



Settimanale indipendente di politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 29 - 23/01/2026 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

L'ortica[®]

SETTIMANALE

Anno XXIX n° 03 - 2026

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

IL FEMMINICIDIO DI FEDERICA TORZULLO

MASSACRATA CON 23 COLTELLATE

SCONVOLTA LA COMUNITÀ DI ANGUILLARA

CERVETERI
BLOCCATO IL CONSORZIO
PERSI I FONDI PER I SERVIZI SOCIALI

VIGILI DEL FUOCO
IL GIALLO DEL CANCELLO GUASTO
DELLA CASERMA DEI POMPIERI

BENESSERE
RIMEDI NATURALI
PER LA SALUTE DEI PIEDI



LA VITA DA PENDOLARE
È DIVENTATA UN INCUBO

TERRANOVA
BRACCIANO



IDROTERM

S O L U Z I O N I

CONDIZIONATORI



SCALDABAGNI



PANNELLI SOLARI



L A D I S P O L I
LARGO DEL VERROCCHIO, 2
06 72499975 - 388 8676922
its-snc@hotmail.it



TERMIDRAULICA

CALDAIE



IdroTermo Soluzioni
è un'azienda specializzata
nella vendita di impianti termoidraulici,
materiale idrotermosanitario,
arredo bagno, riscaldamento,
condizionamento e molto altro.

EVEN TI



MA QUALE EUROPA? CERVETERI 24 GENNAIO

A Palazzo Ruspoli incontro-dibattito sull'Europa di oggi e di domani. Modera Giacomo Maria De Vito. Intervengono: Francesco Canicossa, Alessandro Panizza, Christian Matilli e Roberto Leporani. Ore 17.30.



PRESENTAZIONE LIBRO CIVITAVECCHIA 23 GENNAIO

Book Faces in collaborazione con Forte! Festival alle 18:30 presso la sede dell'associazione culturale musicale in Piazza Saffi, darà il benvenuto al primo ospite dell'anno: Roberto Frazzetta con "Finché non muori". Dialogherà con lo scrittore il vicepresidente Ernesto Berretti.



SAGRA DELLA FRITTELLA AL CAVOLFIORE TUSCANIA

25 GENNAIO

di Chiara Spinato
Torna un appuntamento che unisce gusto, storia e convivialità nel cuore del borgo. Protagoniste le frittelle dorate e i sapori autentici della Toscana. La 54esima edizione della manifestazione gastronomica e folkloristica in provincia di Viterbo. Appuntamento alle ore 10.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova
(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone 3 SKY



CHE FINE HA FATTO LA POLITICA?

BRACCIANO, 24 GENNAIO 2026

di Carola Cimarelli

La rassegna prosegue con l'incontro alle 18.30 sul tema "L'Europa 2026: diplomazia o uso della forza?" appuntamento con Elena Basile, autrice di "Approdo per noi naufraghi. Come costruire la pace".

Informazioni: biblioteca@comune.bracciano.rm.it



APPUNTAMENTO IN BIBLIOTECA

LADISPOLI

5 FEBBRAIO

di Ludovica Serra

Alle ore 16 nella Sala

Conferenze della Biblioteca

Peppino Impastato si terrà la
presentazione della nuova guida

"Nati per Leggere. Una guida
per genitori e futuri lettori 2025",

edita dall'Associazione Italiana
Biblioteche. Ingresso libero.



AMAZZONI

LADISPOLI

31 GENNAIO

Un evento di introduzione
all'autodifesa femminile in ricordo
del maestro Giuliano Falcioni.

Un evento accessibile alle
persone con disabilità.

Difesa personale: Federico
Dell'Anno, campione di judo;

kickboxing Antonio Campagna,
fighter professionista; e il maestro

Massimo Conti, con il gruppo di
karate di Ladispoli. Dalle 17.30

alle 20 al Palazzetto dello Sport
"Antonio Sorbo".



LA COMEDI

'O TUONO 'E MARZO"

ROMA

23 GENNAIO

Lo spettacolo di Vincenzo
Scarpetta nel nuovo adattamento
di Gravina che è anche uno dei
protagonisti, sarà in scena fino
all'1 marzo 2026 prodotto da Arte
del Teatro. A Teatro Prati in via
degli Scipioni, 98.

Infoline 06/39740503.



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





COSA HA IN COMUNE IL FEMMINICIDIO DI FEDERICA CON L'OMICIDIO DI ABABOUB?

Cosa hanno in comune il femminicidio di Federica Torzullo ad Anguillara e l'omicidio di Abanoub Youssef a La Spezia? In apparenza nulla. Le vittime, l'ambiente sociale, le circostanze e la dinamica sono radicalmente diversi.

Nel primo caso la vittima, **Federica Terzullo**, è una donna di 41 anni, italiana, un'ingegnera funzionaria delle Poste, sposata e madre, che viveva in una villetta sul lago di Bracciano. Il matrimonio era finito, la coppia aveva appuntamento dal giudice per la separazione. L'8 gennaio Federica scompare ma alcuni giorni dopo il suo corpo viene ritrovato in un canneto alle spalle dell'azienda del marito, sui cui vestiti erano state rinvenute tracce di sangue. Messo in stato di fermo con l'accusa di omicidio, aggravato dalla relazione affettiva, e di occultamento di cadavere, è il marito a cui è stato contestato anche il reato di femminicidio.

Nel secondo caso la vittima, **Abanoub Youssef**, detto «Abu», è uno ragazzo di 18 anni italo-egiziano, studente di un istituto tecnico di La Spezia, nato a Fayyum, vicino Al Cairo, da anni

viveva alla Spezia con la famiglia. A causare la sua morte è stata una coltellata inferta a scuola dal coetaneo **Zouhair Atif**, marocchino residente ad Arcola, studente della sua stessa scuola.

«**Volevo ucciderlo, non doveva permettersi di mettere sui social la foto con la mia ragazza**», dice Atif pochi secondi dopo aver colpito. Atif è stato arrestato in flagranza di reato. Viveva in 35 metri quadri di due stanze da condividere con i genitori ed altri 3 fratelli, di cui l'ultima nata pochi giorni or sono. Un quinto fratello si trova in Marocco.

Ritorniamo dunque alla domanda iniziale, concentrandoci sui carnefici: **cosa hanno in comune l'assassino di Federica e quello di Abanoub Youssef a La Spezia?** Non l'età. Non l'etnia. Non la nazionalità. Non l'estrazione sociale.

Il primo fattore comune, lapalissiano, è il genere: sono maschi. Ma questo dato da solo non significa molto, mentre assume rilevanza se associato al secondo fattore: **la cultura del possesso** che riduce la donna ad oggetto di

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.

proprietà di un uomo, marito, fidanzato o padre che sia. La cultura del possesso maschile del corpo della donna, quinta essenza della cultura patriarcale, è trasversale, non ha confini di classe sociale, colore di pelle, età, religione.

In Italia il delitto d'onore, che prevedeva pene ridotte per l'uomo che commetteva un delitto in nome del suo onore e dell'onore familiare, era contemplato dall'articolo 587 (ereditato dal Codice Rocco) e venne abrogato solamente il 5 agosto 1981 con la legge 442. In Marocco, seppur negli ultimi anni sul piano legislativo ci sono stati molti progressi per la condizione femminile, resistono la cultura patriarcale, la violenza di genere e disuguaglianze economiche profonde.

Su Netflix una miniserie intitolata "Il Mostro" (diretta da Stefano Sollima e creata con Leonardo Fasoli) ripercorre gli omicidi del Mostro di Firenze, esplorando il caso dal punto di vista dei sospettati e del contesto sociale, basandosi su fatti reali e atti processuali. Ebbene se è vero che quelle inchieste non riuscirono a scoprire chi fosse il "Mostro", è altresì vero che svelarono nel cuore dell'Italia, in una delle regioni culturalmente ed economicamente più progredite, l'esistenza di uno spaccato sociale mostruoso, un abisso di degrado morale, fatto di "famiglie tradizionali" mostruose e depravate, di maschi prepotenti e arroganti, di donne sottomesse, contesti familiari in cui l'abuso e la violenza sulle donne era la norma. Stiamo parlando non del Medioevo ma degli anni compresi tra il 1968 e il 1985.

Così scrive criminologa **Roberta Bruzzone** in riferimento al femminicidio di Federica Torzullo: "[...] Da psicologa forense che da oltre 25 anni si occupa di queste vicende in tutte le loro molteplici sfaccettature, lo dico con chiarezza, senza sconti e senza retorica: questa non è mai "follia improvvisa". È cultura del possesso. Punto. Molti di questi uomini perseguitano e uccidono perché vivono l'abbandono come una ferita narcisistica intollerabile. Un affronto pubblico, e quindi imperdonabile, alla loro mascolinità tossica. Una donna che sfugge al loro controllo è una prova tangibile ed evidente della loro profonda inadeguatezza. Un'umiliazione che, nella

loro mente distorta, genera angoscia e vergogna e diventa un'onta da lavare col sangue. Lei non è più una persona. Diventa una minaccia alla reputazione maschile, all'immagine sociale, al controllo.

E quando il controllo crolla, per chi è cresciuto dentro questa logica, la violenza diventa un linguaggio che si esprime con lucida ferocia.[...]".

Ed è la cultura del possesso quella che ha spinto Azif ad accoltellare un suo coetaneo. Aveva una "**ossessione nei miei confronti**", ha raccontato la ragazza. Come al solito larga parte della stampa sorvola sulla questione cruciale ed invece che solidarizzare con la vittima, cerca di rendere il carnefice più accettabile agli occhi dell'opinione pubblica. Così Azif viene presentato come uno che "amava la poesia e lo studio", che "voleva bene ai fratellini e gli portava sempre la cioccolata". Il tg3 gli dedica un servizio strappalacrime in cui viene evidenziato il disagio abitativo e intervista i genitori "accoglienti" "onesti" che "si spaccano la schiena da 27 anni in Italia" che descrivono il figlio come un concentrato di virtù. Ma Azif non ha ucciso perché viveva in 35mq ma, stando alle sue parole, perché considerava un affronto alla sua mascolinità il fatto che qualche altro maschio avesse osato postare una foto di classe dove appare la "sua" ragazza. E a conferma che la cultura patriarcale è profondamente radicata nel Bel Paese, sui social impazzano i commenti che colpevolizzano la ragazza di Azif per aver "aizzato" la gelosia. Come dire che se fosse rimasta chiusa in casa a testa bassa e possibilmente velata l'assassino non avrebbe assassinato. E purtroppo anche nel racconto dei giornali sui femminicidi "resistono stereotipi granitici" che colpevolizzano la vittima, come sottolinea **Nadia Somma Caiati**, presidente Demetra, operatrice del centro antiviolenza Trama di Terre: "Molte volte il messaggio sottinteso è chiaro: se quella donna non avesse scelto di separarsi, se non si fosse innamorata di un altro uomo, se avesse "rigato dritto" compiacendo le aspettative del marito, sarebbe ancora viva. In altre parole: se le donne chiedessero il permesso per le proprie scelte, se dicessero sempre sì, allora potrebbero vivere senza ritorsioni".*

Nadia Somma Caiati, *Anche nel racconto dei femminicidi sui giornali resistono stereotipi granitici: così si colpevolizzano le vittime.* il Fatto Quotidiano.it

L'Oroscopo de L'Ortica

Speciale Cinema: Michele Castiello
Videorticando: Toni Moretti

Commerciale: Carlo Leonori

Fotografi e collaboratori:

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,
Massimiliano Magro, Marco Tanfi,
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 21/01/2026

di Maurizio Martucci

LA TECNOGABBIA



ID DIGITALE OBBLIGATORIA, IL GOVERNO BRITANNICO FA MARCIA INDIETRO

Dietrofront di Keir Starmer sulla Britcard. Il partito Laburista voleva imporre l'ID digitale obbligatoria per esercitare il diritto al lavoro, con il pretesto della sicurezza, della lotta all'immigrazione clandestina e al lavoro sommerso. Tuttavia una valanga di proteste, manifestazioni, petizioni popolari hanno travolto la riforma. L'opposizione all'id digitale si è incentrata oltre che sui costi esorbitanti, sul fatto che un tale dispositivo mette a rischio il diritto alla privacy, le libertà individuali e spiana la strada alla sorveglianza di massa. Nel 2006 c'aveva provato anche Tony Blair ad introdurre l'id digitale ma il progetto era fallito, anch'esso bloccato dalle proteste e da una opinione pubblica contraria. Dopo venti anni c'hanno riprovato e gli è andata male ancora una volta. Il progetto però non è stato seppellito: il nuovo sistema entrerà in vigore nel 2029 ma sarà facoltativo. I controlli sul diritto al lavoro restano obbligatori, ma potranno essere svolti anche tramite passaporto o visto elettronico.

Lo scorso dicembre, nell'editoriale *Transizione digitale: Roma non è Londra, perchè?* mettevò in evidenza la grande differenza tra la passività degli italiani e la reazione degli inglesi rispetto all'implementazione della gabbia digitale: *"Il segnale che arriva Oltre Manica è 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".*

RUBRICA

ADDIO A MASSIMILIANO BIANCO

Ci ha lasciati Pietro Massimiliano Bianco, tecnologo ricercatore dell'ISPRA – Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, tra i più quotati botanici italiani, ma soprattutto spirito libero e Uomo senza peli sulla lingua.

Lo voglio ricordare con le parole che rilasciò quando lo intervistai nel 2020: *"la natura è diventata un ostacolo per le industrie delle telecomunicazione, ci sono studi e prove sugli effetti e danni a piante, uccelli, alberi, api e insetti. L'elettrosmog va visto come agente inquinante al pari dei pesticidi"*.



“IL PENTAGONO POTREBBE ESSERE IN POSSESSO DI UN DISPOSITIVO CHE CAUSA LA SINDROME DELL’AVANA”

“Il Pentagono ha acquistato un dispositivo tramite un’operazione sotto copertura che alcuni investigatori sospettano sia collegato alla sindrome dell’Avana” Lo rivela la CNN. E ancora: “Il Dipartimento della Difesa ha trascorso più di un anno a testare un dispositivo acquistato durante un’operazione sotto copertura che alcuni investigatori ritengono possa essere la causa di una serie di misteriosi disturbi che colpiscono spie, diplomatici e truppe statunitensi, colloquialmente noti come Sindrome dell’Avana, secondo quattro fonti informate sulla questione. Secondo due fonti, una divisione del Dipartimento per la Sicurezza Interna, la Homeland Security Investigations, ha acquistato il dispositivo per milioni di dollari negli ultimi giorni dell’amministrazione Biden, utilizzando fondi forniti dal Dipartimento della Difesa [..]. Il dispositivo è ancora in fase di studio e c’è un dibattito in corso (e in alcuni settori del governo c’è scetticismo) sul suo collegamento con le decine di incidenti sanitari anomali che rimangono ufficialmente inspiegati.”.

La sindrome dell’Avana era stata oggetto di una mia inchiesta: “*un rapporto del comitato di esperti delle Accademia Nazionale delle Scienze americane parla di sindrome da irradiazioni a microonde, evidenziando come “l’energia a radiofrequenza diretta e pulsata sembra essere la spiegazione più plausibile”.* Joel M. Moskowitz, o ricercatore dell’Università della California, Berkeley, sostiene si tratti d’Elettrosensibilità (EHS), cioè della malattia dell’Era Elettromagnetica, cioè degli effetti non termici ma biologici correlati all’esposizione ai campi elettromagnetici, microonde e radiofrequenze: “Se la mia ipotesi è corretta – afferma Moskowitz – la fonte di esposizione per la sindrome dell’Avana è un’arma, se solo una minoranza di individui esposti sono suscettibili di sviluppare gravi sintomi associati con l’EHS”.



NEL BORGO STORICO DI CERVETERI

GASTRONOMIA APERITIVI E CUCINA LOCALE

ALIMENTARI CON PRODOTTI DEL TERRITORIO



VIA AGILLINA, 28 INFO E PRENOTAZIONI 3280222424

ANGUILLARA

FEDERICA TORZULLO UCCISA CON 23 COLTELLATE DAL MARITO

PARTI DEL CORPO SONO STATE AMPUTATE CON L'ESCAVATORE



**EMERGONO ASPETTI INQUIETANTI DOPO L'AUTOPSIA.
LA FEROCIA DI CLAUDIO CARLOMAGNO SULLA VITTIMA**

Era già braccato ormai dagli investigatori. Non aveva altre strade che la confessione. Ma hanno fatto prima i carabinieri di Anguillara e Bracciano ritrovando il corpo, purtroppo come si prevedeva senza vita, di Federica Torzullo, uccisa a 41 anni dal proprio marito con 23 coltellate. Claudio Carlomagno è stato arrestato e portato nel carcere di Civitavecchia. Ma il quadro che sta emergendo in queste ore è piuttosto inquietante perché l'uomo avrebbe tentato di infierire sulla donna a tal punto da farla a pezzi, dopo essere stata ammazzata, per poi provare pure a bruciarla. La Procura civitavecchiese, del resto, è stata determinata nel decreto di fermo. Voleva «ostacolarne il riconoscimento», prima di seppellirla con quintali di terra nella sua azienda alle spalle di un canneto. Quindi, Carlomagno, non si è limitato solo ad ucciderla senza alcuna pietà, ma avrebbe avuto la lucidità di mettere il

cadavere nel baule dell'auto, portarlo nella sede di lavoro, a poca distanza da casa, gettarlo in una fossa profonda due metri, posizionando persino della ghiaia drenante per trattenere i liquami ed evitare le esalazioni di gas. Poi la parte finale del piano: prendere un escavatore (non difficile il compito per il 44enne perché possiede una ditta di movimentazione terra e scavi) pressando il corpo sul fondo e martoriandolo con la benna del mezzo che gli ha amputato la gamba sinistra. Nessuno ha visto nulla. Vengono i brividi ad immaginare una simile scena ma Carlomagno, nonostante gli inquirenti fossero vicini alla risoluzione del caso, non si è presentato in caserma a confessare il delitto. Il suo avvocato Andrea Miroli, lo stesso che ha difeso la famiglia Ciontoli nel processo di Marco Vannini, ha riferito che per quanto ne sa lui il suo assistito da lì a poco si sarebbe costituito. Tutti aspetti ora che dovrà chiarire la



magistratura. La Procura di Civitavecchia gli contesta il nuovo reato di femminicidio. L'articolo 577 bis del codice penale prevede la condanna all'ergastolo per l'omicidio di una donna che viene commesso "per motivi di odio, discriminazione di genere, o per reprimere la sua libertà, i suoi diritti o la sua personalità, come il rifiuto di una relazione". L'uomo è indagato anche per occultamento di cadavere. Si dovrà capire ora il movente dell'uccisione. Si è detto molto, della loro relazione ormai finita, una sorta di separazione in casa (il 12 dicembre Federica si era recata dall'avvocato per avviare la causa di separazione). «Nel corso dell'indagine è emerso che i coniugi attraversavano una profonda crisi, tanto che gli stessi vivevano da separati in casa – è sempre il decreto di fermo – e mentre Federica coltivava da tempo una nuova relazione affettiva, Carlomagno non era in grado di accettare la fine del matrimonio». Distrutti i genitori di Federica. Il figlio di 10 anni resterà senza la mamma e con il padre in carcere forse per il resto dei suoi giorni.

Il ricordo. La madre, ingegnera gestionale, era stimata dai colleghi che ne apprezzavano la serietà e l'affidabilità. E per questo si sono subito allarmati quando il 9 mattina non si è presentata in ufficio senza preavviso. Con lei ci aveva lavorato anche Salvatore Annarumma, cerveterano. «Federica era una collega e per un periodo direttrice dell'Ufficio di recapito postale di Bracciano, dove casualmente feci la sua conoscenza, per poi ritrovarla presso il Centro meccanizzazione postale di Fiumicino. Una ragazza, una Donna veramente in gamba. Preparata, educata e rispettosa. La rappresentazione perfetta della donna modello in carriera. Brillante, dolce, carismatica e, non faccio fatica a crederlo, sicuramente e soprattutto anche madre amorevole. Sono straziato per questa morte assurda e atroce, come purtroppo era desumibile e nell'aria sin da subito. Ancor di più lucidamente addolorato per quel povero piccolo rimasto solo e che dovrà vivere con il peso di una mamma uccisa, per mano di padre vile ed infame. Che la terra ti sia lieve anima bella». Nel frattempo si apprende anche che la mamma di Carlomagno, Maria Messenio, si è dimessa dall'incarico di assessore alla Sicurezza nel comune di Anguillara.

Claudio Carlomagno
L'OMICIDA
REO CONFESSO



ARTICOLO 577-BIS CODICE PENALE

Introdotta di recente, definisce il femminicidio come un reato autonomo, **punibile con l'ergastolo**, quando l'uccisione di una donna è commessa per motivi di odio, discriminazione di genere, controllo, possesso, o in relazione al rifiuto della donna di una relazione, punendo specificamente atti volti a reprimere libertà ed espressione della personalità.

IN STRADA IL TRAFFICO E L'AUMENTO AL CASELLO, SUI TRENI RITARDI E MANCANZA DI POSTI



LA VITA DA PENDOLARE È ORMAI UN INCUBO PER LADISPOLANI E CERVETERANI

Il nuovo anno si apre come il vecchio. Ritardi, scioperi e soprattutto la mancanza di posti per la disputa ormai quotidiana tra pendolari e crocieristi. Da Roma Termini le corse verso il litorale sono sempre stracolme con gli scompartimenti strapieni di turisti con le valigie che occupano anche i corridoi. Per chi prende il treno sulla FI5 da Civitavecchia, Santa Marinella, Cerenova e Ladispoli è un mantra che si ripete ogni giorno. Lavoratori e studenti non ne possono più. Già nello scalo di Ladispoli si fa fatica a salire sulle carrozze e in molti, negli orari di punta, sono costretti ad attendere i treni successivi. I “forestieri” utilizzano le corse normali dei pendolari perché quelle a loro dedicate del “Civitavecchia Express” costano di più. Il fatto che offrano un collegamento rapido tra il porto e le stazioni della Capitale passa in secondo piano

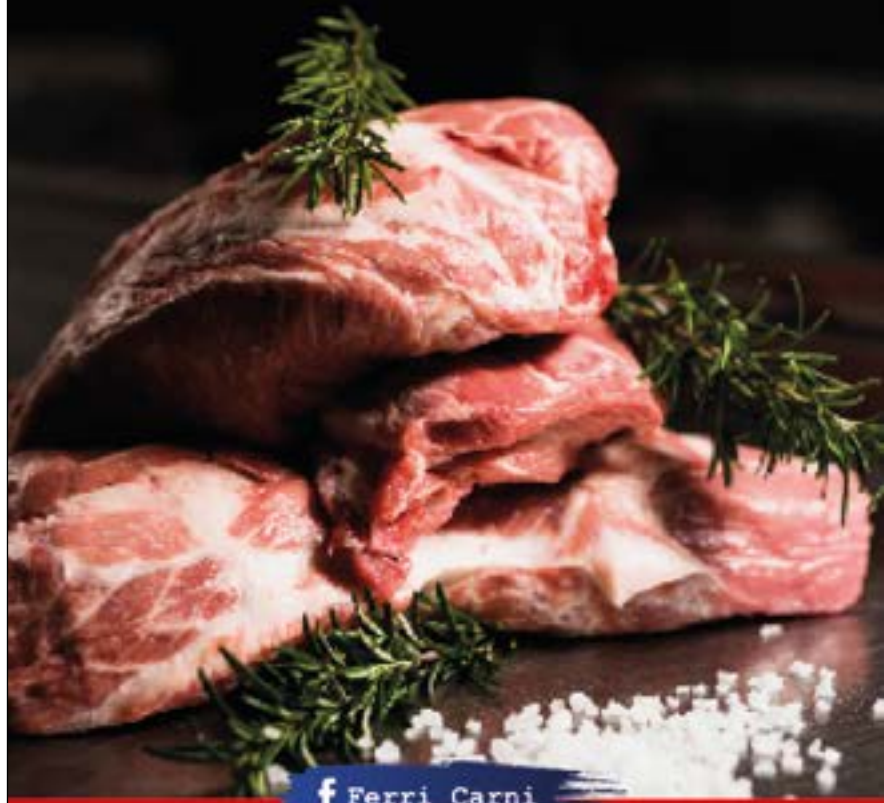
rispetto al prezzo. I problemi non finiscono qui per via delle comunicazioni errate. “Il treno fermerà nelle prossime stazioni di Maccarese, Torre in Pietra e Cerveteri-Ladispoli”. Il semplice annuncio sui regionali all’interno degli scompartimenti continua a mandare in tilt i turisti. Insomma, la voce registrata è sempre la stessa nonostante la stazione ormai da 20 anni sia stata denominata Ladispoli-Cerveteri. Fu una lunga battaglia dei ladispolani che riuscirono nell’11 dicembre del 2005 nell’intento di raggiungere questo obiettivo. La nuova designazione da Cerveteri-Ladispoli a Ladispoli Cerveteri arrivò anche grazie l’impegno dell’ex sindaco, Gino Ciogli. Dunque rivalità risolta con i cugini etruschi, però i disagi restano per migliaia di persone. E non sono soltanto inglesi, americani, spagnoli e tedeschi ad andare in confusione

rischiando di non scendere in tempo. A Ladispoli in questi giorni si è fatta sotto anche la classe politica invocando una corsa in più la domenica mattina. Una richiesta ufficiale alla Regione Lazio dei comuni di Ladispoli e Cerveteri. La proposta, in seguito alla battaglia del Codacons è stata presentata al vicepresidente regionale Giuseppe Emanuele Cangemi dall'assessore ladispolano alle Attività produttive e commercio, Daniela Marongiu e dal consigliere comunale cerveterano, Gianluca Paolacci. Gli utenti pretenderebbero un treno in più nei giorni festivi, quello delle 5.30.

Traffico e spese. E non è che vada meglio per chi decidere di andare al lavoro in auto. «L'aumento del pedaggio è una vergogna. Ogni anno i cittadini vengono vessati». Non ci stanno le associazioni di categoria per il rincaro dei caselli autostradali di Maccarese-Fregene e Civitavecchia Nord. Biagio Camicia, presidente di Consumatori Italiani Più Forti, racchiude un po' le proteste di migliaia e migliaia di persone. Ormai il costo è arrivato a 2,60 euro con la maggiorazione di 10 centesimi. «Nell'indifferenza generale il casello dell'autostrada più percorsa dai romani e dai cittadini del nostro litorale – accusa Camicia – è aumentato e la cosa è insostenibile è che negli ultimi 10 anni i costi per andare a lavorare si sono alzati almeno del 50%. È una delle tratte più care d'Italia». Brutte notizie per i cittadini di Ladispoli e Cerveteri e per quelli delle frazioni di Fiumicino come Palidoro e Passoscuro. L'adeguamento delle tariffe per un pendolare lavoratore diretto nella Capitale o a Civitavecchia inciderà ancora di più arrivando almeno a 5 euro al mese, circa 60 euro in un anno. «Sembra poco – interviste Daniele Giacomozzi, ladispolano – ma per chi ha una famiglia è una spesa in più che ci regalano quasi ogni anno. Una situazione insostenibile ma tanto le nostre parole restano al vento». Infuriati i cerveterani che negli orari di punta, per sfuggire agli incolonnamenti sulla Settevene Palo e sulla via Aurelia, imboccano l'A12 fino allo svincolo di Torrimpietra per poi prendere la statale in direzione Roma. «Si paga troppo ormai in autostrada – spiega Ylenia – per recarmi a lavoro preferisco la statale anche se il traffico ti snerva. Prima ci vuole mezz'ora per uscire da Cerveteri, poi tra semafori e altro ci impieghi due ore. L'alternativa è l'autostrada ma i costi sono diventati inaccessibili».



**NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA
CARNI UMBRO VITERBESI- MACELLERIA
GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE**



f Ferri Carni

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5 - CERENOVA

paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

IL GIALLO DEL CANCELLO DEI POMPIERI ROTTO E LA VIABILITÀ DA RISOLVERE



**GUBETTI: «REALizzeremo una corsia su largo Roma»
ORSOMANDO: «COMUNE ASSENTE, SITUAZIONE CRITICA»**

Un cancello che non funziona da prima di Natale. E non è uno qualsiasi, ma quello della caserma dei vigili del fuoco di Cerenova, alle prese con il motore rotto e che doveva essere già sostituito da un pezzo. E invece, da quasi un mese, i pompieri in servizio devono aprirlo manualmente per poter uscire in via Fontana Morella dopo aver risposto alla chiamata di emergenza solo che così si perde tempo prezioso per l'intervento di soccorso. Una situazione un po' imbarazzante a cui i vertici regionali e nazionali dovrebbero far fronte quanto prima, ma evidentemente le festività hanno rallentato le operazioni di sostituzione del blocco automatizzato. Il personale in servizio a Cerenova non è operativo solo a Cerveteri ma anche a Ladispoli e su tutto il litorale da Santa Marinella fino a Focene, comune di Fiumicino. E spesso e volentieri la squadra 26 A viene spedita pure a Bracciano e nelle altre località del lago per incendi, incidenti, fughe di gas e tanto altro ancora. Deve patire pure per la mancanza dell'autoscala, mezzo provvidenziale per gli interventi ai piani alti degli edifici mentre le unità sono sottodimensionate rispetto ai numeri del comprensorio. In attesa che i tecnici vengano inviati per risolvere il guasto, della vicenda si è interessata pure la classe politica locale affinché venga avviato in qualche modo un piano B. Il consigliere comunale Salvatore Orsomando ha chiesto di far aprire il cancello sul retro in via Castel Giuliano rimuovendo parte della pista ciclopedonale. Una richiesta però bocciata dalla Polizia locale.

La replica. «Il Comune è già al lavoro, ma il problema è strutturale», ha detto il sindaco Elena Gubetti criticando il contenuto della diffida e in particolare le sentenze citate dall'opposizione. «Una riguarda un contenzioso tra una docente e il Ministero; una attiene a un recupero crediti tra soggetti privati; una è relativa a una controversia in materia di appalti pubblici. La soluzione non è certo quella, proposta in modo superficiale da alcuni consiglieri, di ripristinare un doppio senso di marcia su una strada che non lo consente e che comporterebbe evidenti rischi. La vera risposta è la realizzazione di una corsia dedicata esclusivamente ai mezzi di soccorso su largo Roma, soluzione concreta, funzionale e coerente con le reali esigenze operative».

La controreplica. «Mentre l'amministrazione si sofferma con insolita solerzia su alcuni riferimenti giurisprudenziali – che per un mero e marginale refuso tecnico di trascrizione sono stati scambiati in fase di redazione della nostra diffida – i cittadini restano in attesa di risposte concrete. È singolare che si faccia filosofia sui numeri delle sentenze quando il problema è un cancello guasto e una viabilità che, secondo quanto segnalato, potrebbe compromettere la tempestività dei soccorsi», replicano i consiglieri che tornano a evidenziare, come ad oggi, «la situazione della caserma resta critica e che le proposte dell'opposizione mirano a offrire soluzioni immediate a fronte di una inerzia che, invece, sembra proprio fare acqua da tutte le parti».

Black Sand caffè

Eleganza • Gusto • Atmosfera moderna



CAFFÈ SELEZIONATI
CAPPUCINI CREMOSI
CORNETTI ARTIGIANALI
PANCAKES
DOLCI E SALATI DEL GIORNO



VIENI A SCOPRIRE
I NOSTRI
BESTSELLER

SOCIAL

VIA MARIO SIRONI 3B LADISPOLI



3887586381

GIUNTA COMUNALE SULLA GRATICOLA DEL SOCIALE: «NIENTE VOTO SUL CONSORZIO: PERSI 80MILA EURO»

**POLEMICHE
PURE CONTRO ASL E REGIONE:
DIMEZZATI I FONDI
PER LE ASSISTENZE
DOMICILIARI**



Le associazioni tirano per la giacchetta il comune di Cerveteri che non votando in aula la nascita del Consorzio distrettuale (votato invece a Ladispoli) avrebbe mandato all'aria i piani per ottenere 80mila euro per il territorio. I cittadini invece protestano sul litorale contro Regione e Asl per la mancanza di un'adeguata assistenza per i propri familiari malati in casa. Insomma, si parla sempre di sociale ma passi in avanti non sembra ci siano all'orizzonte su vari settori. Intanto ha fatto scalpore l'attacco, nemmeno troppo velato, di tutte quelle realtà che sono a contatto con i problemi e le odissee quotidiane di chi ha bisogno di aiuto. «Non conosciamo le motivazioni ufficiali che hanno determinato a Cerveteri il rinvio dell'importante punto all'ordine del giorno, ma sappiamo per certo che entro il 31 dicembre 2025 sarebbe stato possibile usufruire del finanziamento regionale di 80mila euro», è la critica di Piccolo Fiore onlus APS, Nuove Frontiere onlus APS, Animo, Libera/Presidio Cerveteri-Ladispoli, Centro Solidarietà Cerveteri, Volontari Ospedalieri/Ladispoli e Volontari Ospedalieri Cerveteri, UDI gruppo Nilde Iotti, Scuolambiente Odv-Ets, Spicgil/Lega Civitavecchia. «Ricordiamo che tutta l'utenza afferente ai servizi sociali – aggiungono – attendeva con ansia la costituzione del Consorzio, in quanto lo stesso avrebbe potuto rappresentare un sostanziale passo in avanti nella gestione dei servizi sociali sul territorio distrettuale. Chi scrive rappresenta tutte quelle persone, tra cui disabili, anziani, famiglie, in condizione di fragilità, che hanno bisogno di accoglienza, presa in carico, servizi e prestazioni di qualità, all'altezza dei loro bisogni spesso

complessi». Fino ad oggi l'alternanza del comune capofila, la frammentazione dei servizi, ha creato non poche difficoltà. «La gestione dovrebbe essere rapida e efficiente – evidenziano le associazioni – capace di utilizzare tutti i fondi a disposizione in tempi brevi. Per questo dal 2017 gli enti del Terzo Settore del territorio stanno pungolando le amministrazioni, per la costituzione del Consorzio, vista la normativa vigente». Interviene l'assessore alle Politiche sociali di Ladispoli, Gabriele Fagnoli. «Quando si parla di servizi sociali il tempo è una variabile sostanziale, non accessoria; rinviare il punto in consiglio comunale equivale a negare. Esiste solo una zona grigia di irresponsabilità. La politica può scegliere. Ma deve scegliere. Perché chi aspetta assistenza non può permettersi di restare sospeso tra un ordine del giorno e un rinvio».

Gli aiuti domiciliari. Altra piaga è quella relativa ai familiari che attendono con trepidazione una chiamata dalla sede di Cerveteri o centrale dell'Asl di Rm 4 per ottenere assistenza adeguata di un fisioterapista. Improvvisamente, ormai da prima della scorsa estate, è stato interrotto il servizio importantissimo ad esempio per un malato di Alzheimer o per qualsiasi altra persona allettata in casa. Segno evidente che sono stati tagliati dei fondi e ora le liste di attesa sono interminabili. Altro rebus è quello dei fondi regionali Caregiver (E-Family). Ogni maledetto anno le famiglie devono attendere oltre il dovuto nella speranza di percepire un bonus per pagare le badanti. Lo scorso anno la piattaforma on line andò in tilt e molti non riuscirono nell'impresa di prendere i fondi. Si spera non accada lo stesso quest'anno.

ASL ROMA 4: NUOVA OPPORTUNITÀ LAVORATIVA PER GLI OPERATORI SOCIO SANITARI

Novità in merito alla situazione degli Operatori socio sanitari impiegati nella Asl Roma 4. La nota, del Direttore Generale, dottoressa Rosaria Marino: "Ho appena firmato la delibera con cui è stata assegnata la gara che affida ad una cooperativa la gestione dell'assistenza penitenziaria (medici esclusi). È stato chiesto al nuovo gestore, senza lederne l'autonomia, di utilizzare per questa attività il personale OSS che ha lavorato nella nostra Asl, attraverso la società Nuova Sair, iniziando da tutti coloro che hanno prestato servizio nel terribile periodo covid verso i quali la Asl Roma 4 e tutta la Comunità sentono una profonda riconoscenza. Sono molto lieta che ora sia possibile la ricollocazione di una buona parte di questi lavoratori, voluta fortemente dal Presidente Rocca, che avrebbero terminato il loro impiego il 31 gennaio e che invece lo proseguiranno in una sede diversa. Abbiamo fatto quanto promesso, rispettando il percorso che è stato condiviso con i lavoratori ed i rappresentanti sindacali convocati più volte nell'ultimo trimestre dell'anno appena trascorso. Questo è il modo che conosco per rispondere all'assedio mediatico ed agli attacchi di questi giorni molto discutibili, e soprattutto sono fiera di essermi sottratti alla continua istigazione all'illegalità visto che i contratti di cui si chiedeva la continuazione non erano prorogabili per legge.

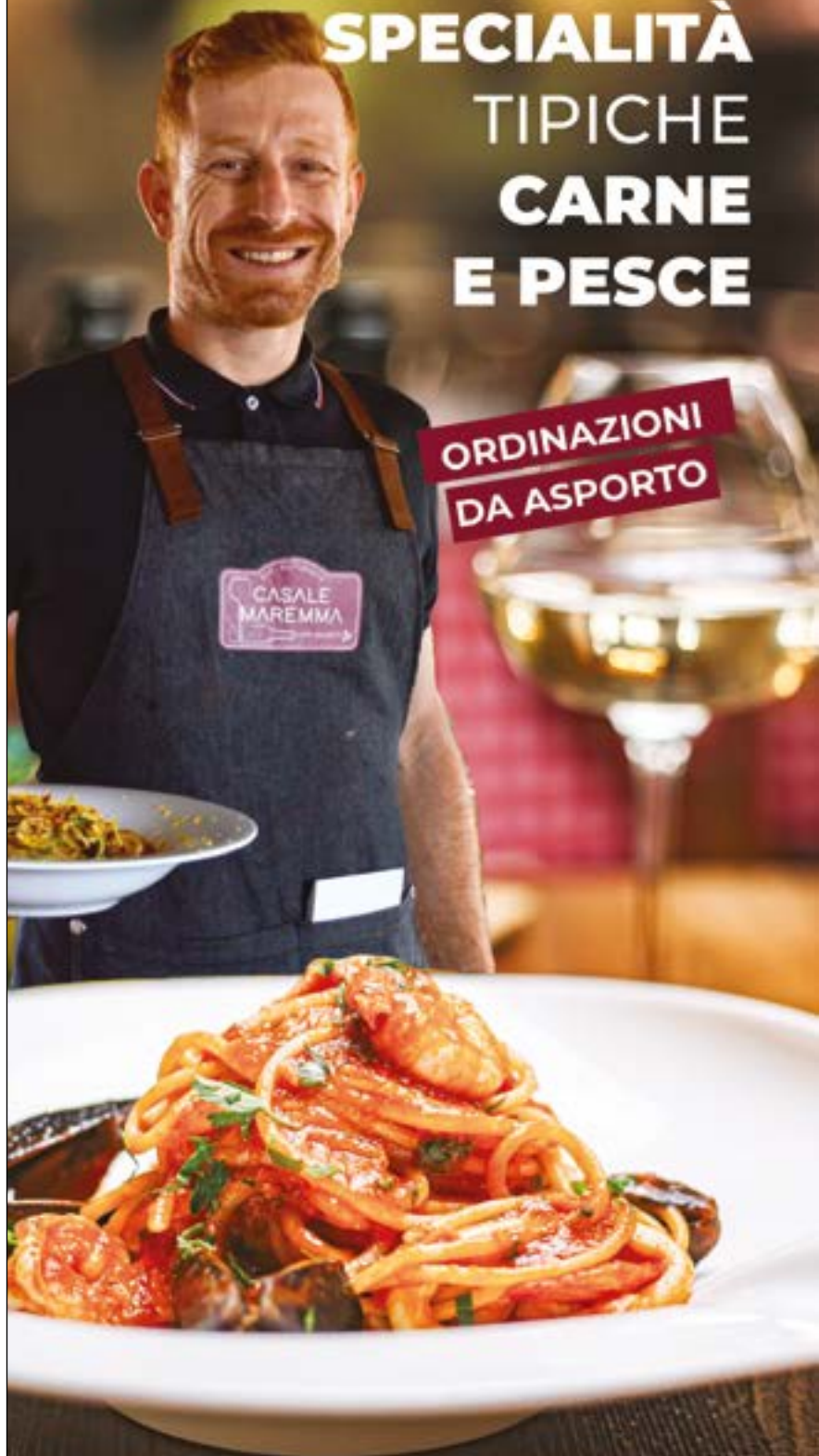
Questa ASL mantiene le promesse e non si volta dall'altra parte quando c'è un problema sociale com'è accaduto in questa circostanza, ma ricordo a tutti che la ASL si occupa di salute, eroga prestazioni sanitarie, e che molti dei "parolai" di questi giorni, invece, dovrebbero occuparsi di politiche occupazionali senza caricare ad Enti che svolgono altre funzioni, le loro incapacità a risolvere i problemi dell'occupazione".



AMPIA
SCELTA
DI VINI

SPECIALITÀ
TIPICHE
CARNE
E PESCE

ORDINAZIONI
DA ASPORTO



CERVETERI

VIA FURBARA SASSO 83

☎ 06 99326148

f Trattoria Casale Maremma

RUNTS CHE SUCCEDE ALLE NOSTRE ASSOCIAZIONI?



Il Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) è un registro telematico istituito dal Ministero del Lavoro per raccogliere e certificare gli enti del Terzo Settore (ETS) in Italia, garantendo trasparenza, legalità e accesso a benefici fiscali e contributi, unificando e superando i precedenti registri regionali.

Sostituisce l'Anagrafe delle Onlus e permette alle organizzazioni come associazioni, fondazioni, cooperative sociali e altre di ottenere una qualifica giuridica riconosciuta.

L'iscrizione al RUNTS offre vantaggi chiave come l'accesso a benefici fiscali (esenzioni locali, detrazioni/deduzioni per donatori), la possibilità di ricevere il 5 per mille, una procedura semplificata per la personalità giuridica, e una maggiore facilità nel rapporto con gli enti pubblici per ottenere

finanziamenti e bandi, garantendo al contempo trasparenza e riconoscimento.

Molte associazioni hanno necessità di essere iscritte al registro per la richiesta di contributi pubblici che, spesso, risulta essere uno dei requisiti fondamentali principali.

La non iscrizione, o come in questo caso, la cancellazione, comporterà per le stesse l'apertura di una partita Iva ed altri importanti adempimenti, che ne aggraveranno i costi di gestione.

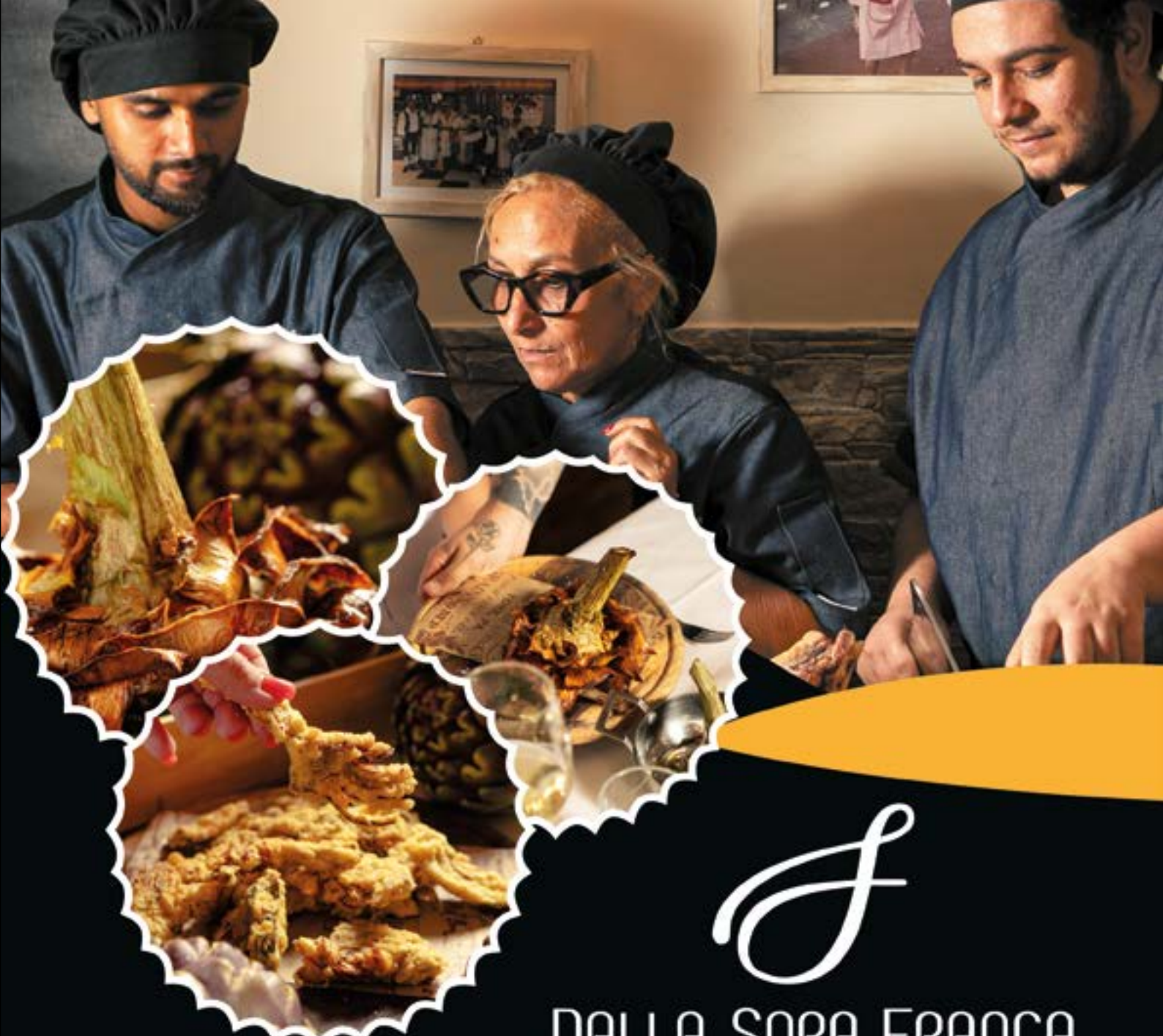
Tuttavia, per mantenere l'iscrizione, la Regione Lazio attraverso la Direzione Inclusione Sociale, fa delle verifiche e a partire dal 1° gennaio di quest'anno, ha provveduto a cancellare numerose associazioni dal Registro, alcune anche a Cerveteri e Ladispoli. Il provvedimento regionale è disponibile sul sito Centro Servizi Terzo Settore.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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



S

DALLA SORA FRANCA
FRATELLI SQUARCIA

**OSTERIA
CUCINA
ROMANA**



**Per Prenotazioni:
06 8342 3169**

**Via Milano, 1
Ladispoli**

LA CULTURA È VOLO

TARQUINIA, TRA LE DIECI CITTÀ FINALISTE PER IL TITOLO DI CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2028

Il Ministero della Cultura ha reso nota la lista delle dieci città finaliste per il titolo di Capitale Italiana della Cultura 2028. Tra queste compare Tarquinia, candidata insieme agli altri Comuni della Destination Management Organization Etruskey (Allumiere, Barbarano Romano, Blera, Canale Monterano, Cerveteri, Civitavecchia, Ladispoli, Montalto di Castro, Monte Romano, Santa Marinella, Tolfa). A questo attesissimo risultato, accolto con entusiasmo da tutto il territorio, si è arrivati con il dossier dal titolo “La cultura è volo”, un progetto che mette al centro il valore del patrimonio etrusco come leva per lo sviluppo culturale, economico e sociale.

“Essere tra le finaliste è nostro motivo di grandissimo orgoglio - afferma il Sindaco di Tarquinia, Francesco Sposetti - È un risultato che premia una comunità viva, una rete di collaborazioni ampia e coesa. E’ un messaggio di apertura, di futuro, di possibilità. Ora guardiamo con fiducia alla prossima fase”.

Il riconoscimento è il naturale sviluppo di un percorso condiviso, iniziato nel 2022 e condotto dalla Dmo Etruskey, ente del Terzo Settore già attivo e operativo, che da oltre tre anni lavora nell’Alto Lazio come cabina di regia per la costruzione di una rete territoriale solida, un sistema locale coeso, impegnato nella promozione

e tutela dell’eredità culturale etrusca. Dichiara la Presidente della DMO Etruskey, Letizia Casuccio: “Questo traguardo dimostra che quando un territorio sa fare sistema, può aspirare a obiettivi importanti. Il dossier presentato è il frutto di un lavoro corale, che valorizza l’identità etrusca ma guarda lontano, alla cultura come motore di crescita e inclusione”.

“Il nostro progetto propone un modello di “capitale della cultura diffusa” che con il cuore a Tarquinia e nel sito Unesco del PACT mira a far emergere un capitale territoriale inespresso, a proporre un modello di rete territoriale replicabile per altre realtà italiane e a definire una nuova destinazione turistica, conquistando un nuovo immaginario” sottolinea Lorenza Fruci, curatrice del dossier.

Le finaliste - riferisce il Ministero della Cultura in una nota - saranno convocate per le audizioni pubbliche, che si terranno giovedì 26 e venerdì 27 febbraio prossimi, presso la Sala Spadolini della sede del Ministero. Ogni candidata illustrerà il proprio progetto e risponderà alle domande dei giurati. Per ciascun dossier le audizioni, che saranno trasmesse in diretta streaming sul canale YouTube del Mic.

La proclamazione avverrà a marzo.



GAS GPL

IN BOMBOLE E SERBATOI

PER ORDINI BOMBOLE 333/7365650

RIFORNIMENTO GPL IN **24H**

SOPRALLUOGO ED INSTALLAZIONE **GRATIS**

ASSISTENZA GRATUITA

PRONTO **INTERVENTO H24**

345 4007891
UGO RANIERI

Numero Verde

800 140 147



Sicurezza e rispetto
per l'ambiente

VIA DOGANALE, 10
CERVETERI

di Barbara Pignataro

UN VIAGGIO TRA ARTE, PAROLA E MUSICA NEL CUORE DEL BORGO DI TRAGLIATA



IL MISTERO DEL NATALE ALLA LUCE DI SAN PAOLO

Nella suggestiva e solenne cornice della Chiesa di Sant'Isidoro, incastonata nel Borgo di Tragliata, **sabato 24 gennaio 2026 alle ore 18:30** va in scena un evento unico: "Il Mistero del Natale alla Luce di San Paolo".

Lo spettacolo, firmato dalla **regia e dall'adattamento di Agostino De Angelis** è un vero e proprio itinerario spirituale. Attraverso l'intreccio magnetico di recitazione, musica e immagini, il pubblico sarà condotto a meditare sul mistero della Natività, riletto sotto la lente profonda e rivoluzionaria del pensiero di San Paolo Apostolo.

Un invito al silenzio e allo stupore. Il progetto, nato dalla sensibilità di Padre José Maria Veloso e organizzato dalla Pro Loco Testa di Lepre in collaborazione con l'Associazione Culturale ArcheoTheatron, invita a fermare il tempo. In un'epoca di rumore, lo spettacolo si offre come uno spazio di silenzio interiore dove l'arte si fa ancella della Parola, celebrando l'irruzione della luce nelle tenebre della storia. È proprio la "Luce" il filo conduttore che lega il Natale alla spiritualità paolina: quel Cristo che, nelle Lettere dell'Apostolo, risplende nei cuori per trasformare la fragilità umana in amore infinito.

Protagonisti. L'anima dell'evento risiede nella parola recitata da Agostino De Angelis, affiancato

dai lettori delle comunità parrocchiali di Cerveteri e dai talenti dell'Academy for Theater, Cinema and Cultural Heritage. Insieme, daranno voce allo stupore di un Dio che, come scrive Paolo, "svuotò se stesso" per farsi bambino, fragile e vicino a ogni uomo. A rendere l'esperienza ancora più immersiva sarà il dialogo con il canto corale: i cori delle parrocchie di Cerveteri (Santa Maria Maggiore, Santissima Trinità, Santuario Nostra Signora di Ceri), accompagnati dall'organo di Christian Proietti e dal clarinetto del M° Amedeo Ricci, sotto la direzione del M° Alessio Piantadosi, trasformeranno la musica in un'eco di gioia e contemplazione.

Un'esperienza condivisa. Arricchito dalle videoproiezioni curate da Desirée Arlotta, lo spettacolo — patrocinato dal Comune di Fiumicino — supera i confini del concerto per farsi testimonianza viva. Un annuncio di speranza universale che invita ogni spettatore, credente o ricercatore, a lasciarsi illuminare da quella luce che nessuna notte può spegnere.

Appuntamento:

sabato 24 Gennaio 2026 | Ore 18.30

Chiesa di Sant'Isidoro, Borgo di Tragliata (RM)
Ingresso libero



**HAI SCRITTO
UN LIBRO
MA NON SAI
COME PUBBLICARLO?**

**LO FACCIAMO NOI
SENZA COSTI**



Edizioni Universo

INVIA IL TUO MANOSCRITTO a info@edizioniuniverso.it

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e lo



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

MAGAZZINI
Jury's
1 DEL RISPARMIO

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



la famiglia



INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO IL NUMERO DEL RISPARMIO

di Barbara Pignataro

PICCOLE STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA CONIUGALE

L'attrazione tra due persone è alimentata da fattori inimmaginabili che gli altri non colgono nemmeno in lontananza

E' il titolo scelto da **Mara Fux** per il suo ultimo romanzo. Coinvolgente, dinamico e soprattutto ironico come sanno essere le donne. Amiche, complici, in continuo movimento verso l'evoluzione personale e un'armoniosa relazione coniugale. Possibilmente brillante, soddisfacente nella sua imperfezione. Perché sia chiaro, la donna non cerca il rapporto perfetto ma comprensione. Intendimento intrinsecamente legato all'amicizia. Sei donne, vite che l'autrice mescola, intreccia, sovrappone raccontandone quotidianità e aspettative con le quali il lettore si rispecchia in modo naturale. Si commuove per le proprie e altrui esperienze.

Mantenere viva l'attrazione e il dialogo nella coppia è la meta di Marina, Sabina, Roberta, Paola, Ileana e Caterina. Sullo sfondo Roma con la sua capacità di resistere allo scorrere del tempo. Assiste silenziosa il viaggio sentimentale delle sei guerriere: l'occasione sarà l'isolamento applicato nel periodo pandemico. Sposata e con figli, Ileana fugge a Formello spacciandosi per positiva al covid ma finisce per contagiare le amiche nella quarantena da marito. Nella voglia di ricercare se stesse.

Il risultato è una valanga di positività, dove esserci per l'altro è l'unica regola possibile. E ricominciar daccapo.



IN LIBRERIA



MARA FUX

Giornalista romana classe '65.
Ufficio stampa e promotrice culturale.
Curatrice della rubrica

Una poltrona per due sul settimanale
L'Ortica del venerdì

Ha pubblicato:

In due ore o poco più - 2021

Tutta colpa di Maria - 2019

Curatrice del bestseller storico

Il Mistero del Cristo Velato - l'ultimo colpo di scalpello
acquistabile su www.edizioniuniverso.it



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

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

UN MUSEO CHE RACCONTA LA STORIA E L'ARCHEOLOGIA

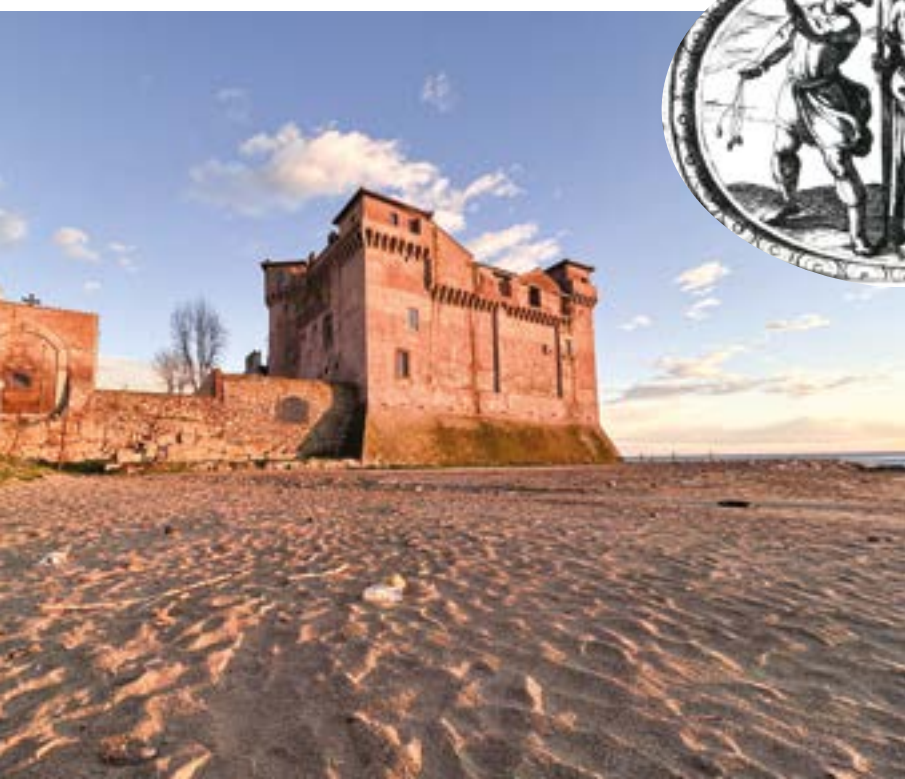
Nel 2017, dopo tanti anni di battaglie, progetti e attese, alla presenza del presidente della Regione Lazio, e di numerose altre autorità istituzionali, ha aperto battenti il nuovo "Museo del Castello di Santa Severa" allestito nei locali della Rocca e della Torre Saracena, nell'ambito della straordinaria area archeologica e monumentale di *Pyrgi* e del Castello di Santa Severa, un luogo di grande importanza storica per il litorale nord di Roma, frequentato dalla preistoria fino ai giorni nostri in maniera ininterrotta. L'importante iniziativa culturale è stata resa possibile grazie al finanziamento della Regione Lazio e al contributo scientifico del Museo Civico di Santa Marinella, della Soprintendenza Archeologica e del Gruppo Archeologico del Territorio Cerite.

Il percorso museale, articolato su tre piani e 14 sale, consente di scoprire la storia e l'archeologia del complesso monumentale, dall'epoca tardo antica e alto medievale fino all'epoca moderna, attraverso

circa mille anni di vita, comprendendo anche una sezione dedicata alle ricerche di archeologia subacquea che da oltre un decennio si svolgono sui fondali dell'antico porto di *Pyrgi*.

Pannelli didattici, video, proiezioni e reperti originali raccontano le vicende e la vita quotidiana del borgo nel medioevo, i passaggi di proprietà, dalle potenti abbazie alle famiglie romane, fino alla definitiva acquisizione da parte dell'Ordine Ospedaliero del Santo Spirito nel 1482.

Il visitatore viene accolto dalla prima sala dedicata alle ultime scoperte avvenute in seguito ai lavori di restauro degli anni scorsi, tra le quali si annovera lo straordinario ritrovamento della chiesa paleocristiana di Santa Severa. Le sale del piano terra, dalla 2 alla 4 documentano la storia del martirio di Santa Severa e i resti della relativa chiesa scoperti nel cortile della Piazza della Rocca, l'epoca del possedimento farfense e benedettino



IL MUSEO DEL CASTELLO NEL CASTELLO DI SANTA SEVERA

(XI-XII secolo) e il successivo passaggio della proprietà nelle mani delle famiglie romane dei Tignosi, Bonaventura-Venturini, degli Anguillara e dei Di Vico, tra il XIII e il XIV secolo. Nelle vetrine delle sale 3, e 4 numerosi reperti raccontano la vita di ogni giorno con oggetti pertinenti al vestiario, all'armamento, alle attività artigianali, alla cucina e alla mensa: tra questi un prezioso coperchio con castoni in pasta vitrea, il sigillo del signore del castello Pietro Romano Bonaventura De' Cardinali, monete, punte di freccia, coltelli, attrezzi da ebanista, vasellame da cucina e da portata, ossa animali cacciati e allevati, pescati e raccolti in mare. Il cane del castello medievale, sepolto nel riempimento della chiesa.

Al primo piano, nelle sale 5-7, il percorso storico prosegue dall'epoca rinascimentale fino a quella moderna secoli in cui il castello, fortezza e borgo produttivo del Santo Spirito, fu meta di molte visite papali, dell'arrivo in occidente del primo ambasciatore giapponese, del passaggio di studiosi, ricercatori e artisti. Da papa Leone X e la sua corte, fino a papa Urbano VIII e Pio IX, l'ambasciatore del Giappone Hasekura Tsunenaga, i topografi Filippo Cluverio e Luca Holstenio, i pittori Antoniazio Romano, Claude Lorrain e Enrico Coleman, il revisore delle fortezze pontificie Giuseppe Miselli. Le sale ospitano ricostruzioni

di armi antiche e armature, le pitture originali del XVIII secolo, riemerse in occasione dei restauri, le repliche di costumi medievali, rinascimentali e dell'epoca moderna. Molto interessanti anche le sale 8-10 che descrivono la popolazione medievale del castello, così come ricostruita dagli studi antropologici svolti sui resti rinvenuti nello scavo del cimitero circostante la chiesa paleocristiana. Le sale ospitano la riproposizione della sepoltura anomala dell' "Uomo del sarcofago", un sarcofago a lastre di tufo, le ricostruzioni facciali di due individui e un videoracconto della vita quotidiana che si svolgeva nel castello, destinato ai ragazzi, con protagonista un teschio parlante intervistato dal divulgatore scientifico Mario Tozzi.

Il secondo piano della Rocca è, infine, dedicato alle ricerche di archeologia subacquea che si svolgono da un decennio sui fondali dell'antico litorale pargense. Il "Museo del Castello di Santa Severa" offre al visitatore un quadro completo delle vicende storiche del sito e dell'evoluzione del paesaggio costiero nel tempo; insieme al "Museo del Mare e della Navigazione Antica", costituisce il "Polo Museale Civico del Castello di Santa Severa".

Flavio Enei

Direttore del Polo Museale del Castello di Santa Severa



ACQUISTABILE su www.edizioniuniverso.it



L'AMICIZIA DI GUINNESS IL GATTO DEL 30° PIANO



Guinness era un gatto nero che viveva in un appartamento al 30° piano di un grattacielo di Londra. Era un gatto da interno e non usciva mai fuori. Ma avevo un migliore amico. Il suo migliore amico era un lavavetri di nome Stephen. Ogni martedì Stephen abbassava la sua piattaforma sul lato dell'edificio. Quando arrivava al trentesimo piano, Guinness lo stava già aspettando.

Guinness inseguiva lo spazzolino di Stephen attraverso il vetro. Schiacciava la finestra. Saltava e girava. Stephen era al gioco: faceva facce buffe e disegnava faccine sorridenti sulla schiuma del sapone per gatto. Giocavano per 10 minuti ogni settimana. Era il momento più speciale per entrambi.

Un martedì Stephen non è venuto. Guinness ha aspettato alla finestra. Ha miagolato. Camminava avanti e indietro. Un altro lavavetri è sceso. Guinness corse verso il vetro, ma il nuovo uomo lo ignorò e continuò a pulire. Guinness se n'è andato con la coda bassa. Stephen non è tornato per sei mesi. Si era

ammalato gravemente ed era in ospedale a combattere una grave infezione. Quando finalmente si è ripreso, è tornato al lavoro. Era debole, ma voleva vedere il suo amico. Ha abbassato la piattaforma, nervoso. "Il gatto si ricorderà di me? Si saranno trasferiti?" È arrivato al trentesimo piano. Guinness dormiva sul divano. Stephen ha colpito delicatamente il vetro. La testadiGuinnesssièalzataadicolpo. HavistoStephen. Il gatto si è lanciato contro la finestra. Miagolando così forte che Stephen lo sentiva attraverso il vetro spesso. Strofinato il suo viso contro il vetro, facendo le fusa. Stephen ha iniziato a piangere sulla sua piattaforma, a 30 piani d'altezza. Ha appoggiato la mano sul vetro. Guinness ha appoggiato la sua zampa contro la mano di Stephen. Il padrone del gatto ha fatto una foto. È diventato virale. Ha dimostrato che l'amicizia non ha barriere, nemmeno una lamiera di vetro a 300 metri da terra. "L'emozionante incontro di Stephen e Guinness ti scioglierà il cuore. Scopri come il loro legame ha oltrepassato le barriere e ha commosso milioni".



ANIMAL MARKET

Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

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

CERVETERI - L.go Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667

BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127

f Animal Market
 i animal_market_

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



UNA POLTRONA X2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux



DONNACCE

Al Teatro Cometa Off di Roma nel pieno cuore del quartiere Teastaccio, debutta martedì 27 gennaio diretta da Fabio Lombardi una delle più divertenti commedie di Gianni Clementi "Donnacce" interpretata nell'occasione da Patrizia Bellucci, Barbara Begala e Gionathan Montagna. Pieno di divertenti gag arricchite da dialoghi veloci marcati dalle espressioni dialettali delle due protagoniste, il testo già di per sé giustifica lo straordinario successo che da vent'anni lo riporta puntualmente sui palcoscenici capitolini e non per narrare l'insolita vicenda di Tullia e Tindara, le due professioniste del piacere che, stanche del troppo lavoro, decidono di prendersi una vacanza salvo il fatto di esser interrotte nei grandi preparativi del viaggio dalla comparsa di un "figuro" non meglio identificato. Con musiche originali composte dallo stesso regista e un light desing di Francesco Barbera, lo spettacolo andrà in scena sino al 1 febbraio con repliche serali alle ore 21,00 dal martedì al venerdì, nel tardo pomeriggio del sabato alle 19,00 e pomeridiana alle ore 17,00 di domenica.

Teatro Cometa Off, Via Luca della Robbia 47 – Roma
Telefono 06 5728 4637

C'ERAVAMO TANTO ODIATI

Franco Oppini, Livia Bonifazi e Pino Ammendola sono i tre protagonisti della nuova commedia "C'ERAVAMO TANTO ODIATI" che da giovedì 29 gennaio, replicando per tre settimane consecutive, andrà in scena nel ring del Teatro Golden di Roma. Scritta dallo stesso attore napoletano, qui anche nelle vesti di regista, la trama muove i sentimenti di amicizia più profondi narrando la vicenda di un duo di acclamati comici che per uno scherzo maldestro e mal riuscito, rompono ogni legame professionale ed amicale, dichiarando l'un l'altro odio eterno. A tentare di riparare la situazione penserà però la bella e affascinante segretaria cui affidarono confidenze ed esperienze lavorative, anche se le cose non andranno propriamente per un verso scontato ma riserveranno allo spettatore, come sempre avviene nei lavori firmati da Ammendola, un finale a sorpresa. Lo spettacolo resterà in scena fino a domenica 8 febbraio con scene di Raffaele Golino, costumi di Carolina Olcese e musiche originali di Stefano De Meo. Dal giovedì al sabato sono previste repliche serali alle ore 21,00 nonché pomeridiane alle 17 sia il sabato che la domenica.

Teatro Golden, Via Taranto 36 – Roma
Telefono 06 7049 3826





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 23 al 29 gennaio

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Autocontrollo. Potreste sentirvi propensi a scatti d'impazienza. Evitate discussioni inutili contando fino a dieci prima di parlare.

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Attenzione alla digestione, spesso influenzata dalle emozioni repressi. La meditazione in questo aiuta così come il dialogo.

Nuove opportunità di collaborazione si aprono nel fine settimana. L'energia va canalizzata per non esplodere in ufficio.



TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

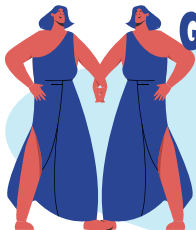
SCORPIONE



La vostra capacità di analisi sarà l'arma vincente nelle questioni finanziarie. State per realizzare un piccolo grande desiderio.

21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



Non cercare risultati immediati, ma seminate per il futuro. In amore la stabilità è il vostro punto di forza. Più gesti.



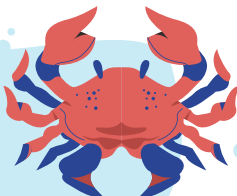
22 novembre - 21 dicembre

SAGITTARIO

In amore chiarezza. Sapete cosa volete e non avete più intenzione di scendere a compromessi. Salute al top.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO



Idee innovative che convincono e mente iperattiva. Approfittate del momento ricordando gli affetti almeno prima di dormire.

22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

Sul lavoro la precisione verrà premiata. Ottimo momento per firmare contratti o chiudere pratiche in sospeso.



20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Dedicatevi a tisane depurative e stretching per sciogliere le tensioni accumulate. Maggior fiducia nel prossimo.



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

Fortuna e forza di volontà porteranno successo sia in affari che nelle relazioni. Una persona in particolare non potrà resistervi.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

Un periodo di maturazione emotiva. Le stelle invitano a uscire dal guscio con prudenza. In famiglia chiedete chiarezza.

24 agosto - 22 settembre

VERGINE

Non tenete tutto dentro, ma comunicate i vostri bisogni senza timore. Routine rassicurante sul lavoro. Evitate i problemi altrui.



ACQUARIO

IL SEGNO DEL MESE



L'Acquario (21 gennaio - 19 febbraio) è l'undicesimo segno dello zodiaco, un segno d'Aria dominato da Urano (pianeta del cambiamento e dell'originalità) e, tradizionalmente, da Saturno.

Caratteristiche

Indipendenza e libertà: è il segno più anticonformista dello zodiaco. Detesta i legami troppo stretti e ha un bisogno vitale di autonomia in ogni ambito della vita.

Idealismo: gli Acquario sono orientati al futuro e al bene collettivo. Spesso sono coinvolti in cause sociali o progetti innovativi volti a migliorare il mondo.

Originalità: possiedono una mente brillante e fuori dagli schemi. Sono attratti dalla tecnologia, dal progresso e da tutto ciò che è insolito o d'avanguardia.

Socialità ma distacco: sebbene siano amichevoli e amino stare in mezzo alla gente, mantengono sempre un certo distacco emotivo. Possono apparire freddi o imprevedibili perché privilegiano la logica ai sentimenti.

Insofferenza alle regole: non sopportano le imposizioni e le tradizioni finì a se stesse. Se una regola non ha senso logico, un Acquario cercherà di sovvertirla.

Pietra portafortuna: l'acquamarina (pietra della verità)

Elemento: aria

Affinità: Ariete e Sagittario

METALVETRO

di Luigi Bonifazi

INFISSI IN PVC LAVORATI ED ASSEMBLATI IN ITALIA



INFISSI IN ALLUMINIO
GRATE E PERSIANE BLINDATE
RINGHIERE E CANCELLI - AVVOLGIBILI
TENDE DA SOLE E CRISTAL
ZANZARIERE LA "PALAGINA" ITALIANE
AL 100%
VETTERIA E CORNICI
VETRATE IN CRISTALLO A PACCHETTO
BOX DOCCIA SU MISURA

Ladispoli - Via Venezia, 5/A
Tel. 06 99222243 - 375.6060799
bonifazi4@libero.it

QUANDO IL POTASSIO SI ABBASSA NEL SANGUE (K⁺)



Il potassio (K⁺) è il principale catione intracellulare. Quello extracellulare costituisce meno del 2% del contenuto totale di K⁺ dell'organismo. Vi sono variazioni nello scambio tra le riserve intra ed extracellulare di potassio:

- A) favoriscono l'ingresso di K⁺ nelle cellule i farmaci agonisti B2 – adrenergici, l'insulina e l'alcalosi metabolica .
- B) favorisce invece l'uscita delle cellule l'acidosi metabolica.

I valori normali nel siero: 3,5 – 5 m Eq/l; nelle urine: 30-120 mEq/24h. **Farmaci e potassio:** diuretici tiazidici e dell'ansa (lasix), cortisonici, fenotiozine, insulina abbassano il potassio sierico; diuretici risparmiatori di potassio (antialdosteronici, amiloride), Ace inibitori, Fans, Beta-Bloccanti tendono ad aumentarlo.

<Il potassio, importante catione intracellulare, è fondamentale per la trasmissione neuromuscolare e l'eccitabilità cellulare.

L'ipokalemia accompagnata da potassio urinario inferiore a 20 m Eq/l indica perdite extrarenali (ad es. diarrea), mentre l'ipokalemia con potassio urinario superiore a 20 m Eq è indicativo di perdite renali (iperaldosteronismo, diuretici, nefriti croniche)> (Diagnostica strumentale e di laboratorio 2016).

Sintomatologie: l'ipokalemia lieve – moderata generalmente è asintomatica. Quando si abbassa sotto i 3,5 m Eq/l il paziente inizia ad accusare una certa debolezza muscolare. Se scende sotto i 2,5 m Eq/l la debolezza è più marcata, compaiono parestesie (anomalie delle percezione delle sensazioni, formicolii etc), inappetenza,



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.*

stipsi, sonnolenza, poliuria (secrezione di urina in quantità abbondante). Le aritmie atriali e ventricolari rappresentano le maggiori ripercussioni dell'ipokalemia sull'organismo. I rischi sono più elevati se dopo terapia diuretica e/o digitalica si associa anche una diminuzione di magnesio. Negli stadi più avanzati l'ipokalemia può portare a blocco atrio-ventricolare e arresto cardiaco. Così come la necrosi muscolare e l'ileo. **L'anamnesi clinica semeiologica e sierologica** (potassio basso) sono i mezzi più utili al fine di differenziare le cause di ipokaliemia. Anche l'ECG (elettrocardiogramma) può fornirci utili indicazioni: appiattimento dell'onda T e depressione del tratto ST. Negli stadi più avanzati sviluppo di onde u prominenti, blocco atrioventricolare, arresto cardiaco.

E veniamo alle cause. Sono molteplici, un'infinità. Le più frequenti nell'ipokalemia sono quelle imputabili a **perdite eccessive** (vomito, diarrea, abuso di lassativi, sudorazione profusa e ripetuta, fistole digestive, mucosa secernente da adenoma villosa). Poi metterei (nella medicina del territorio) **l'uso di farmaci** (diuretici sia tiazidici che dell'ansa, cortisonici, fenotiazine, insulina) e il **malassorbimento intestinale** soprattutto da iponutrizione (anoressia) ma anche da pancreatiti croniche. Eziologie che si riscontrano più frequentemente a livello ospedaliero sono:

l'ipercorticossurrenalismo (M. di Cushing), l'iperaldosteronismo, l'alcalosi metabolica, l'acidosi tubulare renale, le nefriti interstiziali croniche, l'ipomagnesemia, la chetocitosi diabetica. Tra le altre cause dimenticavo i farmaci antagonisti B2 adrenergici sia endogeni che esogeni, i deficit severi di vit. B12 e acido folico, l'ipotermia. Nei soggetti cardiopatici occorre fare attenzione ai dosaggi dell'insulina (nei diabetici), ai diuretici tiazidici e dell'ansa, ai corticosteroidi (tutti provocano ipokalemia). Al contrario i diuretici risparmiatori di K⁺ (spirinolattone, amiloride), gli Aceinibitori, i Fans ed i Beta bloccanti provocano iperkalemia. Gli Ace-inibitori in pazienti con scompenso cardiaco attenuano l'ipokalemia indotta da diuretici e proteggono il cuore dalle aritmie cardiache. Un'ultima nota voglio dedicarla **all'ipertensione arteriosa associata ad ipokalemia**: iperaldosteronismo primario, ipertensione nefrovascolare, neoplasie secernenti renina, iperplasia surrenale congenita, sindrome di Cushing. Se il tasso di potassio sierico è basso e la pressione arteriosa è normale farei attenzione anche all'uso di antibiotici (penicilline, aminoglicosidi, anfotericina) oltre che all'acidosi tubolare renale.



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



NEL CUORE ... NELL'ANIMA DELLA PIANTA PULSATILLA

E' ben noto a tutti che l'acido acetilsalicilico, ricavato dal mondo vegetale e poi sintetizzato in commercio, abbia indicazioni diverse a seconda della dose.

Si va da quelle ponderali minori (75-150 mg) utilizzate come antiaggreganti piastrinici (cardioaspirin) fino a quelle più alte (600 mg, aspirina) impiegate come antidolorifici, antinfiammatori, antifebbrili. La pianta, una ranunculacea, che questa volta leggete nell'articolo che avete nelle mani, è la **Pulsatilla vulgaris**, un piccolo esemplare, un vegetale perenne, setoso, fragile che contiene un liquido giallo dal sapore bruciante ed i cui vapori molto irritano le mucose oculonasali. Applicate localmente le preparazioni di Pulsatilla determinano una notevole azione irritante. Il succo fresco, contenente la protoanemonina, provoca vesciche cutanee (**Dermarque D.** e coll. Pharmacologie e matière médicale homéopatigue. Lion 1993). **E' pertanto tossica.** Nella somministrazione orale deve essere molto diluita. **In fitoterapia è impiegata soprattutto negli spasmi dolorosi gastrointestinali e genitourinari** per l'azione antispasmodica ed antinevralgica dovuta all'anemonina. **Agisce** a livello del sistema nervoso autonomo **come**

simpaticomimetico: le pareti del colon, dell'intestino tenue, della vescica urinaria si rilasciano (cessano le contrazioni) mentre gli sfinteri si costringono (tendono alla chiusura). Nel sistema nervoso autonomo prevale il simpatico sul parasimpatico che ha effetti opposti (pur bilanciandosi a vicenda). **L'azione analgesica** è sfruttata nella dismenorrea dell'apparato genitale femminile (utero, ovaie, tube). **Risulta anche efficace nell'apparato genitourinario dell'uomo** (orchite, epididimite, uretrite). Dell'intestino si è già detto.

Forme farmaceutiche e posologia (dosi molto basse): **Pulsatilla vulgaris** T.M. 20 gtt 2 volte al giorno; **Tintura** 20 gtt una sola volta al di (**Leclerc**).

Tossicologia: dosi elevate provocano gastroenteriti con vomito e diarrea; albuminuria ed ematuria. E' controindicata in gravidanza. Negli animali da pascolo che le ingeriscono sono stati osservati aborti ed effetti teratogeni (**Refit**, OEMF. Milano 1994). **Dobbiamo abbassare di moltissimo il dosaggio per entrare nel "mondo di Gulliver", quello infinitesimale omeopatico, con preparazioni diluite e dinamizzate centesimali.** Solo così scopriremo le migliori indicazioni che non riguardano più i singoli organi o apparati. Focalizzano



Dottor Professor
Aldo Ercoli

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

l'intero organismo umano nel suo complesso, nell'aspetto psico-neuro-endocrino-immunologico (PNEI). Sia in fitoterapia che in omeopatia la **Materia prima della pianta è costituita dalle parti aeree**. Osserviamola con attenzione. I **fiiori**, prima di schiudersi completamente, formano delle **piccole campanule pendule che si agitano al minimo soffio d'aria**. Per questo motivo, nel XVI sec., il famoso botanico **Mattioli** lo chiamò Puesatilla. **Qual è il suo straordinario "simillimun"** in omeopatia, prescritto, da due secoli con successi terapeutici, a centinaia di migliaia di persone dai medici omeopati occidentali? **Incarna** (alla stregua di una metamorfosi ovidiana) **un essere dolce, vulnerabile, sempre indeciso, tenero, remissivo, gentile, piagnucoloso, in genere con gli occhi chiari e capelli biondi**. Anche se vi è "l'uomo Pulsatilla" è assai più frequente nel sesso femminile (non femminista). Le campanelle violacee, assai belle, si agitano al minimo soffio di vento. "Le donne? Son come le piume al vento". Vi ricordate il brano canoro? Non tutte le donne beninteso, non generalizziamo. Solo quelle che corrispondono al ritratto, della pianta.

E' forse questo il **"linguaggio dei fiori e delle cose mute"** della poetica di **Charles Bandelaire**? Nell'infinitesimale risiede il segreto del muto linguaggio dei fiori e del mondo vegetale. Loro non parlano come noi. Pulsatilla vuole essere compresa, amata, ammirata, consolata quando è triste.

<E' alla continua ricerca di consensi "mielosi", di "coccole", di compagnie che gli vogliono bene ... i suoi sintomi variano come il suo umore, volubile, indeciso, ingenuo, timido, aggraziato, spesso superficiale ... non porta mai rancore> (Ercoli A. Tipologie omeopatiche attuali Tecniche Nuove Milano 1998; ristampato quattro volte). Tempi duri oggi per le giovani Pulsatille! Facile prede di un mondo aggressivo e violento.

Dobbiamo entrare nel cuore ... nell'anima per capirla <Buonanotte ... buonanotte fiorellino ... dall'alba al tramonto sei tutta un incanto> (Franco De Gregori)

<Sei tanto dolce da essere nociva ai diabetici! Che ti è successo farfallina? Chi ti ha fatto del male passerotto? Chi si è divertito a torturare un micetto dagli occhi così buoni, chiari, grandi e dolci?> (Ercoli A. Opera citata). E' solo la dose che fa il veleno (Paracelso). Da dosi tossiche si scende a quelle fitoterapiche e, ancor più in basso, a quelle omeopatiche. E' questo un mondo (non solo vegetale ma anche animale minerale) inesplorato, sconosciuto. Nel "mondo di Gulliver" musica, canto, filosofia, botanica, mineralogia, poesia diventano realtà concrete. Incarnano un essere umano nella sua biologica diversità.

naturasi
BEN DI BIO



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

DOLORE ALLA SPALLA: QUANDO IL PROBLEMA NON È SOLO LA SPALLA



SALUTE E BENESSERE

Il dolore alla spalla spesso inizia in modo banale. Un fastidio quando alzi il braccio, una fitta mentre ti infili la giacca, un dolore che compare dopo una giornata normale, senza traumi evidenti. All'inizio si sopporta, poi diventa più insistente. Di notte è ancora peggio: non sai come metterti, cambi posizione continuamente, dormire su un fianco è impossibile e anche stare supini dà fastidio. Il riposo ne risente e il dolore sembra aumentare invece di diminuire.

Spesso ci si sente dire: "è un'inflammazione" o "è la cuffia dei rotatori". A volte è vero, ma altre volte quello è solo il modo in cui la spalla reagisce a un problema più ampio.

QUANDO LE CURE NON RISOLVONO DEL TUTTO

Molte persone provano antinfiammatori, pomate o fisioterapia.

A volte il dolore migliora, ma spesso non scompare del tutto o torna appena si riprende la vita normale.

E a quel punto viene il dubbio che il problema non sia solo lì.

Una spalla che dipende dal resto del corpo

La spalla è un'articolazione molto mobile e delicata; per funzionare bene ha bisogno che anche il resto del corpo faccia la sua parte.

Una cervicale rigida, un dorso che si muove poco o una respirazione bloccata costringono la spalla a compensare.

Nel tempo questo compenso può diventare dolore, anche senza una vera lesione.



Dott.ssa **Giulia Montanari**

*Osteopata D.O.
Fisioterapista*

RICEVE PER APPUNTAMENTO

Cell. 338 7106037

Valcanneto (Cerveteri) Via Boito, 49

Roma - Via Nicolò da Pistoia, 5 (Garbatella)



dott.ssa

GIULIA MONTANARI
osteopata e fisioterapista

Il corpo parla. Ascoltalo

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



IL RUOLO DELLA CERVICALE

Dalla colonna cervicale partono i nervi che arrivano alla spalla e al braccio.

Per questo il dolore alla spalla è spesso accompagnato da rigidità del collo o da una tensione che sembra spostarsi da una zona all'altra. In alcuni casi compaiono anche formicolii, una sensazione di braccio che si "addormenta", oppure una perdita di forza nei gesti quotidiani.

Segnali che non indicano necessariamente un problema grave, ma che suggeriscono un coinvolgimento del sistema nervoso.

In queste situazioni trattare solo la spalla non sempre basta, perché il dolore può essere mantenuto da una sofferenza che nasce più in alto, a livello cervicale.

SPALLA E ORGANI INTERNI: UNA CONNESSIONE POSSIBILE

Esiste anche una relazione meno conosciuta, chiamata viscerosomatica.

Organi interni e muscoli condividono alcune vie nervose e possono influenzarsi.

In alcune situazioni, tensioni viscerali possono riflettersi sulla spalla, più spesso a destra sulla spalla destra e più spesso a sinistra sulla spalla sinistra.

Non è una regola fissa, ma una possibilità da considerare quando il dolore persiste senza una causa evidente.

Il diaframma, che collega respirazione, postura e organi interni, è spesso coinvolto in questi meccanismi.

COME LAVORA L'OSTEOPATIA

L'osteopatia non si limita al punto dove fa male.

Valuta il corpo nel suo insieme, cercando le zone che mantengono il compenso e rendono la spalla più fragile nel tempo.

L'obiettivo non è "aggiustare" una spalla, ma aiutare il corpo a ritrovare un equilibrio, così che il movimento torni più naturale.

QUANDO IL DOLORE È UN SEGNALE

Il dolore alla spalla non è sempre il segno di qualcosa di rotto.

Spesso è un messaggio che il corpo manda quando un equilibrio si è perso.

Il dolore alla spalla va ascoltato: capire da dove nasce fa la differenza.



consapevolezza, adattandola ai gravi squilibri in atto nella società U.S.A..L'immagine potrebbe suggerire un grande stravolgimento ma i numeri mostrano solo lievi variazioni percentuali rispetto al modello italiano: Proteine 13-17% / USA 18-25% - Carboidrati 55-60% / USA 40-50% - Grassi 25-30% / USA 30-35%.

Le nuove direttive USA si sono in realtà avvicinate al nostro modello, pur non rientrando in un regime low-carb o chetogenico. La ragione principale delle differenze risiede nello stato di salute delle popolazioni: la piramide USA è rivolta ad una popolazione che soffre già di patologie gravi (sovrappeso, obesità, diabete), dove un maggiore apporto proteico (con cautela sul consumo di carni rosse e latticini interi) funge da strumento terapeutico. Il modello italiano si rivolge a una popolazione mediamente più sana, puntando sulla prevenzione. Insomma tenere poco più alta la percentuale di proteine e poco più bassa quella dei carboidrati potrebbe spingere gli americani ad abbandonare il cibo spazzatura (obbiettivo di fondo del ministero per la salute statunitense) senza avere un crollo fisiologico.

Il Centro di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione del CREA (Consiglio per la Ricerca Agraria e Economia) ha pubblicato la quarta edizione delle Linee guida dietetiche italiane per un'alimentazione sana. Linee guida dietetiche italiane si basano sui principi della Dieta Mediterranea, essendo il modello dietetico che combina la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, la longevità e la salute, più riconosciuto al Mondo. Le linee guida includono 13 direttive suddivise in quattro blocchi concettuali: 1) come bilanciare i pesi; 2) alimenti da promuovere; 3) alimenti da limitare; e 4) come garantire una dieta varia e sostenibile.

Mantieni il tuo peso sotto controllo e sii sempre attivo; Mangia più frutta e le verdure; Mangia cereali integrali e legumi; Bevi abbondante acqua ogni giorno; Grassi: seleziona quelli giusti e limita la quantità; Zucchero, dolci e zuccherate bevande: meno è meglio; Sale: meno è meglio (ma iodato); Bevande alcoliche: il meno possibile. E ancora, goditi una varietà di cibi scelti; Segui le speciali raccomandazioni per l'obiettivo gruppo; Fai attenzione alla dieta e uso improprio della dieta supplementi; La sicurezza alimentare dipende anche da te; Scegli una sostenibile dieta.

In altre parole l'Alimentazione Tradizionale Mediterranea rimane un poderoso faro ed il vero modello di riferimento per la nutrizione umana. Purtroppo la sua corretta applicazione non prevede di mangiare pane, farinacei e cereali raffinati come base. Piuttosto come vedremo nei prossimi numeri cibi sani, naturali, integri propri della cultura mediterranea, in modo variegato e ben equilibrato.



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



VARI STILI GENITORIALI (trovati nel web)



Nello scorso articolo ho raccontato il significato dell'essere *almond mum*, quali potrebbero essere le conseguenze per i figli e quali potrebbero essere le motivazioni per cui un genitore è molto controllante riguardo l'alimentazione. Girovagando nel web, ho notato che esiste una serie di classificazione di diversi stili genitoriali ed educativi. Ci sono i *genitori delfino* (hanno uno stile educativo basato sul gioco e con un equilibrio tra regole e libertà), i *genitori tigre* (uno stile genitoriale basato sulla disciplina e sul sacrificio, con grandi aspettative verso il successo), i *genitori faro/elefante* (basano la loro genitorialità sull'essere guide solidi e stabili, diventando un riferimento sicuro ed affidabile, non mantengono un controllo verso i figli ma un'osservazione attenta e da lontano), i *genitori medusa* (hanno un approccio aperto e flessibile, osservano e si fanno guidare dai bisogni dei figli), i *genitori elicottero* (genitori interventisti e che controllano in modo eccessivo i figli e le loro attività sia scolastiche, che sportive invadendo anche l'ambito dei rapporti sociali, amicali, amorosi e con l'autorità), i *genitori spazzaneve* (molto protettivi ed invadenti perché intervengono in qualsiasi momento di difficoltà del figlio), il *super-genitore* (genitori concentrati sulla felicità e serenità dei figli a cui danno un eccesso di cura perché se ne sentono responsabili). Sinceramente, leggendo tutto questo mi è venuto un po' di ansia. A parte queste classificazioni social, è importante tenere presente che non esiste uno stile genitoriale perfetto ma uno stile genitoriale "sufficientemente buono". Un genitore è una persona, ha un passato da figlio e ha imparato, a sua volta, uno stile educativo dal proprio genitore che tende a

ripetere o a fare il contrario. Il genitore, ripeto, è una persona e quando diventa genitore emergono le sue risorse, le sue insicurezze, le sue difficoltà, la sua creatività e, in modo inconscio, emergono tutti gli scambi relazionali ed educativi che ha avuto con i suoi genitori, come figlio. E sarà questo, più o meno, che riporterà nella relazione educativa con il proprio figlio. Ci sono alcuni concetti importanti nell'essere un "genitore sufficientemente buono": 1) l'attenzione e la sintonizzazione ai bisogni del figlio; 2) la capacità di dire in modo flessibile sì o no; 3) adeguarsi, in modo flessibile, al periodo storico che si sta vivendo (essere adolescente non 2026 non è la stessa cosa che essere adolescente nel 1986 o nel 2006); 4) la capacità di permettersi di esprimere le proprie emozioni (e con questo includo anche esprimere la rabbia -senza aggressività- e il dolore/pianto); 5) darsi il permesso di essere, oltre che genitore, anche uomo, donna, coppia senza pensare di togliere del tempo ai figli. Di sicuro le relazioni che più danneggiano la crescita dei figli sono: 1) la relazione negligente/distaccata perché è caratterizzata da scarso coinvolgimento emotivo e carente guida educativa; 2) la relazione aggressiva/violenta; 3) la relazione controllante ed iperprotettiva. Tutti questi tre stili educativi minacciano la crescita dell'autostima del figlio perché cresce con l'idea "è colpa mia", "non sono capace". È fondamentale sapere che il figlio non metterà mai in discussione il comportamento del genitore, soprattutto in tenera età e che impara da ciò che fa il genitore più che da quello che gli dice. La cosa migliore, nell'essere genitore, è essere un po' faro, un po' spazzaneve, un po' elicottero, un po' delfino, un po' medusa, un po' tigre, un po' super-genitore.



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

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri
Via Delle Mura Castellane, 60

Ricomincia dal tuo
benessere!



**PROMO
NUTRIZIONE**

- ✓ Prima visita con BIA
- ✓ Piano alimentare personalizzato
- ✓ 2 visite di controllo con BIA

~~190€~~

175 €

PRAECILIA
DIAGNOSTICA

06 9962999

CALLI, DURONI E OCCHI DI PERNICE... POSSIAMO FARE DA SOLI!

Abbiamo imparato a migliorare e a curare tutto ciò che è visibile agli altri, esposto all'altrui giudizio, come nel caso del nostro volto.

Tuttavia tutti noi siamo meno attenti nel curare quello che è coperto, come nel caso dei nostri piedi che, fortunatamente, anche se trascurati, quando esageriamo, si fanno comunque sentire. Difficile è infatti camminare agevolmente quando la pianta dei nostri piedi è minata da calli, duroni od occhi di pernice. Quindi a questo punto l'intervento del podologo appare indispensabile. La medicina omeopatica ci offre però un valida alternativa che ci permette di operare in autonomia. Personalmente per le callosità e per i duroni del piede, ma anche delle mani, consiglio di applicare, due volte al giorno, una crema a base del rimedio Silicea. Ottima quella della linea Dynamis, della Cemon. Questa "crema magica" tornerà utile anche nel caso di ragadi dei piedi, come quelle fastidiosissime che si aprono nei calcagni. Nel casi poi più trascurati da anni e negli anziani sarà molto utile utilizzare il sale di Schüssler numero 11. Quattro compresse al giorno, da sciogliere sotto la lingua; una al risveglio, una a metà mattina, una a metà pomeriggio e l'ultima prima di coricarsi. Cicli di 45 giorni. Nessuna controindicazione o effetto collaterale. Per l'occhio di pernice invece dobbiamo ad un farmacista sardo, il dr.Murroni, la formulazione di un prodotto che venne commercializzato per la prima volta ad Iglesias nel 1908.

Una magica formulazione a base di Alapurina spireica, Spirea olmaria e Coccus cacti. La pomata, denominata "Pomata infallibile del Dr. Murroni" andrà applicata con attenzione sulla parte da trattare, senza debordare. La sera. Successivamente non si dovrà stuzzicare la parte con le dita ma bisognerà aspettare che con una doccia, con un pediluvio o con un bagno in mare, la parte trattata, mummicata, verrà espulsa, eliminando definitivamente la parte visibile e la radice!

OMEOPATIA...CHE MERAVIGLIA!



Marco Tortorici
Farmacista
esperto in omeopatia
dal 1985

Farmacia Solidale
Salvo D'Acquisto
Via della Stazione di Palidoro, 4.
Info 06 68586674

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985

20%
DI SCONTO SU
TUTTI I FARMACI*

**E SU TUTTI I PRODOTTI CHE HANNO UN COSTO
SUPERIORE A € 19.99**

*PER I FARMACI È NECESSARIA PRESCRIZIONE MEDICA

10%
DI SCONTO

**SU TUTTI I PRODOTTI
CHE HANNO UN COSTO
A PARTIRE DA 4,99 A 19,99**



**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



PAGA CON
SATISPAY

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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**



RICERCHIAMO FISIOTERAPISTI QUALIFICATI

**PER POTENZIAMENTO ORGANICO
DISPONIBILITÀ IMMEDIATA**

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