUPPO BANDISTICO CERITE DOMENICA 21 DICEMBRE

Alle ore 19:30 presso la Chiesa Santa Maria Maggiore un omaggio ai grandi brani della tradizione natalizia, alle colonne sonore del cinema italiano e mondiale e ai grandi compositori che hanno segnato la storia del Cinema. Si rinnova il tradizionale appuntamento con il Concerto del Gruppo Bandistico Cerite, diretto dal Maestro Augusto Travagliati. L'ingresso al concerto è libero e gratuito.



CONCERTO CORO POLIFONICO CERVETERI

20 DICEMBRE ORE 19.00

presso la Chiesa SS. Trinità in via Fontana Morella si esibirà il coro polifonico "Americo De Santis". Saranno eseguiti canti sacri-spirituali e della tradizione natalizia.



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





DI CHI SONO I FIGLI?

Da molte settimane l'informazione ha acceso i fari su un'inquietante vicenda di sospensione della responsabilità genitoriale e conseguente allontanamento di tre bambini dal proprio nucleo familiare - con dispiego di Forze dell'Ordine! - secondo disposizione del Tribunale dei minori dell'Aquila. Stiamo parlando dell'ormai famosa "famiglia del bosco" di Palmoli, in provincia di Chieti "colpevole" di seguire uno stile di vita alternativo e autosufficiente senza allacciamenti a elettricità e acqua corrente e praticando l'istruzione parentale. Dinanzi alle centinaia di articoli giornalistici, a decine di servizi televisivi, migliaia di post e commenti sui social che hanno per oggetto questa storia, si impone una prima domanda: **perché la "famiglia nel bosco" attira tanto l'opinione pubblica?**

Lasciando da parte le strumentalizzazioni politiche, è evidente che la vicenda tocca dei nodi cruciali della nostra società nonché dei nervi scoperti della coscienza collettiva.

Il primo nodo è il conflitto ancestrale tra due poteri percepiti come sacri: **quello della Famiglia** (più antico) e **quello dello Stato**. Entrambi sono costrutti sociali che stabiliscono regole, norme e gerarchie. E che tali poteri siano

stati fin dagli albori della storia in contrasto lo mostra in modo sublime la tragedia antica, in particolare l'*Antigone* di Sofocle. *Qual è il giusto bilanciamento tra Stato e famiglia? Quale il punto di rottura?* sono tra gli interrogativi sollecitati da questa vicenda. Da qui discende la domanda capitale: **di chi sono i figli?** Siamo tutti d'accordo che i bambini non sono "proprietà" dei genitori, ci mancherebbe, in quanto non sono oggetti ma persone titolari di diritti; al contempo però innegabile e fondamentale è il legame profondo che ogni figlio ha con il suo ambiente familiare, da cui dovrebbe essere allontanato solo in casi estremi di "urgenza" per la sua incolumità psicofisica. E soprattutto, se sono "persone" e non cose, andrebbero loro evitati traumi indelebili e andrebbero **ascoltati** con attenzione, rispettata la loro volontà. Per esempio ai tre bambini di Palmoli è stato chiesto se preferivano stare con mamma e papà nel casolare di campagna senza bagno, con gli animali, la natura, bevendo acqua del pozzo, mangiando frutti di bosco? Oppure cosa ne pensavano del fatto di essere strappati dalla famiglia e messi in un istituto insieme ad altri bambini sottratti alle famiglie godendosi acqua corrente all'arsenico e cloro a gogò, la

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 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.

loro quota di inquinamento elettromagnetico e di rimbambimento giornaliero mediante video giochi, TV, tablet, di indottrinamento scolastico, nonché di intossicazione legalizzata a mezzo cibi industriali infarciti di zuccheri, conservanti, coloranti additivi come tutti i bambini normali?

I recenti casi di cronaca mostrano come i bambini non siano mai ascoltati neppure quando in modo esplicito rifiutano di incontrare un padre riconosciuto come violento o una madre “ufficialmente” malata psichiatrica. Eh no, li devono incontrare per forza, perché la psicologia d’acatto seguita spesso dai tribunali dice che se un bambino non vuole vedere uno dei due genitori, vuol dire che è stato manipolato da un “genitore alienante”. Se poi il bambino muore accoltellato da quel padre che non voleva vedere o sgozzato dalla madre con cui rifiutava di avere contatti, pazienza: l’importante è aver seguito la “scienza” ed omaggiato l’ideologia della *bigenitorialità*. E allora, di fronte a tale andazzo degno di un film dell’horror, tutte le belle parole su “**i bambini non sono di nessuno**” ripetute come un mantra, assumono un significato sinistro, che si esplicita nel “**i bambini appartengono allo Stato**”, uno Stato padre padrone, che sradica bambini dal proprio nucleo familiare in base all’ideologia vigente (e agli interessi economici in ballo?), magari togliendoli ai genitori non conformi ma non a quelli violenti o che li ignora quando avrebbero bisogno di sostegno, come nel caso dei bambini disabili. Detto in sintesi la vicenda della “famiglia nel bosco” ha scoperchiato il dramma tutto italiano di migliaia di bambini sottratti ai genitori spesso con motivi a dir poco discutibili e con modalità traumatiche.

Il secondo nodo cruciale attiene al diritto del “**perseguitamento della Felicità**” - principio cardine della Dichiarazione d’Indipendenza degli Stati Uniti – che non è riconosciuto dalla nostra Costituzione se non indirettamente, ma che è radicato nella coscienza umana, sia in quella degli antichi sia in quella dei “moderni”. Il mito del buon selvaggio di fine ‘700, il desiderio di un ritorno alla natura dei movimenti naturisti di fine ‘800 inizio ‘900, la cultura hippie degli anni 60/70 che cosa sono se non una

ricerca di felicità lasciando alle spalle la società capitalistica-industriale?

Nessuno di noi può dire se i bambini “del bosco” cresciuti lontani dal “sistema” in seguito saranno adulti sereni ed equilibrati però sappiamo con certezza che lo stile di vita ‘normale’ è fonte di infelicità ed angoscia, di disturbi del comportamento, dell’apprendimento, di autolesionismo, dipendenze, ansia, nevrosi. La stessa frequenza scolastica non garantisce affatto una vita di relazione sana come dimostrano i tanti casi di bullismo.

La famiglia nel bosco rappresenta dunque la concretizzazione del sogno di fuga dal “sistema” generatore di angoscia. Ma questa fuga è stata boicottata nel modo più violento che si possa immaginare: con la sottrazione dei figli dallo Stato, che si è arrogato il diritto di sostituirsi ai genitori ritenendo la propria concezione della vita superiore a quella abbracciata dalla famiglia anglo-australiana.

Secondo i dati del Ministero del lavoro e delle politiche sociali 35.000 sarebbero i bambini sottratti alle famiglie. Ma in Italia non esiste nemmeno un registro degli affidati e la statistica ministeriale potrebbe essere molte inferiore al vero, come ha dichiarato **Francesco Moncavallo**, ex giudice minorile, in una intervista rilasciata a Mauro Tortorella pubblicata su Panorama, ritenendo che il numero realistico superi “*i 50 mila casi. E che prevalga l’abbandono*” e denunciando che nella stragrande maggioranza dei casi le decisioni di allontanamento non si basano su fatti, ma su giudizi soggettivi. Quanto al sistema che sottrae figli alle famiglie, l’ex magistrato non ha esitato a definirlo “disumano” e “perverso” nonché “**il più osceno dei business italiani**”, mettendo in rilievo conflitti di interesse dei giudici onorari: “*Sono psicologi, sociologi, medici, assistenti sociali. Che spesso hanno fondato istituti. E a volte addirittura le stesse case d’affido che prendono in carico i bambini sottratti alle famiglie, e proprio per un’ordinanza cui hanno partecipato*”.

Ritorniamo alla domanda iniziale: di chi sono i figli? Non certo di Erode.

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 17/12/2025

DAL 12 AL 21 DICEMBRE

ORANGE Christmas SOTTOCOST

DEGLI EXPERT

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



AEG

LAVATRICE LWF60C104

- Profondità ridotta fino al 20% di tempo, acqua ed energia ottimizzando ogni ciclo
- 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
- Potenza standard
- Dimensioni (HxLxP) 84,7x60x74,5 cm

BONUS
fino a 200€

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



Hisense

TV LED UHD 4K 65" 65A66Q

- Smart TV VIDAA con 1000 APP
- Audio DTS Virtual X con Bluetooth
- AiPlay2 + Android Screen Sharing
- Dimensioni con base (LxAlxP) 142,8x89,7x76 cm

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



Lenovo NOTEBOOK IDEAPAD SLIM 3 15IRH8

- Display 15,6" FHD (1920x1080) TN 250nits Antiriflesso
- Processore Intel® Core i5-11430H
- 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 120Hz
- RAM 8 GB, ROM 128 GB
- Fotocamera 50+12+10 e Frontale 12+2
- Batteria 4900 mAh Ricarica Ultra rapida 45W



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

PRODOTTO OPERATORE

*Le offerte SOTTOPREZZO hanno validità dal 12 al 24 dicembre. *Per le informazioni finanziarie, vedi i box nelle pagine interne

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
1000W



Moulinex

FRIGGITRICE AD ARIA
EZ801D

- 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

1000W
21L
3000 GR



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
Capacità 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-pulimento

Disponibile anche nel colore:



+

ACQUISTI TALI
INTELLIGENTI E
TERMINANTI

CONFEZIONE
DA 26 CAPSULE
A MODO MIO QUALITÀ ROSSA
82MP

49,90

1000W
Capacità 0,6L



DeLonghi

MACCHINA CAFFÈ
AUTOMATICA
ECAM22066B

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

~~129,00~~ -109,00
119,90
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 1000 PEZZI

1000W
Capacità 1,8L



~~407,00~~ -38,00
369,00
SOTTOPREZZO
DISPONIBILI 100 PEZZI

PULIZIA

2 in 1
ASPIRA E LAVI

ATTUALITÀ
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 asciugatura del rullo a 60°C

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

7000 PA



iCare
ASSISTANCE

Robot

ROBOT ASPIRA
E LAVAPAVIMENTI
ROOMBA 405 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 150 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 EXPERT SIAMO NOI



LA TECNOGABBIA

TRANSIZIONE DIGITALE ROMA NON È LONDRA, PERCHÈ?



**I CITTADINI INGLESI SUL PIEDE DI GUERRA CONTRO LA TECNOGABBIA
MENTRE GLI ITALIANI FATICANO A COMPRENDERE
LA REALE POSTA IN GIOCO**

In Europa, la più grande opposizione popolare contro la transizione digitale è quella dei cittadini inglesi, nonostante sia territorio extra UE. Dopo il fenomeno dei blade runner nello smantellamento con frullini e fiamma ossidrica di migliaia di telecamere installate nelle strade della City per la versione anglosassone della ZTL italiana, da Liverpool a Londra si registrano infatti sempre più partecipate e rumorose manifestazioni contro la TecnoGabbia, segno di come la perfida Albione tanto ipocrita non sia affatto, anzi. Perché gli inglesi stanno lucidamente capendo la strategia internazionale per l'instaurazione del Nuovo Ordine Digitale, a differenza degli addormentati in altre nazioni, italiani compresi. Prova ne è anche la più votata petizione di sempre, seconda solo dietro a quella per la Brexit: ben 3 milioni di firme sono state

raccolte in Gran Bretagna contro l'identità digitale, anche se il premier laburista Keir Starmer pare però intenzionato a rendere comunque obbligatoria la BritCard, la normalizzazione dell'emergenziale Green Pass su Smartphone per riconoscere l'identità dei britannici, la loro età, il diritto al lavoro e l'accesso ai servizi. Ma il popolo si sta risvegliando. E non accetta compromessi. *"Non credere al marketing. Sotto la superficie lucida si nasconde una sola chiave con cui lo Stato, le banche e le aziende decideranno chi può lavorare, chi può richiedere sussidi, chi può acquistare o vendere immobili e chi può accedere al proprio denaro. Non è un'App innocua, è un contenitore per token emessi dallo Stato. Quando quei token diventano la prova accettata per tasse, sussidi, mutui, registrazione aziendale e servizi*

quotidiani, un'App sul tuo telefono diventa il registro della tua vita: immagina la conseguenza: perdi un check-in, un pagamento, una scadenza automatica? Punteggi, flag e badge affidabili ti indirizzano verso corsie preferenziali o lente. La comodità di una singola credenziale è anche la comodità del controllo: una volta che i segnali fluiscono attraverso gli stessi canali, possono essere uniti per osservare, classificare e limitare su larga scala. L'architettura non è neutrale: privilegia chiunque abbia creato lo stack: agenzie, fondazioni, società finanziarie e piattaforme che scrivono gli standard e vendono le implementazioni."

Il segnale che arriva Oltre Manica è quindi emblematico, simbolico: la gente comincia a capire che la tecnologia non è neutra e che i prodotti/servizi della Quarta Rivoluzione Industriale non servono affatto ai cittadini, utenti, consumatori, ma al loro controllo algoritmico, all'instaurazione di un'inedita tecnodittatura che vorrebbe il dato come carta costituzionale 2.0 della Repubblica dei Gigabyte e l'Intelligenza artificiale come arbitro di privacy e libertà

Diversa l'Italia, diversa Roma, oltretutto con una quantificazione di infrastruttura tecnologica spaventosamente superiore a quella londinese (quasi 14.000 antenne wireless **capitoline** contro le circa 8.000 della metropoli). Un dato che la dice lunga e deve far riflettere. Però gli italiani faticano a comprendere la reale posta in gioco. Qui, a differenza della Gran Bretagna, il divide et impera regna sovrano con strumentucoli ideologici da post-1945 per la divisione dell'opinione pubblica su temi che dovrebbero riguardare il secolo scorso, invece che l'attualità, perché nel Terzo millennio avanzano sotto mentite spoglie TecnoGabbia e TecnoUomo. Uomini e donne, se ambiscono a restare umani e cittadini liberi per diritto universale di nascita, devono sapere, conoscere quello che il mainstream e la narrazione unica purtroppo non dicono: come? L'informazione libera è il primo passaggio per raggiungere consapevolezza, indispensabile per un'azione civica concreta. "Solo una stampa libera e non soggetta a limitazioni può efficacemente denunciare gli inganni da parte del governo". Se ignori e non sai, come puoi difenderti? Ma si sa, il vento soffia dove vuole.

BAR • RISTORANTE
**CASALE
MAREMMA**
CAFFÈ GRASSETTI


AMPIA
SCELTA
DI VINI


SPECIALITÀ
TIPICHE
CARNE
E PESCE

**ORDINAZIONI
DA ASPORTO**



CERVETERI
VIA FURBARA SASSO 83

 **06 99326148**

 **Trattoria Casale Maremma**

LA CUCINA ITALIANA PATRIMONIO IMMATERIALE DELL'UMANITÀ



Delhi, 10 dicembre 2025

È la prima volta che una cucina nazionale viene riconosciuta dall'Unesco, insieme al valore culturale dell'intero sistema enogastronomico. L'Italia vanta altri due Patrimoni Unesco "fratelli": l'Alimentazione Mediterranea (2010) e l'Arte del Pizzaiuolo Napoletano (2017). Allo stesso tempo esistono personaggi "illustri" (presunti) che sminuiscono il Patrimonio Enogastronomico "universalmente" riconosciuto, erede legittimo degli altri Patrimoni Italiani (storico, artistico, naturalistico, pedoclimatico, culturale e turistico). Cosa muove queste "figurette" a destrutturare il modello nutrizionale mediterraneo e la cucina italiana, riconducendoli ad una invenzione americana (Il Times)?

Nella società contemporanea chi le spara più grosse ha posti riservati sugli spalti: sposare la narrativa satellite dell'impero stelle e strisce, essere incensati e divenire "esperti" su due piedi. La storia viene sempre piegata da chi vince e la supremazia diventa propaganda: la sub cultura del vincitore che finanzia e condiziona la comunicazione e gli scriba stessi (egemonia politica ed economica). Economia rappresentata dalle lobby dell'alimentazione (le 10 grandi sorelle) con un giro di affari (7-8 trilardi di euro) pari ai settori della tecnologia, finanza, energia: l'elites globalista! Quella che decise il cambio di rotta della medicina occidentale separandola dalla farmacopea naturale e aprendo, all'inizio del '900, alla chimica in ambito sanitario. Ma qui nell'antica cultura della Magna Grecia, la scuola Ippocratica poneva il Cibo come la prima

ATTUALITÀ



Luca Marini Achenza

Socioantropologo della prevenzione primaria, studioso di bioetnomedicine e paradigmi tradizionali del benessere; estimatore della cultura mediterranea e dei suoi Patrimoni come principale risorsa turistica nazionale; insegnante di cucina tradizionale, naturale e mediterranea (ATM); sommelier e degustatore sensoriale di vino, acqua ed altri alimenti

medicina (insieme al sonno e all'attività fisica). Le culture madri hanno sempre affermato che Tutto è Cibo: luce, aria, acqua, suolo. Noi siamo ciò che mangiamo, che assorbiamo: siamo natura, ambiente! Dire che la nutrizione mediterranea e la stessa cucina italiana siano prive di riferimenti specifici e quindi evanescenti è dal punto di vista culturale e scientifico (comparazione olistica) una grave negazione (in buona fede?).

"Dieta" deriva dal greco antico δίαίτα (diáita) e significa "modo di vivere" o "stile di vita" (alimentazione, esercizio fisico e sonno); in latino dies significa "giorno": un regime giornaliero. Oggi "dieta" è usata per indicare un regime alimentare specifico per dimagrire o altro: ma il suo significato originale è legato alla salute complessiva. L'Alimentazione Mediterranea sembra poco identificabile per il fatto che non è una dieta specifica ma un complesso di conoscenze sulla salubrità, un paradigma culturale della prevenzione e del benessere. In 200 anni circa di studi scientifici sull'alimentazione, 85 dedicati al modello nutrizionale mediterraneo (Lorenzo Piroddi '39) e alcuni decenni dedicati allo studio delle BlueZone (le 5 zone di lunga vita nel mondo) l'epigenetica ha definitivamente chiarito che i centenari seguono abitudini salutari responsabili per il 75% del benessere complessivo, mentre i geni solo il 25%. La dieta del cibo solido non è fatta di norme isolate, ma accorgimenti individuali per motivi di salute specifici e all'interno del modello nutrizionale ampio e variegato mediterraneo. Il sangue impiega circa due mesi a rigenerarsi totalmente, quindi una dieta alimentare, in genere, non deve andare oltre, non si deve sostituire al Modello Nutrizionale di riferimento: ecco il caos dietologico di oggi dove si confonde la dieta con un modello alimentare e vitale.

Le persone entrano ed escono dalle "diete di moda" con restringimenti dell'alimentazione squilibrati e compulsivi (carnivora, a zona, chetogenica, low carb, gruppi sanguigni, paleolitica, spesso americane): i vantaggi sono esclusivamente dei dietologi improvvisati (ai quali conviene disconoscere il vero modello orientativo e educativo), dell'industria del cibo e dell'industria imperante della medicina: consumare ed ammalarsi è fonte di redditi incalcolabili.

Il Modello Mediterraneo e la Cucina Italiana fanno parte di una zona pedoclimatica unica al mondo: l'alpino mediterranea, dove da millenni si sono evolute le piante (cereali, legumi) basilari dell'alimentazione umana e si sono intrecciate innumerevoli culture e colture.

La nostra specie sapiens ha solo 200 mila anni e le tracce delle macinazioni dei cereali risalgono a più di 100 mila anni (Africa), in Puglia a 32 mila, tanto prima della rivoluzione agricola del neolitico (11 mila anni fa). Siamo onnivori (più vicini agli erbivori) con una alimentazione basata al 90-95% su prodotti vegetali (cereali, legumi, verdura, frutta) con modeste e saltuarie dosi di cibo animale e derivati.

Entreremo nei dettagli nel prossimo articolo.



**NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



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

AUTO ABBANDONATE

I CARABINIERI INIZIANO A FARLE RIMUOVERE. SCATTA L'OPERAZIONE "DECORO"

Il cimitero delle macchine abbandonate non verrà più tollerato a Ladispoli. È scattata dal Miami l'operazione "Decoro" da parte dell'Arma dei carabinieri. I militari della stazione locale di via dei Narcisi, coordinati dalla compagnia di Civitavecchia, hanno iniziato a rimuovere le prime due auto lasciate per anni sul suolo pubblico in balia del degrado e delle intemperie dai rispettivi proprietari. Nel corso di un servizio perlustrativo, la pattuglia si è fermata in viale Europa chiamando il carroattrezzi e procedendo con le rimozioni delle autovetture sprovviste di copertura assicurativa Rca. Un'iniziativa particolarmente apprezzata dagli abitanti del quartiere che da tempo invocavano un intervento simile anche perché si è liberato più spazio per poter parcheggiare in una città sempre più caotica. «Ringraziamo i carabinieri per essere arrivati e per aver risolto un problema che in apparenza sembra di poco conto – commenta

Daniela, residente in viale Europa – ma queste macchine erano ormai un ricettacolo di sporcizia mentre attorno era cresciuta anche la vegetazione che attirava topi e scarafaggi». I veicoli a "fine vita" sono considerati di fatto rifiuti speciali e per smaltirli bisogna seguire una determinata procedura, che non prevede di certo l'abbandono in strada nell'attesa che se ne occupino le forze dell'ordine. Ecco perché compito degli investigatori sarà quello di cercare di risalire ai proprietari per procedere eventualmente con delle multe. Secondo le normative vigenti, un veicolo è considerato abbandonato se è sprovvisto di targa o contrassegno nonché di parti essenziali per l'uso o la conservazione. Ulteriori elementi sono la presenza del mezzo nello stesso posto da molto tempo, l'alto numero di segnalazioni dai cittadini e la presenza di sporcizia o erba sotto la vettura. Ce ne sono tante altre a Ladispoli e a breve i carabinieri effettueranno nuovi controlli.

LADISPOLI

14





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

Buone Feste



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

LA GUARDIA DI FINANZA SVENTA UN FURTO IN PIENO CENTRO



**I LADRI SCAPPANO
VERSO LA PERIFERIA DOPO
L'ASSALTO A UNA NOTA
OROLOGERIA E ARGENTERIA**

Hanno assediato in piena notte il negozio *OROLOGI E NON SOLO* nel centro di Cerveteri. E l'assalto, ad opera di una banda di professionisti arrivati a bordo di un'auto (forse rubata), era quasi riuscito. Il gruppo che ha fatto irruzione nell'attività di via Ceretana era composto da tre o quattro persone, tutte incappucciate. L'uomo con un divaricatore ha scardinato la saracinesca mentre gli altri complici sono entrati all'interno dell'attività commerciale che funge anche da laboratorio orologi di lusso per rubarlo, il palo era posizionato di fuori sul marciapiede nel caso ci fosse qualche imprevisto. E in effetti quest'ultimo ha lanciato l'allerta subito ai "compagni di merenda" perché proprio in quel momento stava sopraggiungendo una pattuglia della Guardia di Finanza che si stava avvicinando dall'altra strada parallela. I banditi a quel punto hanno mollato tutto, non prima però di arrecare ingenti danni al locale e sono usciti in fretta per dileguarsi a tutto gas. Di fatto la pattuglia delle Fiamme Gialle di Ladispoli-Cerveteri ha sventato quello che poteva essere un colpo con un bottino particolarmente ingente. Da lì è nato un inseguimento per le vie del centro di Cerveteri fino alle arterie periferiche dove i malviventi hanno fatto perdere le loro tracce in prossimità della Settevene Palo verso la Braccianese. Le scene del furto tentato sono state riprese dalle telecamere

private. Ultimamente la città etrusca è molto tutelata dalle interforze sempre più presenti per impedire analoghe situazioni in vista soprattutto delle festività natalizie.

Non ci sono solo i furti infatti a tenere banco ma anche le truffe. Proprio per questo motivo è stato organizzato un incontro dall'Arma dei carabinieri nella frazione Sasso proprio per mettere in guardia le persone più anziane e vulnerabili. Gli abili impostori mettono nel mirino proprio loro fingendosi appartenenti all'Arma durante la chiamata telefonica, poi magari i complici si fiondano a domicilio per provare ad intrufolarsi in ville e appartamenti come accaduto sia a Cerveteri che a Ladispoli. Due settimane fa i balordi avevano provato proprio al Sasso ma il raid era fallito per la prontezza di una nonnina 80enne che li aveva smascherati al telefono impedendogli di fatto di entrare in azione. Era andata male ad una coppia di ultraottantenni di Ladispoli due mesi fa, quando i truffatori erano riusciti a salire al primo piano della palazzina e con una scusa banale a portarsi via centinaia di euro dileguandosi per le vie del centro. Peggio era ad altri due coniugi cerveterani sorpresi dai truffatori a domicilio, abili ad incunearsi nell'abitazione sgraffignando migliaia di euro tra soldi e oro. Sapevano chi erano le loro vittime e sono andati a colpo sicuro.

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

IL RECITAL “LUCE NELLA NOTTE SANTA”



IL MISTERO DELLA NATIVITÀ REGIA DI AGOSTINO DE ANGELIS

Sabato 20 dicembre alle ore 21 l'attore e regista Agostino De Angelis propone "Luce nella notte Santa" un recital corale sul mistero della Natività organizzato dall'associazione ArchéoTheatron in collaborazione con la comunità parrocchiale coordinata da Cristian Proietti nella **Chiesa di Santa Maria Maggiore a Cerveteri** grazie alla sensibilità del parroco Don Gianni Sangiorgio.

Cosa aspettarsi. L'esibizione unisce arte e spiritualità in un unico abbraccio. Si rivolge a credenti e non attraverso il dialogo tra recitazione e canto alla riscoperta del significato più profondo della nascita di Cristo.

Protagonisti dell'opera, gli alunni dell'I.C. Cena con la maestra Lia Auciello e la professoressa Ilaria Dall'Acqua, nelle loro parole, l'attesa, il cammino, lo stupore davanti al mistero di un Dio che si fa bambino, fragile e vicino all'uomo. Recitazione Agostino De Angelis; letture a cura 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. Darà voce alle emozioni il coro, attraverso canti spirituali e natalizi e la partecipazione straordinaria del soprano Elena Danusia. E' composto dai

cori delle Parrocchie di Santa Maria Maggiore, Santissima Trinità, Santuario Nostra Signora di Ceri, Sant'Eugenio a I Terzi diretti dal M° Alessio Piantadosi. Le melodie, ora solenni ora intime, saranno eseguite dal M° Michelina Saggese al pianoforte con accompagnamento all'organo di Christian Proietti e la partecipazione della Caere Wood Orchestra diretta dal M° Amedeo Ricci che creeranno un tessuto sonoro capace di sostenere e arricchire il racconto, alternando momenti di gioiosa esultanza a passaggi di profonda contemplazione. I brani natalizi tradizionali si affiancheranno a composizioni di carattere spirituale, offrendo un repertorio che parla al cuore e alla memoria collettiva.

"Luce nella notte Santa" non sarà solo un concerto di canto, racconto, immagini e video proiezioni curate da Desirée Arlotta, ma un'esperienza condivisa, in cui il pubblico sarà invitato a lasciarsi avvolgere da parole e armonie. "È un'occasione per fermarsi, ascoltare e riflettere, riscoprendo il valore del Natale come tempo di luce che vince le tenebre, di pace che nasce nel silenzio, di speranza che si rinnova" spiega il regista.

Con il patrocinio gratuito del Comune di Cerveteri, Regione Lazio, Città Metropolitana di Roma Capitale.



ARCHEOLOGIA PARTECIPATA LA MEMORIA DELLA BANDITACCIA DI CERVETERI RACCONTATA DAI CITTADINI

di Chiara Morelli

La Necropoli della Banditaccia, patrimonio UNESCO e tesoro archeologico inestimabile, non è solo un sito da ammirare: è anche un luogo intriso della memoria di chi qui ha vissuto, lavorato o semplicemente amato questi luoghi. Con l'obiettivo di far rivivere questo spirito nasce il progetto "Archeologia Partecipata alla Necropoli della Banditaccia", curato dalla giornalista Pamela Stracci e dal Prof. Emanuele Brienza per l'Università Uninettuno.

Partecipare è semplice: basta scansionare il QR code o seguire il link al modulo online su Modulo Google. <https://bit.ly/4aRhrOc>

Puoi raccontare la tua memoria familiare e il legame con la Necropoli della Banditaccia, e se hai del materiale (foto, video, documenti, illustrazioni, ricordi e testimonianze) puoi condividerlo per il progetto. E poi vogliamo sentire la tua opinione! Come valorizzeresti questo sito archeologico? Cosa ti permetterebbe di viverlo di più?

Ogni contributo sarà fondamentale per creare una piattaforma digitale gratuita e accessibile a tutti, pensata per valorizzare non solo i monumenti, ma anche le storie, le emozioni e le esperienze delle persone che hanno vissuto e amato questo territorio. Partecipare significa custodire e condividere un pezzo della memoria collettiva di Cerveteri.

"Credo che la storia viva non solo nei reperti o negli scavi, ma nelle famiglie e nei racconti tramandati di generazione in generazione", spiega la curatrice del progetto Pamela Stracci. "Insieme possiamo raccontare la Cerveteri di ieri e immaginare quella di domani".

Per ulteriori informazioni è possibile scrivere a necropolibanditaccia.open@gmail.com o contattare il 349.34.25.423 (anche WhatsApp).



NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA

CARNI UMBRO VITERBESI GASTRONOMIA PRONTI A CUOCERE



CERENOVA
VIA SERGIO ANGELUCCI, 5
06 9904388

SCOTLAND SOLDIER

UN'IMPRONTA INCONFONDIBILE IN EDIZIONE LIMITATA



IL VIAGGIO TRASFORMATIVO DI MAX SMERALDI

di Barbara Pignataro

Il chitarrista **Massimiliano Smeraldi**, in arte **Max**, torna a far parlare di sé con un progetto discografico che è già definito una "goccia di distillato purissimo di genialità chitarristica e composizione". In uscita a dicembre, il nuovo capolavoro, "**Scotland Soldier**", si presenta come un'opera di nicchia, stampata in sole **100 copie numerate in vinile**, per gli amanti del suono autentico. Una figura di spicco nel panorama musicale: Max Smeraldi, chitarrista di caratura planetaria, vanta una vita dedicata alla musica che include cinque dischi con Cristiano Magioglio e collaborazioni illustri, come quella con il gruppo rock progressivo Banco del Mutuo Soccorso.

Distopia è il disco che lo ha consacrato Musicista a livello planetario. Questa eccezionale registrazione vanta una formazione stellare: Max, il leggendario Greg Bissonette alla batteria e l'iconico Billy Sheehan al basso. Una vetta importante per il chitarrista che ha scelto Cerveteri come casa.

Un concept album oltre i confini

Nonostante sia un solista che "non vuole sentire confini" nella sua creatività, Max ha scelto la via della condivisione per dar voce alle sue composizioni. I brani di *Scotland Soldier* sono stati magistralmente interpretati da Marco De Angeli, autore dei testi. A completare il trio di grandi professionisti, troviamo Fabio Moresco, storico batterista del Banco del Mutuo Soccorso. Il disco, nato come una semplice raccolta di idee registrate per non perderle, si è trasformato in un concept album che è un vero e proprio viaggio trasformativo nel tempo e nello spazio. Come è nato questo progetto così ambizioso ma al contempo intimo è lo stesso artista a raccontarlo in esclusiva per

L'Ortica, "Nasce senza nessun tipo di pretesa, in un modo molto personale. Era un semplice diario: volevo registrare delle idee belle che mi sarebbe dispiaciuto dimenticare. Invece di avere un diario scritto con la penna, ho preferito registrare questi pezzi, per ascoltarli per conto mio. Ma si sa, a volte le cose nascono in un modo e finiscono in un altro..."

Chi ha ascoltato il disco lo ha definito "una goccia di distillato purissimo di genialità". Come si traduce in musica questo viaggio concettuale che hai creato?

È un viaggio che inizia con Oz, dove si entra in un giardino e si vedono cose inaspettate. È un concept album che spazia sul tema sentimentale, con due persone che litigano e si lasciano... per poi finire in Irlanda e Scozia, con un suono molto rock ma con una tecnica che fa sembrare la chitarra un flauto irlandese. La storia di *Scotland Soldier* chiude il cerchio sulle rive del lago di Loch Ness.

Un suono rivoluzionario e maturo. L'artista che oggi vive la sua quiete creativa a Campo di Mare, pur avendo iniziato con un genere estremo, mostra in *Scotland Soldier* una maturità diversa. "Ero più cattivo, incisivo, protagonista. In continua ricerca del limite del suono. Con il tempo si cambia, ora godo delle corde, rallento."

Qual è il messaggio che vuole lasciare a chi ascolta questo viaggio sonoro? Cosa è rimasto alla fine?

La consapevolezza. Questo viaggio non è una semplice esibizione tecnica, ma una profonda riflessione sul frenetico stile di vita attuale. L'invito è a "rallentare e prendere il tempo di pensare", per riscoprire forse la cosa più giusta: accettarsi ed essere sé stessi.

Con la sua tecnica rivoluzionaria e un impatto unico sullo strumento, Max dimostra che il vero artista è colui che, come il grande Jimi Hendrix, non è solo un bravo esecutore ma chi sa comporre, chi sa trasformare l'esigenza di un "inno alla vita" in note eterne.

PRESTO ANCHE IL CD! Prenota la tua copia: maxsmeraldi@libero.it

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



Col Patrocinio del
COMUNE DI LADISPOLI
In collaborazione con
L'ASSESSORATO ALLA CULTURA



PEPPETHEFOXSHOW

"Fate Presto"



70 artisti in mostra

A cura di

Filippo Conte

delegato alle mostre del comune di Ladispoli

dal 21 al 29 Dicembre 2025

H 09:00 - 18:00

Centro d'Arte e Cultura

PAOLO DE CARO

Via Settevene Palo, 21

Ladispoli

Vernissage

Domenica 21 Dicembre 2025

ore 18:00

LA COLLETTIVA DEL PEPPETHEFOXSHOW SBARCA A LADISPOLI: 70 ARTISTI PER LA RASSEGNA "FATE PRESTO"

Un evento di grande rilievo artistico e concettuale in programma domenica 21 dicembre 2025 alle ore 18:00 presso il Centro d'Arte e Cultura "Paolo De Caro", in via Settevene Palo 21.

L'iniziativa, patrocinata dal Comune di Ladispoli – Assessorato alla Cultura, rappresenta una tappa significativa di un progetto artistico nazionale che si distingue per la sua forte carica innovativa e per una visione libera e indipendente dell'arte contemporanea. Ideata da Peppe della Volpe, in arte Peppethefox, la rassegna si configura come un autentico atto di disobbedienza creativa contro la mercificazione dell'arte e le logiche che spesso ne sviscerano il valore profondo.

La collettiva, dal titolo "Fate presto", è la manifestazione concreta di una filosofia artistica di rottura, che rimette al centro l'artista come vero protagonista del processo creativo. Non una semplice esposizione, ma un vero e proprio manifesto di libertà espressiva.

I protagonisti saranno 70 artisti provenienti da tutta Italia e dall'estero, una mappa viva e pulsante dell'arte indipendente contemporanea, uniti da una visione comune fatta di autenticità, sperimentazione e coraggio. "Portare a Ladispoli una rassegna di questo respiro significa continuare a investire in una cultura viva, inclusiva e capace di interrogare il presente – dichiara l'Assessore alla Cultura, Margherita Frappa".

ANIMALLS

AGGIORNAMENTO PREZZI IN NEGOZIO PER

oasy
WORLD OF LOVE



**2,5/3 KG A
PARTIRE DA
€ 12,99**

**12 KG A
PARTIRE DA
€ 34,90**



VIA DELLA LEGA 29,31 - CERVETERI

TEL.0656559771



Buono



IL NUMERO 1 D

PER LA CASA I

LADISPOLI - Via Via Glasgow, 6
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20



e Feste

MAZZINI
ury's
RISPARMIO

DEL RISPARMIO

E LA FAMIGLIA

0 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3

- BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

MAGNIFICAT DI ALDA MERINI A FRAMMENTI DI SACRO CON L'ATTRICE PAOLA LORENZONI E IL MAESTRO NICOLA BUFFA



Evento straordinario che arricchisce il cartellone della rassegna in corso al Teatro Delia Scala

Evento straordinario il 20 dicembre 2025 alle 18 a Bracciano per la rassegna Frammenti di Sacro con il Magnificat di Alda Merini interpretato dall'attrice Paola Lorenzoni.

Al già ricco cartellone della manifestazione organizzata dall'Assessorato alla Cultura di Bracciano con il contributo della Regione Lazio in corso al teatro Delia Scala si aggiunge questo nuovo spettacolo di forte intensità.

Va in scena il poemetto lirico della Merini. Un lavoro che va oltre alla preghiera di gioia e gratitudine rivolta al creatore nota come il canto di Maria e diventa, allo stesso tempo, un atto di devozione e di ribellione.

In questo testo fede e dolore si intrecciano. Maria si presenta - è stato scritto - di carne e sangue capace di sentire la fatica, l'attesa, il sacrificio e di riconoscere il mistero nascosto dietro ogni sofferenza.

L'intreccio tra sacro e terreno ne fa un testo ideale a

essere vissuto, attraversato, respirato fino in fondo. Nella rilettura di Paola Lorenzoni e di Nicola Buffa, che ne cura il commento musicale originale alla chitarra, il Magnificat di Alda Merini unisce il sacro al quotidiano. Lorenzoni guida il pubblico in un viaggio che è al tempo stesso preghiera, confessione, dichiarazione d'amore ed atto di resistenza in una interpretazione che non è semplice recitazione, ma incarnazione. Accanto a lei, la chitarra del maestro Buffa non è mero accompagnamento, ma una seconda voce, capace di intrecciarsi con quella dell'attrice come in una danza silenziosa. Poesia e musica, insieme, creano un unico corpo sonoro capace di parlare al cuore ed anche il silenzio, in questo spettacolo, infonde un carico di emozioni.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Info e prenotazioni: cultura@comune.bracciano.rm.it e su Eventbrite: <https://www.eventbrite.it/e/magnificat-di-alda-merini-con-paola-lorenzoni-tickets-1977605837295>





SANTA MARINELLA JAZZ BLUES FESTIVAL CHRISTMAS EDITION

Organizzato dal Comune di Santa Marinella in collaborazione con l'Alexanderplatz Jazz Club a piazza Trieste.

Tre appuntamenti di jazz, blues e performance artistiche di alto livello. Direttore artistico del Festival, Eugenio Rubei.

VENERDÌ 21 DICEMBRE

Dalle ore 10:00

Roma New Orleans Street Band

VENERDÌ 29 DICEMBRE

Ore 18:00: Omaggio a Sakamoto e Morricone
Un appuntamento dedicato alla musica d'autore a Sala Flaminia Odescalchi, Chiesa San Giuseppe.

DOMENICA 31 DICEMBRE

Ore 22:00: Per salutare l'anno in grande stile, la serata di San Silvestro vedrà protagonista una delle voci più amate e riconoscibili del panorama internazionale: Sarah Jane Morris, accompagnata dalla Fulvio Tomaino Blues Band. Un concerto potente e emozionante per festeggiare l'arrivo del nuovo anno a Piazza Trieste.

TIEFFE

La qualità del prodotto

MADE IN ITALY



PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

PORTE BLINDATE / PORTE IN LEGNO
INFISSI IN ALLUMINO / INFISSI IN PVC

ZANZARIERE / TENDE DA SOLE

CANCELLI / GRATE
RINGHIERE / PERSIANE BLINDATE

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com



UNA POLTRONA X2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux



IL PIACERE DELL'ATTESA

Torna in scena al Teatro Sette di Roma con la regia di Nicola Pistoia, una delle commedie più delicate firmate da Michele La Ginestra il quale con “Il piacere dell’attesa”, tra una risata ed un sorriso, ci regala una riflessione sul “passare del tempo” e sull’importanza del confronto con gli altri spingendoci inevitabilmente a riconsiderare le “priorità” della nostra vita. La trama è semplice e lineare: Giacomo, giardiniere, per il quale il passare del tempo è nell’ordine delle cose proprio come in Natura; Camilla, super manager alla perenne rincorsa dei minuti; Aldo, assistente di Giacomo, che a sua volta vive la sua vita cadenzata dai “tempi della routine” impostagli dalla madre. I tre universi si incontrano, si scontrano, si confrontano fin a giungere ad un amalgama curioso ma possibile. Lo spettacolo sarà in scena fino a domenica 11 gennaio 2026 con repliche serali dal martedì al sabato alle 21,00 e pomeridiane di domenica alle 18,00. Per Capodanno è previsto un turno doppio di rappresentazione, la prima alle 20,00 e la seconda alle 22,15, ambedue accompagnate dal brindisi con la Compagnia.

Teatro Sette, Via Benevento 23 – Roma telefono 06 44236382

C'ERA UNA VOLTA IL NIGHT

Dal 27 dicembre fino al termine delle festività sarà in scena al Teatro Arcobaleno di Roma lo spettacolo musicale scritto da Alessandro Carvaruso per Alessandra De Pascalis “C’era una volta il night” prodotto dal CTM- Centro Teatro Meridionale, con direzione delle musiche di Giovanni Zappalorto eseguite dal vivo da Mariano Perrella, Francesco Pappalardo ed Elisa Franchi e con la partecipazione speciale del M° Mario Vicari, un’ autentica “band di veterani e vecchi volponi da nightclub” ovvero di quei musicisti che hanno calcato veramente quei palchi, testimoni diretti di un tempo in cui l’orchestra era il cuore pulsante della serata nonché ben capaci di passare con disinvoltura dalla risata liberatoria al lampo malinconico. Il risultato è una serata raffinata e popolare allo stesso tempo, divertente, nostalgica, trascinante. Uno spettacolo che diverte e commuove, restituendo al pubblico l’eco di un’Italia che scopriva la modernità a passo di danza e a colpi di swing. Lo spettacolo sarà in scena sino a domenica 4 gennaio con repliche serali di venerdì e sabato alle 21,00 nonché il sabato e la domenica alle ore 17,30. La sera del 31 dicembre è previsto uno spettacolo alle ore 22,00 che alla mezzanotte coinvolgerà anche il pubblico.

**Teatro Arcobaleno, Via Francesco Redi 1/a - Roma
telefono 06 44248154.**



Sabato 20 dicembre

ore 1600 / 1800

Aspettando Babbo Natale

**Spettacolo Natalizio con gli attori,
i bambini e i genitori presenti.
Consegna delle letterine
e foto ricordo con Babbo Natale.**

Domenica 21 dicembre

ore 16.00/1800 a Piazza Morbidelli
addobbo

Albero dei Sogni

**I bambini potranno incontrare
Babbo Natale e i suoi collaboratori,
scrivere i loro pensierini
per poi appenderli all'albero dei sogni.
Distribuzione gratuita
dei prodotti tipici natalizi.**



PRO LOCO
Marina di Cerveteri



COMUNE DI CERVETERI





MONDADORI
BOOKSTORE

LADISPOLI

VIALE ITALIA, 124

06 83082767

CIVITAVECCHIA

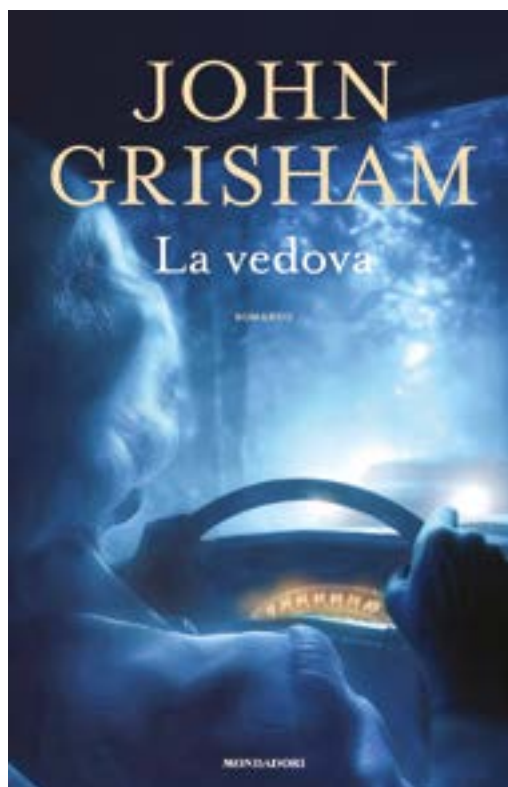
VIALE GARIBALDI, 30

0766 35594

LA VEDOVA

JOHN GRISHAM

Simon Latch è un piccolo avvocato di provincia alle prese con un lavoro che non lo soddisfa – perlopiù fallimenti, multe e pignoramenti -, un matrimonio finito male, un imminente divorzio e un'attrazione fatale per il gioco d'azzardo. Non se la passa bene neanche economicamente e ha accumulato debiti che fatica a saldare. Le sue giornate scorrono tutte noiosamente uguali finché alla porta bussa Eleanor Barnett, un'anziana vedova di ottantacinque anni che vuole fare testamento. A quanto pare, il marito della signora le ha lasciato una fortuna considerevole di cui nessuno è al corrente. A Simon non sembra vero di trovarsi finalmente di fronte alla cliente più ricca della sua ventennale carriera: già pregusta lauti guadagni e decide di occuparsi del testamento in segreto, senza parlarne neanche alla sua fidata collaboratrice. Riempie la propria assistita di attenzioni e consigli, ma presto inizia a sospettare che la sua storia non corrisponda al vero. Quando Eleanor viene ricoverata per un incidente d'auto, all'improvviso la situazione precipita. Simon si ritrova sotto processo per un crimine che sa di non aver commesso: omicidio. Tutti gli indizi portano a lui e l'unico modo per salvarsi è trovare il vero assassino. Ambientato nella provincia rurale della Virginia, teatro di tante storie indimenticabili raccontate da John Grisham, *La vedova* non è solo un appassionante legal thriller ma anche un mystery inaspettato.



JOHN GRISHAM

Autore di quarantadue romanzi, due saggi, una raccolta di racconti e sette romanzi per ragazzi, tutti bestseller editi da Mondadori. Le sue opere sono tradotte in cinquanta lingue. Quando non scrive, partecipa alle attività di organizzazioni dedite alla scarcerazione delle vittime di ingiuste condanne. Spesso i suoi romanzi esplorano i problemi radicati nella giustizia americana. L'autore vive in Virginia.



CANE FUGGITO E DANNI A TERZI: CHI PAGA?

Il legame con il proprio animale domestico è profondo, ma la gestione di un cane comporta precise responsabilità legali. Quando un cane scappa e provoca danni a cose, persone o altri animali, il proprietario è chiamato a risponderne. La legge italiana è molto chiara su questo punto, ponendo in capo al detentore dell'animale un dovere di custodia rigoroso.

Il principio cardine è sancito dall'articolo 2052 del Codice Civile, che stabilisce: "Il proprietario di un animale o chi se ne serve per il tempo in cui lo ha in uso, è responsabile dei danni cagionati dall'animale, sia che fosse sotto la sua custodia, sia che fosse smarrito o fuggito, salvo che provi il caso fortuito".

Questa norma instaura una presunzione di responsabilità a carico del proprietario (o del custode temporaneo, come un dog-sitter). Non è necessario dimostrare la colpa del proprietario (ad esempio, aver lasciato un cancello aperto per negligenza); la responsabilità sorge per il solo fatto che l'animale ha causato un danno.

L'unica "scappatoia" legale per il proprietario è dimostrare il caso fortuito, ovvero un evento imprevedibile, eccezionale e inevitabile che ha interrotto il nesso causale tra la custodia dell'animale e il danno. Esempi rari di caso fortuito potrebbero essere un terremoto che distrugge il recinto o l'azione dolosa di un terzo che libera intenzionalmente il cane. La semplice fuga dovuta a una distrazione del padrone non rientra in questa esimente.

I danni possono essere di varia natura:

Danni materiali: un'automobile graffiata, un giardino rovinato, la morte di animali altrui (es. galline, gatti).

Danni fisici: lesioni a persone (morsi, cadute causate dall'animale). In questi casi, oltre alla responsabilità civile per il risarcimento, può scattare anche una responsabilità penale per lesioni personali colpose.

In sintesi, la legge italiana tutela in modo forte la vittima del danno. Essere proprietari di un cane significa accettare una responsabilità oggettiva: è fondamentale garantire sempre la custodia e la sicurezza dell'animale, non solo per il suo benessere, ma anche per la sicurezza della collettività. Una polizza assicurativa per la responsabilità civile è fortemente consigliata per tutelarsi da risarcimenti, che possono essere molto onerosi.





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  Animal Market  animal_market



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 19 al 25 dicembre

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Vi risvegliate dopo un lungo letargo pronti a mettervi a lavoro. Era ora!

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Già da lunedì vedrete migliorare l'umore e triplicare le energie. Ormai è salita.

Potreste vivere una settimana fortunata e gradevole con i nati di giovedì.



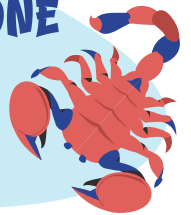
TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

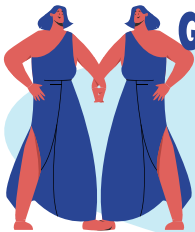
SCORPIONE

Le vostre idee possono crescere e sorprendere persino voi. Fortuna in arrivo.



21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



State recuperando energie. Le relazioni amorose godono di ottima salute.



22 novembre - 21 dicembre

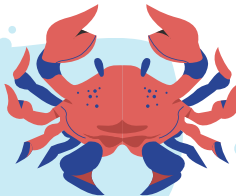
SAGITTARIO

Non accorgersi che l'acqua scorre intorno a voi può rivelarsi pericoloso.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO

Potrebbe esserci incertezza interiore, il cielo non aiuta a fare chiarezza.



22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

Arrivano giorni per i quali sarà valsa la pena attendere. L'amore è passione.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

L'attenzione è al massimo e l'obiettivo sempre più vicino. Complimenti.

20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Le competenze acquisite torneranno utili in fase di cambiamento finanziario



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

La Luna consiglia di fermarsi aspettando momenti migliori. Prudenza negli affari.



24 agosto - 22 settembre

VERGINE

Settimana contraddittoria con emozioni discordanti e zero attività mentale.



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

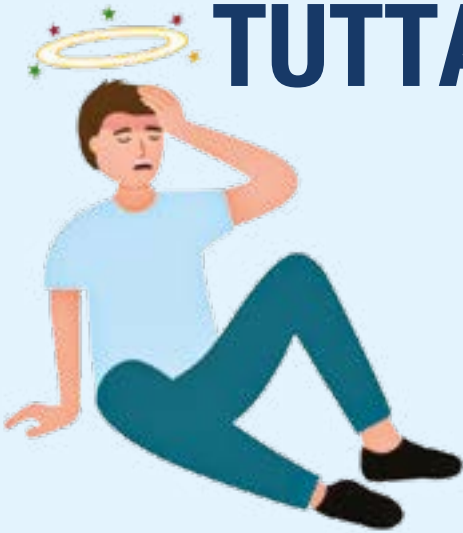
LABORATORIO GALENICO

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



TUTTA LA PROBLEMATICAZIONE DELLA SINCOPE

La **sincope** è un'improvvisa e temporanea perdita della coscienza, con risoluzione spontanea. La **lipotimia** è invece un malessere passeggero con associata impressione angosciata di perdita dei sensi imminente. Vi possono essere, in genere, pallore, sudorazione, disturbi visivi, acufeni. Mi ricordo che, quando ero al 3° anno di Medicina frequentavo la prima clinica medica dell'Ospedale S. Filippo Neri di Roma. Il primario, prof. **Iandolo**, la definì "un complesso di sintomi che sembrano precedere la perdita di coscienza ma che si risolvono prima che la coscienza venga perduta" (presi appunti a tal riguardo), **La sincope è un sintomo abbastanza frequente** ma non è sempre facile individuare le cause. Sono molteplici. **Come individuarle se si presentano per la prima volta** (eziologia ignota)? Come sempre si parte dall'anamnesi. Interrogando il paziente al risveglio ed i soggetti se erano presenti all'accaduto. E' avvenuta dopo un forte colpo di tosse, una minzione imperiosa, cambiando improvvisamente la postura, durante attività fisica? Il paziente ha accusato sintomi prodromici (vedi lipotimia) prima della perdita di coscienza? Dopo

una sincope di origine ignota il paziente viene, nella stragrande maggioranza dei casi, ricoverato in Ospedale, ove si eseguono di norma gli esami di **laboratorio di routine, l'elettrocardiogramma e Rx del torace in 2 proiezioni**. Prima di procedere nell'iter diagnostico è bene sottolineare che la sincope è l'espressione di un'anossia cerebrale acuta, ossia di una diminuzione dell'apporto di ossigeno da parte del sangue all'encefalo.

Come orientarci? Sospettiamo una causa neurologica, cardiaca, o metabolica (es. ipoglicemia)? <L'esame obiettivo deve includere la valutazione dei valori pressori in posizione ortostatica (paziente in piedi n.d.r.), l'esame cardiovascolare e una valutazione neurologica completa> (**A.C. Caruso**, Dipartimento di Cardiologia, Richmond Virginia). Nel caso di pazienti con convulsioni (anamnesi), segni neurologici focali (esame dei 12 nervi cranici), recente trauma cranico (anamnesi) ci si deve orientare su **un'eziologia neurologica** che richiede un esame elettroencefalografico (EEG), una Tc del cranio ed una consulenza neurologica. Nei soggetti con **severa anamnesi cardiologica**,



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.

(con sintomi di coronaropatia ostruttiva, aritmie, valvulopatie cardiache) un'attenta diagnostica cardiovascolare deve precedere una diagnosi neurologica (A.C. Caruso. Sincope Decision making in Medicina 2004). Un semplice ECG può evidenziarci un blocco cardiaco di secondo grado (specie Mobitz 2) o di terzo grado (dissociazione atrioventricolare con marcata bradicardia), oppure ancora una disfunzione del nodo del seno. Le cause tachiaritmiche necessitano di un ECG Holter cardiaco (talora anche pressorio) delle 24 ore. Allorchè la sincope ha origine cardiaca (25-30% dei casi) è indispensabile una screening attento, a tutto campo. Il monitoraggio Holter può evidenziarci una alterazione del ritmo cardiaco con tachicardia parossistica sopraventricolare, tachicardia ventricolare sia sostenuta che non sostenuta, una fibrillazione o flutter atriale. Se presente invece bradicardia dobbiamo prendere in considerazione, in caso di blocco atrio - ventricolare severo, l'innesto di un pacemaker. Dal 1975 ad oggi sono stati circa un centinaio i cardiopatici che ho fatto ricoverare ed a cui è stato impiantato il pacemaker. Altrettanto importante è l'esame ecocardiografico che può rivelare una cardiomiopatia (ipertrofica, ostruttiva, restrittiva), una stenosi mitralica aortica oppure un mixoma atriale (tumore benigno dell'atrio sinistro).L'ecocardiogramma color doppler è in grado di documentarci la presenza di una funzione del ventricolo sinistro (FE) normale o anomala (inferiore a 40%). Nei soggetti con funzione ventricolare conservata, anche se ha una scarsa specificità, può essere utile il "tilt test" in posizione eretta. Nella tachicardia ventricolare non sostenuta è necessario fare ricorso ai potenziali tardivi ECG che, se alterati, necessitano, talora, di uno studio elettrofisiologico (SEF). Tuttavia l'impiego del SEF invasivo nella diagnosi delle sincope è assai controverso. Un reperto negativo dei potenziali cardiaci ECG ci rassicura che il paziente è a basso rischio di morte improvvisa. La registrazione dei potenziali tardivi ECG è molto spesso utile nei pazienti con bassa frazione di eiezione ventricolare (FE inferiore al 40%) ed anamnesi di infarto miocardico che presentano una tachicardia ventricolare non sostenuta. Il test da sforzo all'ECG? Può essere utile se vi è una tachiaritmia provocata dallo sforzo fisico. Va sempre eseguito in ambito ospedaliero/universitario. Come risulta chiaro dal presente articolo, la sincope è una patologia complessa. Personalmente nel paziente che mi riferisce tale evenienza controllo la pressione arteriosa (in orto e clinostatismo), eseguo una visita cardiologica completa, un esame ECG, controllo i valori glicemici, richiedo un es. ecocardiografico. Non trascuro l'esame dei 12 nervi cranici, specie se vi sono sintomi e segni focali. Prescrivo infine esami ematici di routine.



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

salute

BETULLA ALBA DALLE MOLTEPLICI INDICAZIONI FITOGEMMOTERAPICHE

La **Betula alba** è anche chiamata più comunemente **Betula pubescens** perché i suoi giovani rami sono coperti di peluria. Va distinta dalla **Betula verrucosa** (*Betula pendula*) pur essendo le due piante molto simili per i principi attivi e gli effetti terapeutici. La prima è un albero caducifoglio dal portamento eretto, alto in media 10-13 metri, che può raggiungere l'altezza massima di 24 metri. La B. alba (*pubescens*) con la sua corteccia giovane di color bianco grigiastro, si differenzia dalla B. verrucosa, di color argenteo, perché è più esigente di acqua. E' una Betulla che vive nei suoli a clima umido oppure nelle paludi e resiste bene al gelo. Come i **Salici**, i **Noccioli** ed i **Sorbi** è una pianta che colonizza i terreni umidi. In **fitoterapia** vengono utilizzate le foglie, la corteccia, la scorsa interna delle radici. La **gemmoterapia** viene soprattutto impiegata nei bambini e nei soggetti giovani. **Bruno Brigo** (L'uomo, la Fitoterapia, la Gemmoterapia) che ha studiato a fondo le proprietà della pianta, ha sempre evidenziato **l'importanza delle gemme nelle infezioni recidivanti** (anche febbrili) delle **prime vie aeree**. Ciò grazie alle proprietà immunomodulanti, toniche, rinforzanti le difese del sistema immunitario. **Posologia: Betula alba MG 1 DH 50 gtt, diluite in poca acqua**, una sola volta al giorno (preferibilmente la mattina) per tutto il

SALUTE E BENESSERE



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.*

periodo invernale. La **fitoterapia** utilizza le **foglie** che contengono flavonoidi, olio essenziale, tannini, resine. Hanno proprietà diuretiche. Quelle giovani, appena nate, sono più attive perché secondo **J. Van Hellemont** (Compendium de Phytothérapie 1986) sono rinforzate dalla più massima presenza di olio essenziale. **Assai numerose sono le indicazioni cliniche fitoterapiche:** calcolosi crenale, renella, cellulite, gotta, disturbi dolorifici reumatici, dermatosi, affezioni del cuoio capelluto ...

Posologia: Betula alba T.M. 40 gtt tre volte al giorno per uno – due mesi di terapia. Nella **litiasi renale** è verosimile che l'incremento della diuresi prevenga la formazione di renella, alla stregua di un lavaggio depurativo delle vie urinarie. Ciò, beninteso, vale solo per i calcoli di dimensioni assai piccole. Nel trattamento della **cellulite** si deve al genio di **Leclerc** (Precis de Phytothérapie 1976) l'intuizione della scomparsa dei noduli fibroconnettivali grazie alla riduzione di colesterolo e acido urico. **La corteccia** ed il legno della Betulla, dopo distillazione secca crea un in catrame che viene utilizzato nella cura di alcune patologie cutanee, resistenti alle terapie convenzionali. Non è certo un caso che, nel 1826, **Precy** scriveva che <le malattie della pelle raramente resistono alla Betulla alba>. **La linfa di Betulla** è veramente speciale. E' il **rimedio leader nel trattamento della cellulite** perché contrasta "l'impastamento" di colesterolo e acido urico. Favorisce poi la diuresi con conseguente netta riduzione della ritenzione idrica. Per ottenere la linfa di Betulla è necessaria una particolare tecnica. Un tronco di 50 cm di diametro è in grado di fornire circa 3-4 litri di linfa in quattro – cinque giorni. Si utilizzano tubicini infissi nell'albero da cui la linfa può diffondere nei recipienti posti a terra. <La raccolta risulta più proficua quando le betulle sono di media grandezza, crescono in luoghi elevati e quando l'inverno è più rigido> (**Campanini E.** Manuale pratico di gemmoterapia. Tecniche Nuove Milano 1997).

Posologia: Linfa di Betulla. Estratto fluido 5-10 gr al giorno (1 gr equivale a 42 gtt). La terapia anticellulitica va prodotta per almeno tre mesi.

Tossicologia ed effetti secondari. La letteratura non segnala effetti secondari tossici.



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



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

IL MIO REGALO DI NATALE PER LE LETTRICI (MA FORSE ANCHE PER IL LETTORI) UN CALCIO ALLE RUGHE!

Ormai sappiamo bene che le rughe sono il libro della nostra vita. In ogni volto dalle rughe puoi capire tante cose. Il lavoro duro che ha affrontato quella persona oppure capire la sua profonda sofferenza, forse causata da una malattia, o l'essere intossicata da alcol o dal fumo. In ogni ruga infatti si nasconde una storia, che evidenzia comunque il trascorrere del tempo. Per questo l'uomo, e forse ancor più la donna, cercano di contrastarne la loro presenza. Vorremmo tutti infatti fermare il tempo. Me compreso! Per questo desiderio, ben conosciuto dalle aziende produttrici di cosmetici, vengono proposti continuamente nuovi prodotti, rassicuranti, capaci di conquistare. Tuttavia in questi lunghi anni di attività professionale ho sempre pensato che la salute e la bellezza della nostra pelle parta essenzialmente dall'interno. Ritengo infatti che il problema dovrebbe essere affrontato non solo applicando esternamente dei prodotti cosmetici, spesso fra l'altro molto costosi, ma che sostanzialmente dovrebbe essere contrastato dall'interno. Per questo, sempre, prima di consigliare un prodotto cosmetico o come molti dicono cosmeceutico, suggerisco una soluzione straeconomica: l'uso di due sali di Schüssler; il numero 11, che è la Silicea D12, ed il numero 1, che è il Calcium fluoratum D12, noti come "sali della bellezza". I due prodotti, che sono in compresse, diversamente dagli altri prodotti omeopatici, possono essere toccati con le mani. Se ne assumono quattro compresse al giorno: 1 compressa al risveglio, 1 a metà mattina, 1 a metà pomeriggio ed 1 prima di coricarsi. Da sciogliere sotto la lingua. Per sei mesi. Vi sussurro, settimanalmente, con la stessa luce, di farvi un selfie. Trascorse le prime settimane, confrontando le foto rimarrete stupite e ...stupiti!

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

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985

20%
**DI SCONTO SU
TUTTI I FARMACI***

**E SU TUTTI GLI ALTRI PRODOTTI
CHE ABBIANO UN COSTO SUPERIORE A € 19,99**

*PER I FARMACI È NECESSARIA PRESCRIZIONE MEDICA

**CONSEGNIAMO GRATUITAMENTE*
A DOMICILIO NEL COMUNE DI FIUMICINO
E NEI COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI**

*PER ORDINI SUPERIORI A € 30,00

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

NATALE SOSTENIBILE: REGALI CHE FANNO BENE ALL'AMBIENTE, ALLA SALUTE E ALLA COMUNITÀ



Il Natale è una delle festività più attese dell'anno, ma con l'idea di celebrare l'amore e la generosità, non possiamo ignorare l'impatto che questa festa ha sul nostro pianeta. Tra l'euforia dell'acquisto dei regali e la frenesia dei preparativi, spesso finiamo per dimenticare l'importanza di fare scelte consapevoli e sostenibili. Eppure, c'è un modo per vivere il Natale senza compromettere la salute del nostro ambiente e senza alimentare un sistema di consumo insostenibile. Come? Semplicemente, scegliendo regali che rispettano la natura, che sostengono l'economia locale e che riducono l'inquinamento.

I Regali Sostenibili: Una Scelta Consapevole

Uno dei problemi più grandi legati ai regali natalizi è l'inutile accumulo di oggetti, che spesso finiscono per essere usati poco o per essere gettati via, contribuendo all'inquinamento e alla produzione di rifiuti. Regali inutili, che non aggiungono valore reale alla vita di chi li riceve, sono in realtà dannosi sotto vari punti di vista. La produzione di oggetti inutili implica l'uso di risorse naturali, l'emissione di gas serra e il consumo di energia per la produzione, il trasporto e la distribuzione. Ma esistono alternative pratiche e sostenibili. Un regalo davvero significativo può essere, per esempio, un libro: una fonte di cultura che dura nel tempo e che non ha alcun impatto negativo sull'ambiente. Un libro stimola la mente e regala

un'esperienza che va oltre l'oggetto materiale.

Un'altra opzione vincente è un cesto alimentare di qualità. Confezionato con prodotti locali e/o biologici, è una scelta che promuove la sostenibilità in ogni aspetto: dal sostegno agli agricoltori locali, alla riduzione dell'impatto ambientale legato ai trasporti. Il cesto può includere prodotti artigianali, come marmellate, miele, olio d'oliva, formaggi, vini o dolci tipici, tutti provenienti da piccole realtà agricole che promuovono pratiche etiche e rispettose dell'ambiente. Ogni prodotto scelto racconta una storia, quella di chi l'ha creato con passione e impegno per un mondo migliore.

Addio a Amazon: Sosteniamo i Negozi Locali

Oggi più che mai, siamo chiamati a riflettere su dove e come spendiamo i nostri soldi. L'acquisto di regali online, in particolare su piattaforme come Amazon, è comodo e veloce, ma alimenta un sistema che ha enormi costi sociali ed economici. Amazon, infatti, non solo contribuisce al sovraffollamento dei magazzini e al trasporto a lungo raggio (che inquina), ma spesso sfrutta i lavoratori e non riconosce giusti diritti e salari. Inoltre, l'eccessivo utilizzo di imballaggi in plastica e materiali non riciclabili peggiora ulteriormente la situazione. Una soluzione sostenibile e solidale è quella di acquistare regali nei negozi locali o in mercati artigianali. Non solo avrai la possibilità di trovare



Alfonso Lustrino

*Fisioterapista
Educatore alimentare*

Socio del negozio

"BEN DI BIO"

Prodotti biologici e articoli ecologici

Via Ancona, 170 - Ladispoli

prodotti unici, realizzati con tecniche tradizionali, ma contribuirai anche a sostenere l'economia del tuo territorio. Le piccole imprese locali sono spesso più attente alla qualità, all'etica e all'ambiente rispetto ai colossi del commercio elettronico, e il loro lavoro è fondamentale per preservare la varietà culturale e l'identità del nostro paese.

Regali Senza Plastica:

Ridurre l'Impatto sull'Ambiente

Un altro passo importante per un Natale sostenibile è ridurre il consumo di plastica. Questo materiale, che impiega centinaia di anni per decomporsi, è uno dei maggiori responsabili dell'inquinamento nei nostri mari e nei nostri ecosistemi. È fondamentale evitare regali fatti interamente di plastica, come giocattoli usa e getta, articoli di elettronica non durevoli, e packaging non riciclabili. Per un regalo davvero ecologico, opta per articoli in materiali naturali e biodegradabili, come il legno, il vetro, la ceramica, o il cotone organico. Se hai in mente un regalo per un bambino, esistono bellissimi giocattoli in legno o tessuti biologici che non solo stimolano la creatività, ma sono anche sicuri per l'ambiente e la salute del piccolo. Anche il packaging è un aspetto da non sottovalutare. Utilizzare carta da regalo riciclata o, meglio ancora, carta di giornale, è un gesto semplice ma che può fare una grande differenza. Secondo alcune stime, il solo incarto natalizio produce ogni anno tonnellate di rifiuti. Se ciascuno di noi rinunciassse alla carta da regalo tradizionale a favore di materiale riciclato o riutilizzabile, potremmo risparmiare enormi quantità di risorse e ridurre significativamente l'impronta ecologica di questo periodo festivo.

Un Buon Proposito per il Nuovo Anno

Il Natale è anche un momento perfetto per riflettere su ciò che vogliamo migliorare nel prossimo anno. Un buon proposito per il 2025 potrebbe essere quello di adottare uno stile di vita più sostenibile, partendo da scelte quotidiane come l'acquisto di regali ecologici, la riduzione dei consumi inutili e il sostegno a iniziative che promuovono il benessere delle persone e del pianeta. In particolare, per il Natale, possiamo impegnarci a scegliere regali che non solo sono utili, ma che rispettano l'ambiente, la salute e le persone che li producono. Il cambiamento parte dalle piccole azioni quotidiane, come evitare regali inutili, scegliere il negozio di quartiere anziché il colosso online, e ridurre l'uso di plastica. Solo così, il Natale potrà diventare davvero una festa per tutti, non solo per i consumatori, ma anche per il nostro pianeta e per le generazioni future.

Conclusione: Un Natale sostenibile non significa rinunciare alla magia delle festività, ma piuttosto viverle in modo più consapevole e responsabile. È possibile scegliere regali che siano rispettosi dell'ambiente, che supportino le economie locali e che riducano l'impatto ambientale. Ricordiamoci che ogni piccola scelta conta, e che anche un gesto semplice come incartare un regalo con carta di giornale può fare la differenza. In questo Natale, facciamo un regalo al nostro futuro, scegliendo con cura ciò che davvero conta.

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 ESSENZALI

➤ INCENSI E LAMPADE DI SALE

www.bendibio.it



BEN DI BIO



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

I DISTURBI D'ANSIA



I cosiddetti “disturbi d’ansia” sono una categoria eterogenea e vasta di disturbi psicologici. Tra essi vi sono: il disturbo da attacchi di panico, le fobie, il disturbo d’ansia generalizzato, il disturbo da ansia di malattia, il disturbo d’ansia da separazione e altri ancora. Tutti questi disturbi hanno, pur nelle loro differenze, un comune denominatore che è appunto lo stato d’ansia che ne sta alla base. Tale ansia, che si manifesta con i sintomi tipici e specifici di ogni singolo disturbo, non è tuttavia il vero problema da risolvere: l’ansia non è una malattia, ma un sintomo, un segnale di allarme. Anzi, provocatoriamente, alcuni psicologi la reputano alla stregua di “un’amica”; poiché segnala all’individuo che “qualcosa” lo sta turbando, spaventando e destabilizzando. L’ansia, secondo un’epistemologia psicoanalitica, è espressione di un conflitto psicologico inconscio che è necessario indagare per poterlo elaborare e risolvere: è una forma di paura, un campanello d’allarme lanciato dall’Io del soggetto che lo avverte di un “pericolo” (concreto o immaginato, interno o esterno). Questo “pericolo” ha molti volti: per esempio il salire alla coscienza di ricordi traumatici e spaventanti che stimoli attuali hanno rievocato, o l’esperienza della solitudine che attiva un’angoscia da separazione mai risolta di infantili origini, o la paura fobica per situazioni temute, o il dolore per dei lutti non elaborati che salendo inaspettatamente alla coscienza (perché sono saltate le normali difese psichiche in quel momento) attiva angosce d’abbandono; o ancora

l’ansia da separazione che diventa panico nel momento in cui ci si allontana (anche fisicamente) dalla sicurezza delle relazioni e dei luoghi conosciuti, etc. C’è insomma un problema emotivo “dietro” l’ansia - attuale o passato - che l’ansia sta segnalando e che riguarda un’attivazione emozionale e sensoriale della psiche individuale, di cui il soggetto quasi mai ha consapevolezza: con questo intendo dire che se alla persona che ha un problema d’ansia gli si chiede “perché secondo lei ha l’ansia?”, questa non sa rispondere a questa domanda; sa solo che si sente agitata, che si sente un peso sul petto o che ha improvvisi ed inaspettati attacchi di panico, o che l’ansia la porta ad evitare di fare delle cose o ad andare in certi luoghi. Da quanto detto finora, allora, si comprende bene che il solo utilizzo dei farmaci - pur rivelandosi in tante situazioni necessari per eliminare i sintomi quando essi diventano invalidanti - non è tuttavia risolutivo del “problema” ma solo un modo per attenuare-alleviare i sintomi d’ansia manifestazione dei conflitti psichici sotterranei. Un intervento risolutivo invece deve necessariamente andare oltre la semplice scomparsa dei sintomi e deve affrontare e risolvere i conflitti psicologici ed emotivi che ne sono alla base: altrimenti, nella più favorevole delle ipotesi, un certo disturbo d’ansia verrà sostituito da un altro, essendo questi disturbi, almeno dal punto di vista psicoanalitico, delle strategie (inadeguate) di gestione ed espressione indiretta delle tensioni conflittuali interne e “segretamente sotterranee”.



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



Da oltre 50 anni al tuo fianco

Eccellenza sanitaria e
tecnologia all'avanguardia

RMN Aperta **Manziana** **Radiologia** **Bracciano** **10% di sconto**

(20% per i pazienti ESENTI SSN)



**Risonanza Magnetica
Aperta**
SEDE DI MANZIANA

(Spalla, Polso, Mano,
Piede, Caviglia)



Radiografie
SEDE DI BRACCIANO

Sconto del 10% applicato sul
tariffario privato. Per i pazienti
esenti SSN, la riduzione
applicata è del 20%.



Prenota sul sito
www.praeciliadiagnostica.it o chiamaci

PRAECILIA
DIAGNOSTICA



06 9962999



*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