



L'ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXIX n° 06 - 2026

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

LADISPOLI È D'ORO CON FRANCESCA LOLLOBRIGIDA LA PATTINATRICE VINCE LE OLIMPIADI

A MILANO ANCHE DANIELE DI STEFANO
EMOZIONI E SOGNI
SULLA PISTA DEL GHIACCIO

- ▶ **NUOVA ACROPOLI**
VENERDÌ 13 FEBBRAIO
CORSO DI FILOSOFIA ATTIVA
- ▶ **ATTUALITÀ**
EPSTEIN: I TRE LIVELLI
DELLA PIRAMIDE
- ▶ **MALTEMPO**
FRANE BUCHE
E ALLAGAMENTI
- ▶ **CARNEVALE**
TUTTI GLI EVENTI

TERRANOVA
BRACCIANO



AUTOFFICINA

Incaini



NUOVA SEDE



Via Aldo Moro, 57/59 | 00055 Ladispoli
Tel. 06 99 49 233 - 06 99 48 249



**VENDITA & ASSISTENZA
CENTRO REVISIONI**

EVEN TI



di Ludovica Serra

SFILATA DI CARNEVALE LADISPOLI

DOMENICA 15 FEBBRAIO

La sfilata attraverserà la città trasformando viale Italia in un palcoscenico a cielo aperto. Da piazzale Roma fino a piazza Rossellini con la Banda musicale La Ferrosa e non solo. Evento proposto dall'Associazione Cantieri Etnici. Ore 16:00.

di Chiara Spinato

CARRI ALLEGORICI CERVETERI

14 E 15 FEBBRAIO

Sabato 14 a Cerenova con partenza dalla chiesa di San Francesco D'Assisi e domenica 15 con partenza da via Ceretana, si festeggia il Carnevale con la tradizionale sfilata di carri allegorici, bambini in maschera, musica e food. Ore 15.00.

di Carola Cimarelli

CARNEVALE TARQUINIA

DOMENICA 15 FEBBRAIO

Entra nel vivo il carnevale 2026 della città etrusca, pronta a trasformarsi in un grande palcoscenico a cielo aperto, animato da sfilate di gruppi mascherati, musica. La sfilata inizierà da piazza Giacomo Matteotti e si concluderà a piazzale Europa. Mentre martedì grasso, 17 febbraio il corteo della Mora partirà da piazzale Europa.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova

(Adiacente Poste)

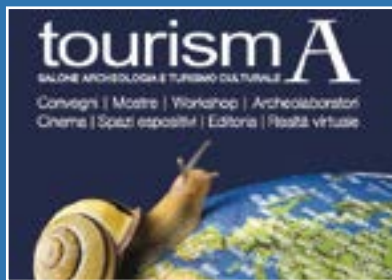
Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone 3 SKY



TOURISMA 2026 FIRENZE, DAL 27 FEBBRAIO AL 1° MARZO 2026

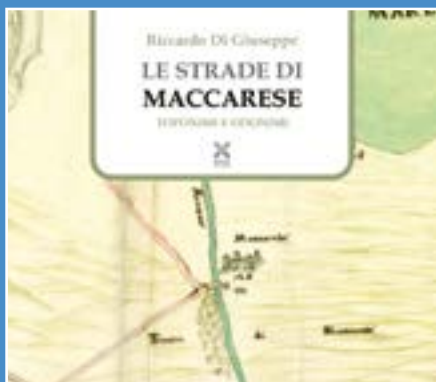
Torna l'appuntamento con il Salone dell'Archeologia e del Turismo Culturale. La manifestazione di tre giorni a Palazzo dei Congressi vedrà presente la Redazione de L'Ortica del Venerdì all'interno del workshop organizzato dall'associazione ArchéoTheatron dal titolo Archeologia, AgriCultura e Culto nelle Civiltà. Ideato da Agostino De Angelis.



di Angelo Galli

I SIGNORI DEL BUIO CIVITAVECCHIA VENERDÌ 13 FEBBRAIO

Book Faces e UNUCI ospitano il secondo incontro d'autore, venerdì è la volta di Marco Milani con "I signori del buio" premiato anche al prestigioso Fiorino d'oro di Firenze. Una riflessione sulla storia delle Foibe presso la Sala Gurrado alle 17.45.



di Francesca Toto

LE STRADE DI MACCARESE FOCENE SABATO 14 FEBBRAIO

Presentazione del libro di Riccardo Di Giuseppe. Le Strade di Maccarese - toponimi e odonimi. La storia di una comunità, di un patrimonio culturale da difendere e trasmettere. Presso Polisportiva Focene in via dei Dentali, 122. Ore 10.00.



di Luca Marini Achenza

CHE FINE HA FATTO LA POLITICA? BRACCIANO SABATO 14 FEBBRAIO

La rassegna prosegue con un nuovo incontro sul tema "L'inferno della classe operaia", al quale parteciperà Raffaele Cataldi, operaio dell'Ilva di Taranto, autore di "Malesangue". Presso la biblioteca comunale di via Pratoterra 2. Ore 18.00. Ingresso libero. Informazioni: biblioteca@comune.bracciano.rm.it



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





SI SCRIVE GENDER GAP, SI LEGGE PATRIARCATO

C'è un gran parlare della manciata di donne che avrebbe sfondato il tetto di cristallo eppure in Italia solo il 21,1% delle posizioni da dirigente è occupato da donne e la percentuale di donne CEO è appena il 3%. E c'è un gran piagnisteo sull'emergenza "poveri padri" separati che vivrebbero in miseria. E queste narrazioni capziose vengono largamente utilizzate come un manganello contro le donne, per negare il persistere del patriarcato e delle disuguaglianze. Comenonrammentarequando, a novembre 2024, il ministro dell'Istruzione **Giuseppe Valditara**, nel videomessaggio per la presentazione della Fondazione Giulia Cecchetti dichiarò che "il patriarcato [...] è **finito con la riforma del diritto di famiglia nel 1975** che ha sostituito la famiglia fondata sulla gerarchia quella sulla uguaglianza"? Eppure Valditara dovrebbe sapere che la famiglia fondata sull'uguaglianza in Italia esiste solamente sul piano giuridico. Ma nei fatti è tutta un'altra storia.

L'uguaglianza ma soprattutto l'equità di genere in primis si misura sul piano economico e

lavorativo. E i **dati di tutti i report degli ultimi anni fotografano un'altra realtà, una realtà in cui la povertà ha soprattutto il volto di donna**, una realtà in cui le donne rappresentano il 26,6% dei casi a rischio povertà, contro il 16,8% degli uomini. Una realtà che vede una netta predominanza femminile tra i lavoratori dipendenti a bassa retribuzione: le donne infatti rappresentano il 71,3% del totale dei lavoratori a bassa retribuzione contro il 28,7% degli uomini. Le donne in coppia guadagnano in media solo il 53% del reddito del proprio partner, il dato più basso nell'UE. Nelle posizioni manageriali, il divario di genere è particolarmente elevato, con donne che guadagnano in media il 12% fino al 27-30% in meno rispetto agli uomini. Altro che tetto di cristallo sfondato! E se è vero che il tasso di occupazione femminile negli ultimi anni è cresciuto, in Italia, lavora una donna su due, con un tasso di occupazione che si aggira intorno al 52-53% nella fascia 15-64 anni, mentre il tasso di occupazione maschile si aggira attorno al 70-71%. Dunque un divario abnorme di ben 18 punti

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.

percentuali, che tende ad aumentare con la presenza dei figli. Per non parlare delle regioni del Sud Italia che presentano tassi di occupazione femminile ancora più bassi, con alcune aree dove lavora meno di una donna su tre. Qual è la causa principale di una disuguaglianza così eclatante? Lo sanno anche i muri: **in Italia, i lavori domestici e di cura non retribuiti ricadono in modo sproporzionato sulle donne**, che svolgono tra il 71% e il 76,2% di tali attività, dedicandovi circa 5 ore al giorno contro le 2 ore degli uomini. E questo come lo vogliamo chiamare se non patriarcato? Il lavoro di cura non retribuito è una delle manifestazioni più radicate del patriarcato, inteso come struttura sociale in cui i ruoli di genere sono definiti per perpetuare un'asimmetria di potere. Avere un reddito basso o non averlo affatto, è il terreno fertile della violenza economica ed è uno dei modi in cui il patriarcato esercita il suo potere sulle donne, confinandole alla dipendenza del marito o del padre.

La triste favola dei padri separati che vivono in miseria per mantenere nel lusso le ex, diffusa dalle associazioni dei padri separati e da numerosi media, portando come prova un presunto report della Caritas, è stata smontata da **Eugenia Nicolosi** con un articolo pubblicato su Fem. Eppure la favola persiste. *“Ma cosa dice, veramente, il report della Caritas del 2023? – scrive Nicolosi - Che il primo gruppo dei beneficiari della Caritas sono effettivamente “genitori” dai 35 ai 60 anni, peccato che nel 97 per cento dei casi sono di genere femminile. Non sono i padri? Beh, no. E non sono i “padri” nemmeno i secondi più poveri: il secondo gruppo di beneficiari della Caritas sono le “famiglie povere” che sono nel 65 per cento dei casi donne adulte, coniugate e con figli minori. In questo gruppo c’è anche la più alta quota dei “working poor” cioè chi, pur lavorando, resta sotto la soglia di povertà. Terzo gruppo di beneficiari? Nel 62 per cento dei casi sono uomini, oltre la metà sono celibi. Questo è anche il gruppo con la più alta incidenza di disoccupati, con problemi connessi a forme di dipendenza. Ah, e senza figli né assegni di mantenimento da pagare. Ci sono poi pensionati, vedovi e divorziati che nell’86 per cento dei casi non hanno figli. Dove sono i padri separati e divorziati? Non ci sono”.**

Indubbiamente esiste il dramma di padri separati poveri ma **gli indicatori di disagio economico confermano lo svantaggio delle donne separate**. Evidentemente la povertà femminile non disturba quanto quella maschile. Non fa notizia, non fa piangere. Come non fa piangere il dato che solo il 10% degli stupri viene denunciato, perché le vittime - quasi tutte donne e bambine - non sono tutelate e perché il processo, comporta per chi ha subito lo stupro un calvario umiliante. Al contempo ci si strappano i capelli a difesa dei diritti degli stupratori: la legge contro la violenza sessuale incentrata sul “consenso” che colpisce gli stupratori è stata affossata ancor prima di nascere con l'accusa di essere una legge contro “gli uomini”, da parte di chi, a quanto pare, si identifica con gli stupratori invece che solidarizzare con le vittime. Eppure nessuno contesta le leggi contro la mafia per quanto esse siano dure, perché nessuno si identifica coi mafiosi eccetto i mafiosi stessi. Lo scandalo Epstein ci mette di fronte ad un'ennesima storia di sopraffazione e di dominio maschile sui corpi di giovani donne, ma ancora una volta ci sarà una grande operazione di negazione e rimozione. L'odio che imperversa nei social contro le istanze femministe, suscitato con strategie comunicative volte a negare discriminazioni, la dice lunga, sull'arretratezza culturale del Paese. Il femminismo viene spesso accusato di dividere. E allora poniamocela la domanda: chi è che divide? Il femminismo che punta il dito sulle disuguaglianze strutturali, accendendo i fari sulle disparità tra uomini e donne in ambito economico, sociale e culturale, oppure chi nega tale realtà pur di difendere la struttura iniqua che garantisce agli uomini una posizione di privilegio? Chi sostiene che il “patriarcato non esiste” sta difendendo questo privilegio. Non diversamente da chi nega la grave violazione di diritti umani a Gaza, di fatto, sta difendendo il privilegio di Israele di fare carne di porco di quei diritti. Il femminismo non divide, ma infrange lo status quo, ponendo le basi di quel conflitto vitale senza il quale non è possibile alcun cambiamento storico e sociale.

Eugenia Nicolosi, *I padri separati sono i “bancomat” delle loro ex? La verità è nei report*, Fem al femminile.com

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 11/02/2026

LA TECNOGABBIA

EPSTEIN: I TRE LIVELLI DELL'ORRIBILE PIRAMIDE



PEDOFILIA, INTELLIGENCE E MACABRI RITUALI: LO SCANDALO DEI POTERI FORTI INVESTE TUTTI

RUBRICA

I **files Epstein** sono lo scandalo più orribile e scabroso della nostra storia, riguarda i potenti del mondo. Crimini, ricatti e delitti perpetrati per decenni da un sistema nell'ombra, alimentato nei piani alti da impunità e connivenze inquietanti. I nomi più gettonati sono dei presidenti americani **Trump, Bush, Obama, Clinton**, coinvolti a vario titolo nei documenti di un'inchiesta che fa tremare i polsi e sconvolge l'opinione pubblica, non solo statunitense. Poi l'ex primo ministro d'**Israele, Ehud Barak**, la famiglia reale d'**Inghilterra** col

principe **Andrea**, i grandi banchieri di **Bank of America** e la dinastia dei **Rothschild**. Infine i **guru della Silicon Valley**, i padrini delle recenti politiche vaccinali, di dichiarata pandemia planetaria, 5G, transumanesimo, robotica e Intelligenza artificiale: **Bill Gates, Jeff Bezos, Peter Thiel, Mark Zuckerberg, Elon Musk e Reid Hoffman**, sono citati decine di migliaia di volte. C'è pure il disegnatore dei **Simpson** e artisti di musica e mondo dello spettacolo. Tutti nella piramide criminale disegnata da **Jeffrey Epstein**

e dell'ex compagna **Ghislaine Maxwell**, menti e manovratori di una struttura rompicapo, oggi pozzo senza fine. Lui è stato dichiarato morto nel 2019, tra molti dubbi e una controversa condanna per sfruttamento alla prostituzione. Lei è ancora in carcere, sconta una pena di 20 anni. La perversione sessuale, il macabro e l'odio verso la vita sono il filo rosso di tutta l'inchiesta, divisa almeno su **tre livelli**. Il **primo, la base piramidale**, sono efferati abusi sessuali, rapimenti, sevizie e stupro di minori, bambine tra l'infanzia e l'adolescenza, dagli 11 anni in poi, come a volerne succhiare il sangue dello sviluppo. Almeno **1.200** le ragazzine coinvolte, un adescamento pedofilo fuori le scuole per poi indirizzarle nelle ville del mostro, pure nell'isola dell'orco ai Caraibi. Una lussuosa palazzina a Manhattan, una faraonica residenza a Palm Beach, un ranch nel New Mexico, pure un elicottero e due aerei privati. Era la prova iniziatica, il passaggio preliminare. Solo quelle più promettenti finivano al **secondo livello**, trasformate in arma di ricatto verso i *big*. La trappola al miele. Qui l'inquietante ombra dell'**intelligence**, gli **007** di **Mossad e CIA**, i potenti servizi segreti nella disponibilità di filmati, registrazioni, foto, video, documenti compromettenti. In questo secondo livello entravano in ballo i legami di **Epstein** con personaggi chiave e i suoi rapporti con l'*establishment* politico, istituzionale, finanziario dell'Occidente. Poi il **terzo livello**, quello più occulto, nell'alto della piramide, riguarda efferati crimini, mutilazioni di bambini, cannibalismo e antropofagia di corpi, spregevoli delitti. Ci sono testimonianze agghiaccianti, descrizioni nei particolari, affermazioni rilasciate nei video, carte, email. Si tratta di sacrifici umani che rimandano alla storia medievale delle **Pasque di sangue** e alla figura del **Beato Simonino da Trento**, un culto rimosso dal calendario cattolico solo nel 1965. Ma nel caso Epstein, il sangue degli innocenti avrebbe avuto matrice doppia e sacrificale: il brivido adrenalinico nei carnefici e la bevanda offerta alle divinità infernali. Dal sito ufficiale del Dipartimento di giustizia degli Stati Uniti sono disponibili **300 gigabyte** di materiale compromettente, oltre 3 milioni e mezzo di documenti rilasciati, altrettanti ancora segreti, bloccati tra incomprensibili *omissis* e cancellazioni arbitrarie. Siamo solo all'inizio.



PASTICCERIA
GELATERIA
CAFFETTERIA
COCKTAIL
E APERITIVI

CERVETERI
Via Fontana Morella, 81

di Emanuele Rossi

LADISPOLI È D'ORO CON FRANCESCA LOLLOBRIGIDA

**LA PATTINATRICE VINCE LE OLIMPIADI
A MILANO ANCHE DANIELE DI STEFANO
EMOZIONI E SOGNI SULLA PISTA DEL GHIACCIO**

«L'emozione più bella essere mamma, atleta e con tuo figlio sugli spalti». Madre, campionessa olimpica con tanto di record nel giorno del suo compleanno. Francesca Lollobrigida si prende tutto e festeggia con il piccolo Tommaso avvolto dalla bandiera tricolore. Ladispoli fa festa con la regina dei pattini di velocità sul ghiaccio. Da tanti anni ormai l'atleta dell'Aeronautica Militare vive qui col marito Matteo Angeletti. E non è finita qui perché ci saranno altre prove per l'azzurra nei giochi a Cinque Cerchi di Milano-Cortina 2026. «È stata un'emozione grandissima – commenta il marito, Matteo – per come era andata la stagione non ce l'aspettavamo. A dire il vero le aspettative erano basse per via di un'infezione patita ad ottobre. Voleva ritirarsi. Nelle ultime gare era a 3 secondi dalle medaglie, ma quando Francesca era in pista, già dopo pochi giri, abbiamo capito che poteva farcela ed è stato un trionfo». Oltre alla 5.000 metri di giovedì 12 (aggiungeremo on line su Orticaweb), Lollobrigida proverà a vincere anche nei 1.500 e la mass start il 20 e 21 febbraio. Con Ladispoli, lei che è cresciuta a Frascati, è stato subito amore a prima vista. Nel 2022, dopo i trionfi in terra cinese alle Olimpiadi (un argento e un bronzo), il sindaco, Alessandro Grando, le ha dato le chiavi della città. Sempre disponibile con selfie e autografi. Per gli amanti del jogging mattiniero è facile incontrarla a Palo dove si allena affinando la preparazione che solitamente svolge in

pista. Spesso invece ha affrontato, in sella alla bici, le salite sui monti ceriti, in particolar modo al Sasso. «È stata la sua ennesima impresa – commenta Fabrizio Ferri, ciclista ladispolano e amico della appena 35enne – Francesca è una campionessa assoluta e non solo per quello che fa in pista. A volte ci siamo allenati in bici insieme. Ha uno strappo incredibile. Il ciclismo, in alcune situazioni, può essere utile per un pattinatore di velocità, anzi è l'addestramento principale per esplosività e potenziamento». E a ricordare le sue imprese da bambina è il presidente dell'Associazione Nautica di Campo di Mare. «Il responsabile tecnico delle gare sui pattini a Roma – rievoca Celso Valerio Caferrì - era Maurizio Lollobrigida il papà di Francesca. La prima partenza riguardava i piccoli fino a otto anni sui pattini e vinse proprio lei che non aveva neanche sei anni ed era carinissima e spigliata. La testimonianza è di Luciano Duchi, fondatore della Roma-Ostia, memoria vivente dell'atletica e che ha scritto 4 libri denominati "Enciclopedia Ducani"». Ladispoli raddoppia. Non c'è solo la Lollo ma un altro ladispolano che ha festeggiato ieri il 27° compleanno. È Daniele Di Stefano. «Sto provando delle sensazioni uniche in questi giorni, è un'emozione grandissima», sono le sue parole alla vigilia del debutto. Prima la mille metri di pattinaggio di velocità su ghiaccio. Poi la 1.500 e la mass start. «Mi sto allenando tutti i giorni con intensità – prosegue Di Stefano – e ho iniziato a realizzare dove mi trovo. Ho incontrato Mattarella, è stato un onore. Il saluto del presidente è una di quelle cose che mi resterà dentro a vita». Inevitabilmente il discorso finisce su Lollobrigida capace, a 35 anni e nel giorno del suo compleanno, di vincere da mamma, con il suo Tommaso di due anni e mezzo a fare il tifo sugli spalti. «È stato bellissimo – afferma il campione azzurro delle Fiamme Oro – ci conosciamo da tantissimi anni, ero un bambino. Come lei, anche io festeggerò i miei 27 anni nel Villaggio Olimpico il 12 febbraio. Ho fatto tanti sacrifici per essere qui e guardando indietro mi vengono in mente tutti gli allenamenti fuori da casa, facendo il pendolare con il Trentino dove mi ci sono trasferito alla fine quasi tutto l'inverno. In questa disciplina sei solo, ci sei solo tu e il tempo. A volte è anche un fattore psicologico e in una Olimpiade ogni aspetto si amplifica». Daniele Di Stefano ha iniziato da piccolo crescendo con i pattini a rotelle in forza alla Debby Roller Team Ladispoli, società che continua a sfornare talenti. «Ho ottenuto con loro i primi risultati, con il tecnico Andrea Farris – conclude l'azzurro – poi a 19-20 anni ho deciso che era il momento di cambiare provando con il ghiaccio. È andata bene e adesso eccomi qui».



**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

TPL: LA GESTIONE CENTRALIZZATA PARTIRÀ IN ESTATE



INTANTO I COMUNI DEL LITORALE NORD LAVORANO A UNA PROPOSTA UNITARIA PER LE AREE COSTIERE E INTERNE

La Regione Lazio ha accolto la richiesta dei sindaci del territorio, disponendo lo slittamento al 1° luglio 2026 dell'avvio del nuovo servizio di Trasporto Pubblico Locale (TPL) per l'Unità di Rete "Litorale Nord". Le Unità di Rete (UDR) rappresentano una nuova organizzazione del trasporto pubblico regionale del Lazio, ogni UDR definisce un'area geografica. L'Unità di Rete n. 1 "Litorale Nord" aggrega le realtà della provincia di Roma nord e parte del Viterbese. I principali centri coinvolti in questo coordinamento sono Cerveteri, Ladispoli, Civitavecchia, Santa Marinella e Fiumicino, per le aree costiere, oltre a Bracciano, Anguillara Sabazia, Trevignano Romano, Canale Monterano, Tolfa, Allumiere e Manziana, per le linee interne.

Gestione centralizzata. Tale accorpamento di comuni ha l'obiettivo di uniformare le tariffe ed evitare che ogni comune abbia un biglietto diverso e creare linee che attraversino più comuni senza interrompersi ai confini amministrativi. Il servizio non sarà più gestito da diverse ditte locali ma coordinato tramite Astral S.p.A., l'azienda della Regione Lazio.

I punti chiave dell'accordo con i sindaci sono tre: **tutela di studenti e lavoratori**. Il rinvio serve a evitare che il cambio di gestione avvenga a metà anno scolastico, scongiurando disagi alla mobilità.

Apertura di tavoli tecnici: prima dell'avvio la Regione si è impegnata a confrontarsi con i Comuni per apportare correttivi al piano trasporti.

Azione coordinata: il sindaco di Cerveteri, Elena Gubetti, sta coordinando un fronte comune con i 21 Comuni coinvolti per presentare una proposta unitaria che rispetti le esigenze specifiche delle zone costiere, interne e lacustri.

Nonostante il rinvio sia una vittoria politica, l'attenzione resta alta. Le criticità per i comuni del Litorale Nord ci sono e riguardano tre aspetti fondamentali: la copertura delle zone periferiche e dell'entroterra, le coincidenze con il trasporto ferroviario, il dimensionamento dei mezzi e frequenza scolastica.

Il nuovo piano regionale tende a ottimizzare i costi, il che potrebbe comportare il rischio di tagli alle linee considerate meno produttive. Di conseguenza molte frazioni di Cerveteri e dei comuni limitrofi rischiano l'isolamento se le corse venissero concentrate solo sui grandi assi viari. L'obiettivo dei sindaci dovrà essere dunque quello di garantire che il nuovo gestore mantenga o potenzi i collegamenti tra le zone rurali e i centri urbani. Tra le lamentele dei pendolari resta il mancato coordinamento tra bus e treni della linea FL5 Roma-Civitavecchia.

Nodo cruciale, gli orari del nuovo TPL che, se non sincronizzati con le partenze e gli arrivi dei treni, per esempio, nelle stazioni di Marina di Cerveteri o Ladispoli, renderebbero il servizio inutile per migliaia di lavoratori e studenti. Anche qui il ruolo dei comuni è centrale: imporre nel contratto di servizio degli orari cadenzati che dialoghino con quelli di Trenitalia. Infine, un potenziamento delle corse negli orari critici e una revisione dei percorsi che portano ai principali istituti superiori del distretto, è essenziale per il benessere degli studenti.

Per questo motivo, la notizia del rinvio al 1° luglio 2026 è stata accolta positivamente. Per monitorare la progressiva attivazione delle varie unità e i dettagli sui percorsi visitare il portale dedicato UDR Lazio - Astral.

★ STELLE D'ARGENTO ★

ECCEZIONALE

SVENDITA PER CHIUSURA ATTIVITÀ

DAL 30/01 AL 31/03

**ACQUISTANDO 2 PRODOTTI
IL MENO CARO È IN OMAGGIO**

**ARGENTI - BOMBONIERE
GADGET SQUADRE DI CALCIO
ARTICOLI DA REGALO**

**SVENDITA TOTALE
ARREDAMENTO NEGOZIO**

ORARIO 9.00-14.00 dal Lunedì al Sabato DOMENICA 9-13

per INFO 348 51 49 749

VIA DUCA DEGLI ABRUZZI, 131 - 00055 LADISPOLI (RM)

Tel. 06 94836898 - stelledargento.ladispoli@gmail.com

TROPPI INCIVILI ATTIVATE LE FOTOTRAPPOLE



DECINE DI PERSONE INDIVIDUATE CON GLI OCCHI ELETTRONICI MA NON TUTTE VERRANNO MULTATE

La guerra agli incivili parte con le fototrappole. Una decina i dispositivi entrati già in funzione a Cerveteri e le prime multe sono già scattate nel 2026. Ottenuti con un finanziamento di 25mila euro da parte di Città Metropolitana, e gestiti dalla Polizia locale con il chiaro intento di stanare gli irresponsabili che continuano a deturpare il territorio abbandonando su strade e marciapiedi sacchetti dell'immondizia ma anche rifiuti ingombranti. Uno dei casi eloquenti è quello della via Settevene Palo Nuova, l'arteria che collega Cerveteri a Bracciano. Le mini discariche a cielo aperto si formano continuamente nonostante le bonifiche avviate. Non è tutto oro quello che luccica. Molte di queste persone sono incappucciate e hanno lasciato magari anche l'auto distante dal luogo in cui si trova la fototrappola. «Le telecamere sono state posizionate e verranno anche fatte ruotare – sostiene la comandante, Cinzia Luchetti – diversi persone incivili verranno tranquillamente multate perché sono riconoscibili. Per le altre possiamo dire che ci sono accertamenti in corso ma è chiaro che si farà il possibile per scoprire chi siano». Dunque non tutti gli automobilisti finiranno nell'elenco nero dei vigili urbani e delle guardie ecozoofile di Fareambiente che operano in sinergia proprio per rafforzare i controlli. Un iter seguito dal comune etrusco che ha portato, dunque, a poter disporre di preziose strutture per il controllo e la tutela ambientale che verranno fatte ruotare nei punti sensibili in centro e in periferia. La giunta comunale ha annunciato di

trasmettere le immagini in Procura a Civitavecchia e di dare mandato ai nostri legali di seguire i relativi processi penali nei confronti dei responsabili. Discariche però segnalate in via Doganale, via San Paolo, nelle frazioni di Cerenova e Campo di Mare e persino nelle aree archeologiche della Necropoli dove gli "sporaccioni" non hanno nessuna pietà della storia cerveterana e del patrimonio Unesco. Poi c'è il caso delle frazioni balneari. A Cerenova e Campo di Mare decine e decine di villeggianti non sono censiti e non hanno il contenitore della raccolta differenziata. La domenica, quando lasciano la città gettano il sacchetto dell'immondizia dove capita. È un problema questo segnalato più volte dal comitato locale. E non va meglio a Ladispoli dove le sentinelle ecologiche di Fareambiente ogni giorno praticamente si trovano di fronte ad una montagna di sporcizia, specialmente nelle campagne. L'ultimo blitz di poche ore fa in via della Sorgente, ai Monteroni. «Questo luogo è rimasto pulito solo 15 giorni – accusa Piero Ciancamerla, responsabile delle zoofile – poi qualcuno ha approfittato dei giorni di pioggia e delle tenebre per venire qui con il camion e scaricare scarti di cantiere, ferraglie, tubi di scarico, della corrente e del gas. C'è di tutto, persino pezzi di pannelli solari. Non capisco il motivo per cui questa gentaglia continui a contaminare la nostra bellissima campagna dove c'è frutta abbondante e dove i contadini coltivano i carciofi. Tutto però viene infestato dalla mondezza».



RINNOVO CARTE DI IDENTITÀ: APERTURA STRAORDINARIA SABATO 21 FEBBRAIO

**NON È NECESSARIO L'APPUNTAMENTO,
UFFICI APERTI ECCEZIONALMENTE
DALLE ORE 08:00 ALLE ORE 13:00**

Sabato 21 febbraio apertura straordinaria degli uffici comunali di Cerveteri per il rilascio della Carta di Identità Elettronica, dedicato a tutti coloro che hanno necessità di rinnovare o ottenere il documento, sia in vista delle consultazioni referendarie prossime, sia in vista del passaggio, oramai obbligatorio, dalla vecchia carta identità cartacea a quella elettronica.

L'ufficio Carte di Identità rimarrà aperto e sarà a disposizione senza necessità di appuntamento dalle ore 08:00 alle ore 13:00, all'interno del Parco della Legnara. Il servizio è riservato ai soli residenti del Comune di Cerveteri.

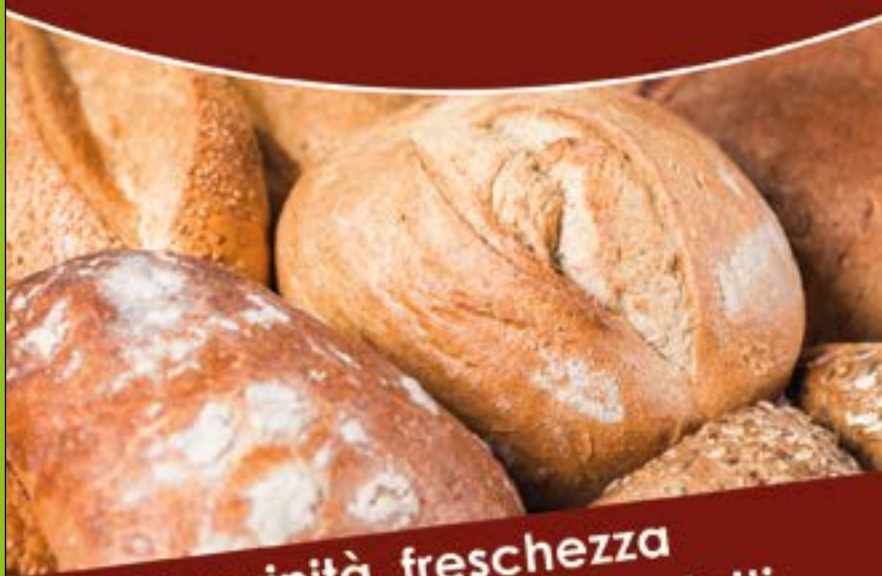
"Una giornata di apertura straordinaria al pubblico, che viene incontro alle necessità di chi per motivi di lavoro o di studio non può recarsi presso i nostri uffici durante i consueti orari settimanali – ha dichiarato il Sindaco di Cerveteri Elena Gubetti – non occorre l'appuntamento: serve solamente portare una fototessera recente, tessera sanitaria o codice fiscale, il documento di identità cartaceo, denuncia originale in caso di smarrimento o furto e 22,21euro, pagabili sia in contanti che con POS".

"Ricordo inoltre - precisa il Sindaco - che è sempre attiva la Delegazione comunale di Valcanneto in via Alessandro Scarlatti, a disposizione tutti i venerdì dalle ore 09:00 alle ore 12:00 su appuntamento per il rinnovo dei documenti e per tutto ciò che riguarda il servizio anagrafe. Si può prenotare il proprio slot orario dal form disponibile sul sito istituzionale del Comune di Cerveteri".

Per ogni informazione ulteriore, l'ufficio carte di identità risponde al numero 3346159990

IL FORNO

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



**Genuinità, freschezza
e alta qualità dei prodotti**




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



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

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

andreadelpivo@libero.it

 **Il Forno Di Andrea Del Pivo**

FRANE, ALLAGAMENTI E BUCHE: CERVETERI NON REGGE AL MALTEMPO LE PERIFERIE ABBANDONATE

VIA DI CERI ISOLATA DA UN ANNO E MEZZO. A FURBARA PREOCCUPA IL FOSSO. SMOTTAMENTI AL SASSO: I COMITATI SUL PIEDE DI GUERRA

Cerveteri frana. E sarebbe quasi simbolico paragonare le crepe della periferia etrusca, causate dal maltempo, con quelle al Granarone provocate da una maggioranza in perenne equilibrio con i consigli comunali che saltano in continuazione in barba al rispetto dei cittadini. Va a rilento la politica e ormai ci si è quasi abituati, ma in queste ore a preoccupare di più è cosa potrebbe accadere con ulteriori abbondanti piogge in alcune parti del territorio.

Furbara. Qui paura nella notte dove la scorsa settimana è esondato il fiume Sassareta allagando diverse attività commerciali e anche la via Aurelia. A farne le spese i titolari di un bar, del distributore di benzina e di un ristorante. Sono rimasti soli in attesa dei rinforzi e da soli hanno anche liberato i detriti dalla statale scongiurando pericoli per gli automobilisti di passaggio. Ancora una volta emerge la mancata pulizia dei fiumi, della vegetazione e si dà solo la colpa all'acquazzone. Ma residenti e commercianti, in questo caso la famiglia Teodori, ha puntato l'indice contro la mancata manutenzione. Ingenti i danni, oltre alle auto parcheggiate all'esterno, l'acqua ha invaso l'interno dei locali per quasi mezzo metro. All'alba i proprietari del bar hanno ricevuto la visita del consigliere comunale Gianluca Paolacci. «Il corso d'acqua si sapeva che era a rischio esondazione: chi deve vigilare non lo ha fatto. Non possiamo aspettare le tragedie, per fortuna in questa area ci sono poche abitazioni, altrimenti non so come sarebbe andata a finire».

Sasso. Smottamento registrato a Pian della Carlotta. Ore di angoscia per gli abitanti. Mai i residenti si sarebbero aspettati che per tornare nelle rispettive case dovessero transitare su un varco aperto da un'azienda agricola su un terreno privato. Mai si sarebbero sognati di osservare i droni dalla finestra utilizzati da Polizia locale e volontari per avere un quadro chiaro dall'alto. «Non ci si può ricordare delle nostre zone solo quando si verificano frane e allagamenti – critica Francesco Di Giancamillo del comitato Pian della Carlotta – qui ci si sente di Serie B. Un ponticello è crollato, la carreggiata è sempre più piccola, ci sono alberi che rischiano di cadere da un momento all'altro, curve pericolosissime. E poi per andare al nostro cimitero del Sasso non c'è più la strada, si deve salire col trattore. Che aspetta il comune di Cerveteri ad attivarsi?».

Ceri. Le piogge non hanno fatto altro che mettere a nudo le criticità di una pavimentazione ridotta a brandelli in molte aree cittadine (in via di Zambra ad esempio). Ma se si parla di periferia, non si può non tenere conto di via di Ceri. Il 3 ottobre 2024 la frana che ha colpito la zona. Da quel giorno la strada della frazione cerveterana è ancora impercorribile con gravi disagi per i residenti e per gli automobilisti diretti a Bracciano. Nessun passo in avanti sostanziale: l'iter è fermo e questo immobilismo istituzionale non lascia presagire nulla di buono per il futuro. Da quando gran parte della rupe tufacea si è sbriciolata improvvisamente, durante un acquazzone nella notte, non è stato messo in cantiere nessun progetto all'orizzonte.

LA GUARDIA COSTIERA IN PRIMA LINEA SULLA TUTELA DELL'AMBIENTE

Ammontano ad oltre 20.000 euro le sanzioni irrogate nell'ambito dell'operazione condotta dai militari della Guardia Costiera del Lazio a tutela dell'ambiente marino e costiero, con un totale di oltre 130 controlli e 200 uomini e donne impiegati negli ultimi 4 mesi.

L'attività, secondo le previsioni del Testo Unico Ambientale, si è concentrata anche su numerosi insediamenti produttivi dell'entroterra di giurisdizione ubicati nei pressi di corsi d'acqua aventi come recettore finale il mare.

Diversi i controlli che hanno riguardato anche aziende vitivinicole, a seguito dei quali sono emersi illeciti di natura ambientale. In particolare, sono state accertate violazioni in materia di scarichi industriali – anche di sostanze pericolose – non autorizzati ed in materia di raccolta delle cosiddette “acque di prima pioggia”, ma anche abbandono di rifiuti non pericolosi e violazioni della normativa relativa alle emissioni in atmosfera.

Per le condotte di rilievo penale è stata avviata – ove possibile – la procedura estintiva che comporta innanzitutto l'assolvimento di prescrizioni tecniche impartite dai militari, in qualità di polizia giudiziaria, ed asseverate dall'Arpa, che mirano in via immediata a far conseguire un miglioramento dal punto di vista ambientale ed il pagamento di una somma a titolo di sanzione pecuniaria.

Contestato, in un altro caso, a carico del proprietario di un'area adibita in passato a cartiera sita nel viterbese, l'abbandono di rifiuti a seguito dell'inottemperanza ad una specifica ordinanza comunale nonché l'omessa comunicazione di evento di potenziale contaminazione a seguito di incendi ravvicinati occorsi in piena estate.

L'operazione rientra nel più ampio quadro dei controlli a tutela dell'ambiente da potenziali fenomeni di inquinamento, coordinati dalla Direzione Marittima del Lazio ed in stretta collaborazione con gli enti ai quali la vigente normativa ambientale assegna specifiche competenze.



Casa degli ulivi

AGRITURISMO

RISTORANTE - EVENTI
BED & BREAKFAST

INFO E PRENOTAZIONI
347 9901204

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

Instagram [casadegliulivi2019](#)

Facebook [Agriturismo Casa Degli Ulivi](#)



CONSORZIO CERVETERI - LADISPOLI

GUBETTI: "I FONDI REGIONALI SONO BLINDATI"



La nota del sindaco di Cerveteri sulla situazione di stallo inerente la costituzione del Consorzio: "In queste settimane sui social e sui media locali stanno circolando notizie non vere e allarmistiche riguardanti la costituzione del Consorzio delle politiche sociali tra il Comune di Cerveteri e il Comune di Ladispoli. Vengono denunciate perdite di fondi e interruzioni di servizi essenziali: mai notizia fu più sbagliata e fuorviante. Ai fini della verità, è doveroso fornire chiarimenti utili a ristabilire la realtà dei fatti". L'intervento del Primo Cittadino mira a fare luce sul percorso amministrativo dell'ente.

Il Sindaco smentisce categoricamente ogni ipotesi di danno economico o sociale: "i Fondi Regionali 80mila euro che abbiamo richiesto per la costituzione del consorzio non sono andati persi, ma risultano regolarmente stanziati e accantonati nel bilancio regionale pronti per essere stanziati al momento della Costituzione del Consorzio. Sulla Continuità dei Servizi bisogna ribadire che non è stato tagliato alcun servizio né ridotta l'assistenza all'utenza più fragile. "Chi afferma il contrario — sottolinea la Gubetti — sta riportando informazioni del tutto infondate".

Il Sindaco rivendica il valore politico dell'accordo

raggiunto con l'Amministrazione vicina:

"Il Consorzio è un tema sul quale abbiamo lavorato intensamente. Voglio ringraziare personalmente il Sindaco Alessandro Grando e l'Assessore ai Servizi Sociali Gabriele Fargnoli: il documento che abbiamo scritto insieme è frutto di una sinergia profonda e riesce a coniugare perfettamente le esigenze dei nostri due Comuni.

Proprio per tutelare questo equilibrio, la decisione di ritirare temporaneamente il punto nasce dalla presentazione di alcuni emendamenti: poiché il requisito fondamentale del Consorzio è l'identità degli atti, ogni modifica richiede una verifica tecnica per garantire che il testo resti condiviso e speculare tra Cerveteri e Ladispoli che voglio ricordare ha già approvato all'unanimità del Consiglio tutti gli atti".

"L'aspetto fondamentale è uno — conclude la Gubetti — anche se l'iter richiede un approfondimento tecnico dovuto agli emendamenti, nessun servizio è stato interrotto. Speculare sul sociale e sulle fasce più deboli della popolazione, diffondendo timori infondati, è un atto che non rende giustizia al grande lavoro che le due amministrazioni stanno portando avanti per il territorio".



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



CERVETERI SI RACCONTA CON IL LABORATORIO DI ARCHÈOTHEATRON NELLE SCUOLE

DE ANGELIS: "FONDAMENTALE IL RUOLO DELLE INSEGNANTI"

Condividere memorie e tradizioni per riscoprire l'orgoglio di appartenere a una terra antica: nasce con questo spirito il progetto di **Agostino De Angelis e Desirée Arlotta** che, attraverso l'associazione ArchéoTheatron, stanno trasformando le aule di Cerveteri in un vivace palcoscenico. In sinergia con le insegnanti degli istituti Marina di Cerveteri e Salvo D'Acquisto.

Il laboratorio teatrale, dedicato ai piccoli dell'infanzia e delle primarie, ha registrato quest'anno un successo travolgente: con ben 16 classi e circa 300 bambini coinvolti, il numero dei partecipanti è raddoppiato rispetto alla scorsa edizione.

Il segreto? Una didattica che mette al centro il gioco, l'arte oratoria e quella naturale curiosità dei bambini verso le proprie radici. Vestire i panni dei protagonisti del passato non è solo un esercizio di recitazione, ma un viaggio nel tempo che culminerà a maggio 2026 sul palcoscenico della quarta edizione del Festival per gli Etruschi. In questo percorso di valorizzazione del territorio, L'Ortica del Venerdì — da oltre 25 anni voce storica locale — ha scelto di scendere in campo attivamente.

La testata sosterrà il progetto donando materiali didattici esclusivi: dalle mappe monumentali di Cerveteri a un simpatico album da colorare dedicato al "Gatto Etrusco". Non solo: la Redazione seguirà da vicino i "giovani esploratori" con una serie di interviste speciali per raccontare le loro emozioni. Fondamentale è anche la collaborazione con la Soprintendenza Archeologia Belle Arti e Paesaggio

per la Provincia di Viterbo e l'Etruria Meridionale e con il Parco Archeologico Cerveteri-Tarquini, che hanno mostrato attenzione e disponibilità nel consentire l'utilizzo e la valorizzazione dei siti archeologici del territorio come strumenti di apprendimento diretto. L'accesso consapevole ai luoghi della memoria etrusca rappresenta un valore aggiunto al progetto, permettendo agli studenti di entrare in contatto con il patrimonio archeologico non solo attraverso lo studio, ma anche tramite l'esperienza diretta e la narrazione teatrale.

"Ringraziamo per la preziosa collaborazione i dirigenti scolastici Angela Esposito e Massimo La Rocca e gli insegnanti tutti", ha dichiarato entusiasta la presidente Desirée Arlotta, sottolineando l'energia contagiosa degli studenti durante le lezioni. Un entusiasmo condiviso dai genitori, che vedono nel teatro e negli spettacoli all'interno dei siti archeologici curati dal regista De Angelis un'opportunità di crescita e formazione umana senza pari.

"Il lavoro sinergico con la casa editrice Edizioni Universo e con L'Ortica, rafforza l'efficacia educativa dell'iniziativa e contribuisce a costruire una rete di conoscenza condivisa, valorizzando il patrimonio etrusco come risorsa identitaria e formativa per la comunità scolastica e cittadini" è il pensiero del regista e attore De Angelis che annuncia che anche quest'anno il Festival si svolgerà nell'istituto del Sorbo grazie alla disponibilità del dirigente Brigida Di Marcello.

La ricerca spirituale tra Scienza e Filosofia

Conferenze a ingresso libero
con il patrocinio del Comune di Ladispoli



Via Fiume 108, Ladispoli Ore 20:30

gradita prenotazione al 348 5656113

ladispoli@nuovaacropoli.it

Date e orari potrebbero subire variazioni



GEN
ven
30

Il Tao: bussola spazio-temporale



ven **6** FEB ore 18:00 e ven **13** FEB ore 18:00

Presentazione del Corso di Filosofia Attiva



FEB
ven
20

Il Buddha e la misura dell'atomo



MAR
ven
20

Enigmi tecnologici dell'antichità



APR
sab
18

Antiche rotte e nuove conoscenze



MAG
ven
29

I robot: dall'Iliade ai giorni nostri



GIU
dom
21

Come la Terra danza!



San Valentino

GLI EVENTI DI SABATO 14 FEBBRAIO

CASTELLO DI SANTA SEVERA DOVE LA STORIA INCONTRA L'AMORE APERTURA STRAORDINARIA DELLA TORRE SARACENA

San Valentino sulla Torre Saracena. Il Castello di Santa Severa celebra la festa degli innamorati con un'iniziativa speciale che unisce storia, paesaggio e romanticismo. Un'esperienza pensata per fermare il tempo, allontanarsi dalla frenesia quotidiana e dedicare un momento unico alle persone più care. Per tutta la giornata sarà possibile partecipare all'iniziativa "Dove la storia incontra l'amore", che prevede l'accesso alla suggestiva Torre Saracena, uno dei luoghi più affascinanti del complesso monumentale. A oltre 20 metri di altezza scattare una foto ricordo in un contesto storico di rara bellezza. Le visite alla Torre Saracena partiranno ogni mezz'ora, con gruppi di massimo 8 persone per turno. Il biglietto è acquistabile presso la biglietteria situata all'interno del Castello. Orari di apertura: 10.00 – 17.00.

BRACCIANO POSTAZIONE SELFIE IN VIA UMBERTO I

Bracciano trasforma, il centro storico in un percorso romantico diffuso. Bar, ristoranti e negozi del borgo proporranno allestimenti a tema e iniziative dedicate agli innamorati. L'evento nasce dalla collaborazione tra il Comune di Bracciano e l'Associazione Commercianti Bracciano e punta a riportare persone nelle vie del centro. In via Umberto I i promotori installeranno una postazione selfie illuminata con lo sfondo del Castello. Chi partecipa potrà scattare una foto, scansionare il QR code e pubblicare l'immagine sulla pagina indicata. Una microcar decorata con palloncini e stickers a tema attraverserà le strade del centro storico. Così offrirà scenari originali per fotografie spontanee. Dalle ore 18, invece, giovani musicisti proporranno musica dal vivo itinerante tra le vie del borgo. Le attività commerciali, inoltre, allestiranno vetrine a tema per rafforzare l'atmosfera romantica

CERVETERI LA MOSTRA "LOVEART"

Celebrare l'amore con l'Arte. Una festa dedicata all'arte, alla scultura, alla fantasia, ai sogni, al piacere di condividere momenti personali, all'amore. Dopo il successo dello scorso anno, a Cerveteri torna 'LoveArt', la rassegna ideata e organizzata da Luisana "Lulù" Leone all'interno dei locali di Sala Ruspoli in Piazza Santa Maria e che coinvolgerà oltre 30 artisti. Vernissage alle ore 18, con la musica del "Mezzo Forte Clarinet Quartet", raffinato quartetto di musicisti, che si esibiranno con brani celebri in tutto il mondo. La mostra sarà visitabile fino alle ore 21 e poi il giorno seguente, domenica 15 febbraio, dalle ore 11 alle ore 13 e dalle ore 17 alle ore 20, con altri momenti musicali e di intrattenimento. L'ingresso alla mostra è libero e gratuito.

Esporranno le loro opere Albertism, Vicky Angelucci, Stefano Bove (ZheW), Claudio Casani, Francesca Colaciello, Giorgio Consoli, Alessandra Contaldo, Clara Di Curzio, Marco Di Francesco, Ernesto Emili, Er Kaimano, Marco Fanfoni, Federica Fedele, Marco Feole, Giuliano Gentile, Daniele "Giacco" Giacomozzi, Luca Girolami, Iris Grassi, Zara Kiafar, Jonathan L'Epée Urbani, Alessia Mazzarella, Giulia Mosca, Roberto Paolini, Fabio Papi, Antonella Pirozzi, Riccardo Reginella, Marian Rodriguez Vigil, Loredana Sala, Leonardo Scorza (Leos), Venusya, Letizia Verticelli, Antonio Vico, Vitale e chiaramente la stessa Luisana "Lulù" Leone.

CERVETERI AMORE PER IL PROSSIMO

Corso BLSD del Nucleo Subacqueo. Sarà un giorno dell'amore dedicato al prossimo quello pensato dal Nucleo Subacqueo Cerveteri - Ladispoli in collaborazione con la RIM Sport Cerveteri. Infatti, sabato presso il centro di Via Graziosi, sarà possibile partecipare al corso BLSD organizzato dal gruppo di volontari, riconosciuto da ARES 118. Gli iscritti riceveranno la certificazione valida a livello legale, un attestato richiesto da diversi enti, ma, soprattutto, impareranno a salvare vite, cosa che molti discenti hanno già fatto. Durante il corso fanno rianimazione cardiopolmonare di base e preparano all'utilizzo del defibrillatore su pazienti di tutte le età, dagli adulti ai neonati. Non solo, insegnano anche la disostruzione delle vie aeree. Ore 8:30



**NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



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

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e lo



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO



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



la famiglia

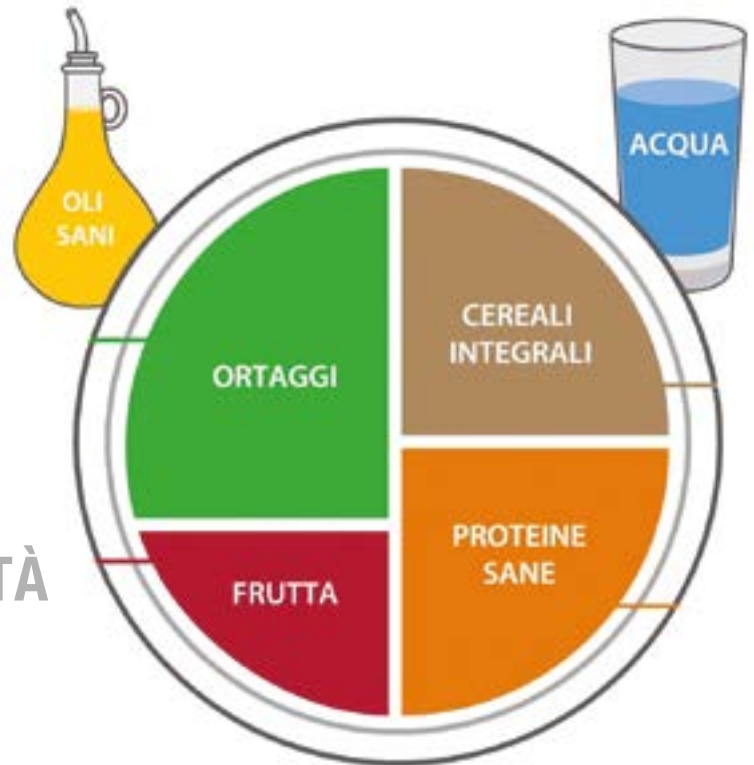


INI
CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

ALIMENTAZIONE

I MODELLI NUTRIZIONALI MEDITERRANEO E GIAPPONESE DI RIFERIMENTO, PATRIMONI DELL'UMANITÀ



I modelli nutrizionali di riferimento per l'umanità, quelli che sono accettati da tutti i studiosi (sociologi, biologi, medici, archeologi, nutrizionisti, antropologi, scienziati), sui quali vengono redatte le Linee Guida, sono il Modello Mediterraneo e Giapponese (washoku): hanno entrambi ricevuto il riconoscimento ravvicinato (2010 - 2013) dall'Unesco. Perché? La lista dei motivi è ampia. Alle spalle appaiono in primis due grandi bacini culturali i quali hanno generato una poderosa cultura del benessere e della salute: storia umana, scambi commerciali, filosofia, religione, protoscienza sono stati processi millenari che nel Vecchio Continente (euroafroasiatico) sono andati in tutte le direzioni ma soprattutto in quello est-ovest ed a latitudini medie (Italia e Giappone difatti sono posizionati alle medesime). Questa

grande elaborazione della conoscenza umana, la rinascita dell'agricoltura, la società "idrauliche" lungo i grandi fiumi euroafroasiatici (il Congo, il Niger e lo Zambesi per l'Africa, e il Fiume Azzurro Yangtze, il Fiume Giallo Huang He, l'Indo, il Brahmaputra e l'Eufrate per l'Asia) ha visto generare la ruota per prima: un asse est-ovest infinito che poteva essere collegato solo con una necessaria tecnologia. Da queste direttrici culturali umane sono nate le Antiche Società e Culture complesse. L'alimentazione (insieme alle forze riproduttrici) è una necessità primaria per gli esseri viventi e dagli antichi testi di medicina (dall'Egitto, Mesopotamia, Cina, India dal II° millennio in poi) possiamo dedurre che la consapevolezza sul cibo, inteso proprio come forma di medicina (chimica), fosse un fatto assodato, un pilastro della Cultura

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

BACCANALE

mangiaora o portavia

umana dai tempi più remoti. Ed è proprio agli estremi di questa direttrice est-ovest che troviamo la massima concentrazione delle conoscenze raccolte: i paradigmi di cibo e salute mediterraneo e giapponese (medicina ippocratica e cino-giapponese). Molto, molto simili e sovrapponibili. Parliamo di 3 - 4 millenni che conducono ad una riprova indiscutibile: Mediterraneo e Giappone hanno il maggior numero di centenari che seguono stili di vita e modelli nutrizionali "tradizionali" pressochè identici: stessa base di cereali integrali (e derivati) e legumi, stesse percentuali di frutta e verdura, stesse integrazioni saltuarie di prodotti animali e derivati (più derivati animali ad ovest: latte, yogurt, formaggi; più derivati dalla soia ad est: tofu, temphè, miso, salsa di soia). E' simile anche l'uso delle minestre, delle alghe marine e gli stili di cottura. Attenzione, come alcuni colleghi hanno ribadito proprio su queste pagine, dobbiamo confermare che parliamo di ATM: Alimentazione Tradizionale Mediterranea, con alimenti integrali e di qualità composti in una dieta variegata, in giuste proporzioni ed equilibrio. Non parliamo di una base della piramide fatta di brioches, pane, pizza e farine raffinate, biscotti, cappuccini, dolci (zucchero) e poi sopra tutto il resto a pioggia. NO! Parliamo di una base 50% di cereali integrali (riso, miglio, farro, orzo, grano saraceno) in quota parte anche semintegrali; un 15%-20% di proteine derivate da legumi (e derivati dalla soia) integrate occasionalmente (2-3 volte a settimana) con quelle di origine animale; 20-30% di verdure; 5% di frutta e semi secchi; 5% di grassi di qualità (olio di oliva per noi di sesamo per i giapponesi). Ricordando che il macronutriente di fondo è l'acqua (ne siamo composti al 70%). Che senza aria e luce non si vive: trascorrere quindi un buon tempo all'aria aperta. E muoversi amici cari, darsi da fare con il corpo anche fino a stancarlo, in modi naturali. Dormire bene! Queste sono le basi dello stile di vita per la salute ed il benessere, questi sono i riferimenti di base per la medicina preventiva primaria di base contenuti nei Modelli Mediterranei e Giapponesi che non sono in discussione. La cultura della nutrizione umana (messi sulla tavola questi modelli) è di fondamentale importanza per la società. Una società sana è fatta di individui sani. Non di una spesa sanitaria alle stelle. La salute è coscienza ed è uno stato dell'Essere del quale prenderci il massimo della responsabilità, per noi ed i nostri cari. Tocca noi praticare la dieta tradizionale mediterranea. Tocca a noi educare le generazioni a venire. E' una fatto culturale, prima che scientifico o medico.



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

PIAZZA RISORGIMENTO
CERVETERI



VILLA ROMANA DELLE GROTTACCE A SANTA MARINELLA



Chi percorre oggi la **via Aurelia**, poco dopo il **chilometro 58,200**, difficilmente immagina che tra l'asfalto e il mare si nasconda una storia lunga più di duemila anni. Eppure, proprio lì, affacciata su un tratto di costa ancora suggestivo, sorgono le rovine della **villa romana delle Grottaacce**, una delle tante grandi dimore marittime che in età romana punteggiavano il litorale tirrenico.

Oggi restano muri spezzati e ambienti semiseppolti, ma in antico questo luogo doveva apparire molto diverso. Il mare arrivava più lontano, il paesaggio era ordinato e vivo, e la villa faceva parte di un sistema costiero strategico. Non a caso, diversi studiosi ritengono che quest'area possa coincidere con l'antico **porto di Panapione**, citato dalle fonti storiche: un approdo, un punto di passaggio, un luogo di scambi e di incontri.

La villa non era soltanto una residenza elegante affacciata sul mare. Era un organismo complesso, progettato per vivere in simbiosi con l'acqua. Accanto agli ambienti abitativi, infatti, esisteva un articolato **impianto per l'allevamento di pesci e molluschi**, la **peschiera**, insieme a un **lungo molo di ormeggio**. Oggi queste strutture sono

in gran parte sommerse, ma in origine costituivano il cuore produttivo del complesso, testimonianza di come il mare fosse una risorsa economica oltre che scenografica.

Già nel secolo scorso, quando il sito cominciò ad attirare l'attenzione degli studiosi, apparve chiaro che ci si trovava di fronte a un complesso di grande importanza. A partire dal **1952**, la **Soprintendenza Archeologica per l'Etruria Meridionale** avviò scavi e restauri in alcune aree della villa, riportando alla luce strutture che per secoli erano rimaste nascoste o dimenticate.

Quello che oggi possiamo vedere è soprattutto la parte "nascosta" della villa, quella che un tempo lavorava nell'ombra. Si tratta della **basis**, la struttura inferiore dell'edificio: un intricato sistema di **sotterranei**, corridoi, magazzini, ambienti di servizio e **cisterne**, destinati alle attività quotidiane e produttive. Sopra queste strutture dovevano innalzarsi gli ambienti residenziali, affacciati sul mare e probabilmente riccamente decorati. Ma quella parte è andata perduta, consumata lentamente dall'**erosione marina**, dal tempo e dal riutilizzo dei materiali da costruzione.



Nonostante le perdite, il sito conserva ancora un forte impatto visivo. Sono ben riconoscibili i resti di un **criptoportico** e di diversi ambienti coperti da **volte a botte**; due di questi erano probabilmente **cisterne**, collegate alla superficie da **pozzi circolari** che permettevano l'approvvigionamento dell'acqua. Le murature, osservate con attenzione, raccontano una storia lunga e complessa, fatta di trasformazioni e adattamenti, che ebbe inizio nel **I secolo a.C.**

I reperti rinvenuti durante gli scavi, insieme ai **materiali ceramici** recuperati nello specchio d'acqua davanti alla villa, parlano di una frequentazione continua del sito, durata fino al **V-VI secolo d.C.** Per secoli, quindi, la villa delle Grottaacce rimase un luogo vissuto, abitato, produttivo, attraversando profondi cambiamenti storici senza perdere la propria funzione.

Oggi, camminando tra questi resti affacciati sul mare, si ha la sensazione di trovarsi in un luogo sospeso tra terra e acqua, tra passato e presente. La **villa delle Grottaacce** non è solo un sito archeologico: è una testimonianza concreta del modo in cui gli antichi Romani abitavano la costa, sfruttavano le risorse marine e costruivano il loro rapporto con il paesaggio.

Per **Santa Marinella**, questo luogo rappresenta un patrimonio di valore straordinario. La sua storia, la sua posizione e il suo potenziale culturale meritano una maggiore tutela e valorizzazione, affinché la villa possa tornare a raccontare la propria storia non solo agli studiosi, ma anche a chi, passando lungo la strada, è disposto a fermarsi, guardare il mare e immaginare ciò che qui esisteva duemila anni fa. Un nuovo studio del sito è in corso a cura del Polo Museale Civico di Santa Marinella diretto dall'archeologo Flavio Enei, in preparazione di un progetto di recupero dell'area archeologica.

Gianluca Carletti

Gruppo Archeologico del Territorio Cerite

FORNO travagliati

**FORNO A LEGNA
DAL 1922**

**PANE - PIZZA
DOLCI E RINFRESCHI**

Cerveteri - Via Sant' Angelo, 12
06.9942465 fornotravagliati@tiscali.it

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

FASCINO FELINO

Oggi il gatto è diffuso in tutto il globo e continua a suscitare ammirazione per le caratteristiche uniche che la scienza ha progressivamente indagato.

Può correre a 50 chilometri orari e percorre i 100 metri in sette secondi. Sa nuotare, percepisce ultrasuoni e infrasuoni, vede meglio di notte ma più confusamente dell'uomo.

Ha un udito quasi tre volte superiore a quello umano e un olfatto enormemente superiore all'uomo (200 milioni di terminazioni olfattive contro 5) e due volte superiore a quello del cane.

Quando soffia, secondo gli etologi starebbe cercando di imitare i serpenti, sapendo che fanno molta paura agli altri animali.

Il gatto usa i baffi per sentire variazioni nella pressione dell'aria e ostacoli e ha un sistema vestibolare sviluppato che garantisce equilibrio e permette di girarsi in caduta per atterrare sulle zampe.

Ma restano ancora diversi misteri insoluti, sul conto di questi animali, per esempio come facciano fisicamente i gatti (ma anche i grandi felini) ad emettere le fusa.

Possono fare le fusa anche i gatti feriti o morenti.

Altro mistero è come i gatti talvolta, dopo essersi perduti, riescano a ritrovare la casa a grandissima distanza, anche centinaia di chilometri.



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



JUST EAT

**SIAMO APERTI
TUTTI I GIORNI
TRANNE IL MARTEDÌ
19:30 - 23:00
DOMENICA A PRANZO CHIUSO**



**LADISPOLI
PIAZZALE ROMA, 6
(fronte stazione)**

**INFO E PRENOTAZIONI
06 4555 9459
351 947 0800**





UNA POLTRONA X 2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux

ELENA

Giovedì 19 febbraio debutta al Teatro Arcobaleno di Roma “Elena” la più trasgressiva tragedia di Euripide, drammaturgo del V secolo a.c. originario di Salamina il quale, stravolgendo ogni secolare opinione pubblica sulla ben nota amante di Paride nonché romantica causa della distruzione di Troia, la propone per la primissima volta agli spettatori nelle vesti della moglie ideale, fedele al marito Menelao e madre piena di rimpianti per aver abbandonato la figlia Ermione: in pratica un letterale capovolgimento d’immagine della “traditrice” per eccellenza. Ad interpretare l’opera, in arrivo a ben due anni dal debutto estivo che l’ha vista protagonista solo di importantissimi festival nazionali, un cast di rara eccezione che vede in scena due maestri del palcoscenico come Mariano Rigillo ed Anna Teresa Rossini con la propria relativa discendenza artistica ovvero i figli Ruben Rigillo e Silvia Siravo affiancati da Alessandro D’Ambrosi, Anna Lisa Amodio, Chiara Barbagallo ed Emilio Lumastro. Prodotto da Città Teatro di Catania lo spettacolo è diretto da Nicasio Anzelmo con musiche originali di Giovanni Zappalorto, movimenti scenici di Barbara Cacciato, scene e costumi di Vincenzo Lamendola. Euripide fantastica un’insolita trama: finita la guerra, la vera principessa spartana è stata condotta dagli dèi in Egitto ove è rimasta fedele al marito mentre a Troia, con Paride, vive un fantasma, fabbricato sempre dagli dei ad’aria, identico a lei. L’impossibilità di distinguere tra apparenza e realtà e di conoscere la verità che emergono dal prologo si riveleranno un vero e proprio leitmotiv della tragedia. Lo spettacolo andrà in scena fino a domenica 1 marzo con repliche alle 21,00 dal giovedì al sabato e la domenica alle ore 17,30. Teatro Arcobaleno, Via Francesco Redi 1/a - Roma telefono 06 44248154.



JACKIE

Patrizia Bellucci è la protagonista assoluta di “Jackie” spettacolo teatrale diretto da Luca Gaeta che andrà in scena al Teatro Off Off di Roma da giovedì 19 febbraio con musiche composte da Fabio Lombardi su cui libereranno le coreografie della danzatrice Nives Arena. Liberamente tratto dalla biografia scritta da Elfriede Jelinek, lo spettacolo propone il prototipo di un nuovo tipo di donna: la moglie, la madre e la vedova perfetta, imprigionata nel suo tailleur Chanel. In un monologo virtuoso e incessante, gli episodi più famosi della vita di Jacqueline Kennedy si dipanano sul palco come le stazioni di un dramma personale che si rivela gradualmente come la grandiosa costruzione di un mito contemporaneo. A Jackie si contrappone Marilyn Monroe: l’incarnazione della sensualità e della radiosità, una vittima predestinata e sacrificale. Tutto è iconografico. Tutto parla della deludente grandiosità degli Stati Uniti. Perché avere un’immagine, “una buona immagine”, è tutto ciò che conta. È dal volto di Jackie che l’America diventa l’icona moderna di una democrazia da esportare a tutti i costi. Lo spettacolo andrà in scena fino al 22 febbraio con repliche alle ore 21,00 dal giovedì al sabato e la domenica alle 17,00. Teatro Off Off, via Giulia 20 – Roma telefono 06 89239515.



TEATRO



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 13 al 19 febbraio

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Periodo molto favorevole per i sentimenti e le nuove conquiste. Diversamente sul finanziario, dove si eccede con le spese inutili.

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Una settimana all'insegna della serenità e dell'equilibrio pratico, ideale per gestire la routine casalinga.

La vostra sensibilità è al top e diventa una risorsa preziosa nel lavoro e nei rapporti con gli altri. Fortuna al gioco.

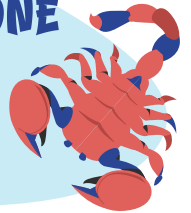


TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

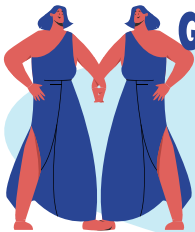
SCORPIONE



Massima concentrazione sul lavoro; gli astri favoriscono l'impegno professionale e la risoluzione di compiti complessi.

21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



Vi sentite determinati e risoluti. Attenzione però a non eccedere nello sport; meglio dedicarsi a hobby rilassanti.

22 novembre - 21 dicembre

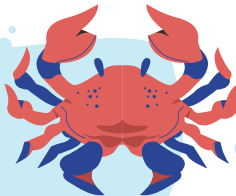
SAGITTARIO



Le stelle suggeriscono di focalizzarvi sulla stabilità. Venerdì utile per rimettere ordine nelle proprie priorità. Svago.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO



Possibili residui di nervosismo; attenzione ai sentimenti di rancore a causa della Luna in opposizione.

22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO



Il cielo favorisce svolte memorabili in amore grazie al sostegno di Plutone. Fascino abbondante e sfrontatezza invidiabile.

20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO



È il momento di ricaricare le energie. Nonostante vi sentiate stanchi, la determinazione è alta e la fortuna con voi.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

Giornata in cui è meglio navigare a vista senza forzare i tempi. Ottimo momento per pianificare, ma serve cautela.

20 febbraio - 20 marzo

PESCI



Venere apre strade interessanti nel lavoro, specialmente se la tua attività prevede viaggi o contatti lontani.

24 agosto - 22 settembre

VERGINE



Vi trovate davanti a un bivio decisionale. Strategico sarà cercare la verità nelle relazioni ed evitare scelte affrettate.

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

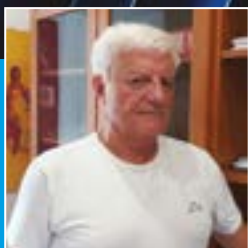
www.farmaciademichelisdal1934.it

LOMBOSCIATALGIA ERNIE DISCALI E DINTORNI



Le lombosciatalgie sono delle **radiculopatie lombosacrali** che provocano al paziente un dolore alla parte bassa della schiena (low back pain) ed alla regione glutea, con irradiazione all'arto inferiore (quasi sempre unilaterale, da una parte sola). **La causa più comune** è di gran lunga l'**ernia discale intervertebrale**, poi vengono la **radiculopatia diabetica** e le **neoplasie primarie e metastatiche** del tratto lombosacrale della colonna vertebrale. La distribuzione dell'arto inferiore dipende dalla radice nervosa affetta. **Nel ben 95% dei casi le ernie discali** si verificano ai livelli **L4-L5 o L5-S1**, di rado a **L3-L4** oppure a livello ancora più alto. E' bene comprendere quale sia la radice che viene compresa: l'erniazione L5-S1 porta alla compressione della radice S1; l'erniazione L4 - L5 della radice L5; l'erniazione L3-L4 la compressione di L4. Le caratteristiche cliniche comprendono lombalgia, alterazioni nella postura e limitazione nei movimenti. Durante l'attacco il dolore è generalmente severo e invalidante, poi, dopo un variabile periodo di tempo, il dolore si irradia lungo la distribuzione del nervo sciatico. Come già detto, di solito è unilaterale e si accompagna ad alterazioni sensoriali (parestesie, iperestesia o ipoalgesia), motorie (astenie muscolari, deficit a carico dei tendini), sovente alterazione dei riflessi (rotuleo, achilleo). In clinica si assiste ad una vasta gamma di manifestazioni neurologiche.

Quali sono i sintomi ed i segni di una protrusione discale? Nel molto frequente coinvolgimento delle **radici inferiori (L5-S1)** si manifesta con dolore che si irradia lungo la **faccia posteriore e laterale della coscia**. Ma procediamo con ordine. **A livello L3-L4** (radice L4) VI è dolore radicolare a livello della coscia anteriormente, ginocchia, tibiale anteriore accompagnata da parestesie nella parte mediale della gamba più l'arco plantare, debolezza o atrofia del muscolo quadricipite (basta palparlo); indebolimento o iporiflessia del riflesso rotuleo



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.*

(detto anche patellare). Preciso che per parestesie si intendono sensazioni varie, tipo formicolio, intorpidimento, prurito, senso di calore o di freddo, impressione di camminare sull'ovatta etc. In tutte le sospette ernie discali si esegue la manovra di **Lasegue** che, se ben eseguita, è sempre positiva perché va a stirare le radici nervose vertebrali. A paziente disteso in posizione supina, mantenendo la gamba in estensione sulla coscia si pratica la flessione della coscia sul bacino. Tale movimento, se positivo, viene presto interrotto per il vivissimo dolore che il malato avverte in corrispondenza della natica. Se (seppur in rari casi) la manovra è negativa è bene estendere la coscia del paziente in posizione prona (a pancia sotto) che risulta positiva. E' questa la **manovra di Wasserman**. **A livello L4-L5 (radice L5)** si avvertono parestesie e dolore soprattutto sul **dorso del piede** e **all'alluce** ("pollicione") ma anche al polpaccio laterale. Vi è debolezza muscolare a carico dei muscoli peronei ed estensore lungo l'alluce. Secondo la stragrande maggioranza degli autori non vi è nessuna modificazione dei riflessi. Io sono del parere che il riflesso rotuleo (come in L3-L4) sia ridotto. **A livello L5-S1 (radice S1)** il dolore e le parestesie interessano la regione laterale della gamba, piede e pianta, IV e V dito. Le manovre di Lasegue è sempre positiva. Ricapitoliamo. **Il coinvolgimento della radice L5 provoca ipostenia dell'estensore dell'alluce, con ipoestesia mediale del piede il dolore e le parestesie si avvertono sul dorso del piede e all'alluce. Il coinvolgimento della radice S1 causa areflesia del tendine di Achille, con un'ipotensione della regione posteriore del polpaccio e del versamento laterale della gamba e del piede, pianta, IV e V dito.** Cito ancora due manovre semeiologiche.

1) Far camminare il paziente sulla punta dei piedi (è impossibile se vi è una lesione della radice S1).

2) Farlo camminare sui talloni (anche questa non è possibile se vi è una lesione di L4 o L5).

E ancora per terminare: **ginocchia e caviglie**.

La flessione del ginocchio dipende al muscolo gastrocnemio (piega il ginocchio e volge il piede in basso ed è sotto il controllo di **L5-S1**). **L'estensione dello stesso** è dovuta al retto femorale della coscia (che piega anche l'articolazione dell'anca ed è sotto il controllo **L3-L4**). **La flessione plantare della caviglia** è possibile se non vi sono danni a carico delle radici **S1-S2**, **quella dorsale** delle radici **L4-L5**. Con questa semplice manovra di flesso estensione, apponendo l'esaminatore resistenze a questo movimento, possiamo farci un'idea di quali radici lombosacrali vertebrali siano compromesse. Dopo verranno le indagini radiografiche, la TC, la RM che ci confermano la diagnosi. Il vero medico non è un tecnico di laboratorio (con tutto il rispetto per questi sanitari). Il vero medico è un clinico, padrone della materia, che, ripetuto più volte, "mette le mani addosso al paziente". Da qui nasce l'empatia e il bel rapporto tra i due.

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



GELSEMIUM QUANDO CI BLOCCA

Gelsemium sempervirens è il gelsomino selvaggio, originario del Nord America (Virginia) e delle Indie orientali. Appartiene alla famiglia delle **Loganacee**. Non va confusa con il più comune **Gelsomino persiano (Yasamin)** che comprende circa 200 specie arbustive, erette o rampicanti, appartenente alla famiglia delle **Oleacee**, coltivate ovunque perché impiegate in profumeria o come ornamento dei balconi. **Gelsemium** invece è un piccolo genere di piante arbustive che non si innalzano né si arrampicano (quasi come se avessero paura di farlo). Talvolta hanno un aspetto cespuglioso. Sono tutte molto velenose. Sono infatti **tossiche** in dosi ponderali. In **Fitoterapia** il vegetale è stato utilizzato per l'estrazione di un alcaloide (gelsomina) che avrebbe proprietà febbrifughe e antinevralgiche. Oggi il suo impiego è desueto. Solo in **Omeopatia**, con dosi centesimali diluite e dinamizzate, otteniamo stupendi effetti terapeutici, ovviamente senza effetti tossicologici.

Qual è il suo ritratto? In Omeopatia tanto più un **vegetale** (cito solo **Ignatia** amara che contiene alcaloidi di stricnina e bricina), un **animale** (riporto solo il veleno dei serpenti **Lachesis**, **Crotalus horridus**) e un **minerale** (ad esempio **Arsenico**, **Mercurio**) è molto tossico (mortale), **tanto più se**, diluito in modo infinitesimale e dinamizzato, **si trasforma in un rimedio veramente efficace in alcune peculiari patologie.**

Che vi sia un disegno prestabilito in tutto ciò? Personalmente sono di questo avviso. Dai segnali della natura (**Paracelso**) si



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.*

arriva, lo ripeto in continuazione, alla coincidenza degli opposti ("coincidentia oppositorum") di **Nicolò Cusano**.

Chi incarna Gelsemium? Alla stregua di una metamorfosi di **Ovidio** personifica <<individui eccitabili che hanno grande difficoltà ad affrontare anche il più piccolo problema quotidiano. Viene anticipato da nervosismo e prostrazione di tutto il sistema muscolare con paralisi motoria totale o parziale caduta delle palpebre; tremito delle mani o degli arti inferiori se cerca di muoversi>> (Dizionario di Omeopatia L.**Pommier**) Sintetizzo il suo **profilo valorizzato e gerarchizzato**, (**A. Ercoli** .Tipologie omeopatiche attuali 1998).

Eziologia: cattive notizie, emozioni forti, saventi
Terreno (costituzione): Paziente sensibili, nervosi, paurosi. **Note chiave** (reperti psicofisici peculiari): debolezza, stato adinamico. Tremori dopo spaventi, cattive notizie, forti emozioni. Ansia di anticipazione con diarrea e sensorio intorpidito, obnubilato in soggetti che devono svolgere una prova importante. Cefalea che dal tratto cervicale arriva ad estendersi alla fronte con confusione mentale. Tremori, difficoltà a tenere le palpebre aperte. Ha l'impressione che se non si muoverà il cuore cesserà di battere. **Mentale** (ossia la sua psiche): fifa, "trac", confusione mentale. Paralisi delle idee e del movimento. Espressione ebete. **Malattie organiche** (sempre su base psichica (non dovute a patologie sistemiche). Blocco psicofisico con soggetto in "tilt". Afonia emotiva. Colica addominale con diarree su base emotive. Cefalea dopo forti emozioni o esposizione al sole. **Modalità reattive:** Peggiora col tempo umido, con il caldo del sole. Soprattutto dopo cattive notizie. Migliora dopo abbondante minzione. La descrizione della tipologia Gelsemium, un importante rimedio omeopatico, ricordo il "Fracchia" interpretato da **Paolo Villaggio**. Credo che in più di 30 anni di docente e medico omeopata territoriale (pur essendo esperto in Medicina Interna e specializzato in Cardiologia e Broncopneumologia) di aver consigliato, e soprattutto prescritto, Gelsemium diverse centinaia di volte. E' sempre al posto di ansiolitici, benzodiazepinici. In che diluizione? Se il ritratto clinico è assai completo sempre in alta diluizione centesimale (dosi uniche 15 CH, 30 CH, 200 CH ad intervalli di 7-15 giorni l'una dall'altra) oppure in diluizione 06/030 LM (scatola da 30 cps numerate da assumere la sera seguendo la numerazione). Le diluizioni più basse (5CH, 7CH,9CH 3 granuli sublinguali alla volta) solo in un contesto parziale, sintomatico. Ho avuto insegnanti italiani e francesi e lo sono stato per migliaia di studenti italiani. Ho sempre ribadito che il vero omeopata (non quello da banco) debba essere un clinico che conosce bene la medicina convenzionale prima di prescrivere un rimedio omeopatico che ha una semeiotica ben diversa. Occorre saper parlare due lingue per non incorrere in errori diagnostici.



NUOVA SEDE

CERENOVA
LARGO TUSCOLO,1
(ACCANTO AL TIGRE)

SIAMO APERTI
— **ANCHE LA** —
DOMENICA
POMERIGGIO!

Dalle 15:30 alle 19:00

06 6401 4671

benessere

FRUTTA E DIABETE

Tra i falsi miti più duri a morire c'è quello che vede la frutta come un alimento "pericoloso" per chi soffre di diabete. L'idea nasce dal fatto che la frutta contiene zuccheri naturali, ma la realtà scientifica racconta una storia diversa.

Non solo la frutta non è vietata, ma può rappresentare un alleato prezioso nel controllo glicemico, se inserita correttamente all'interno di un'alimentazione equilibrata. Una recente meta-analisi che ha evidenziato come il consumo di frutta sia associato a una riduzione della glicemia a digiuno (da *Frontiers in Endocrinology*).

"Si tratta di un dato importante, che smentisce la

convincione secondo cui la frutta "fa alzare la glicemia" in modo dannoso. Il punto chiave è considerare l'alimento nella sua interezza e nel contesto della dieta complessiva", afferma la dott.ssa Petruzzelli.

Un ruolo determinante è svolto dalle fibre alimentari.

Un elevato consumo di fibre è associato a una riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 compresa tra il 20% e il 30% (da *Journal of Nutrition*). Non a caso, la terapia nutrizionale del diabete si basa su un modello alimentare prevalentemente vegetale, ricco di cereali integrali, legumi, verdure e frutta.

Le fibre presenti nella frutta rallentano l'assorbimento



SALUTE E BENESSERE



Alfonso Lustrino
Fisioterapista
Educatore alimentare

Socio del negozio
"BEN DI BIO"
Prodotti biologici e articoli ecologici
Via Ancona, 170 - Ladispoli

del glucosio a livello intestinale, riducendo il carico glicemico del pasto. Inoltre, favoriscono un microbiota intestinale sano: la fermentazione delle fibre da parte dei batteri intestinali porta alla produzione di acidi grassi a catena corta, molecole che migliorano la sensibilità insulinica e stimolano la secrezione di GLP-1, ormone coinvolto nel senso di sazietà e nel controllo della glicemia (da *The Journal of Clinical Endocrinology*).

Accanto alle fibre, la frutta è ricca di flavonoidi, composti bioattivi ad azione antiossidante e antinfiammatoria. È stato dimostrato che i flavonoidi possono migliorare la sensibilità all'insulina, stimolare la proliferazione delle cellule beta pancreatiche e ridurre l'infiammazione muscolare (da *Journal Diabetes Investigation*). Questo contribuisce a un miglior controllo metabolico nel lungo periodo.

È fondamentale però distinguere tra frutta intera e succhi di frutta. Quando la frutta viene spremuta o centrifugata, la quota di fibre si riduce drasticamente e gli zuccheri diventano "liberi", cioè più rapidamente assorbibili. L'effetto metabolico cambia: il picco glicemico può essere più rapido e marcato. Per questo motivo si parla sempre di frutta integra, consumata preferibilmente all'interno di un pasto o come spuntino bilanciato.

Un'ulteriore considerazione riguarda la qualità del prodotto. Scegliere frutta biologica significa ridurre l'esposizione a residui di pesticidi e fitofarmaci di sintesi. L'agricoltura biologica privilegia pratiche sostenibili, tutela la biodiversità e promuove la fertilità del suolo. Sebbene il contenuto di zuccheri sia sovrapponibile a quello della frutta convenzionale, optare per il biologico rappresenta una scelta coerente con un modello alimentare orientato alla salute globale dell'organismo e dell'ambiente.

In conclusione, la frutta non è un nemico del diabete. Al contrario, se consumata con equilibrio e all'interno di un'alimentazione ricca di alimenti vegetali integrali, contribuisce al controllo glicemico, alla salute intestinale e alla riduzione dell'infiammazione. Superare i falsi miti è il primo passo per costruire una cultura nutrizionale basata sulle evidenze scientifiche e non sulle paure.

Questo articolo ha scopo puramente informativo e divulgativo. Non costituiscono parere medico o nutrizionale. Consultare uno specialista prima di apportare modifiche alla propria dieta o stile di vita.

naturasi

BEN DI BIO



ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI



➤ **UOVA E PANE FRESCO
TUTTI I GIORNI**



**ECODETERGENZA
E BIOCOSMESI
(DETERSIVI ALLA SPINA)**



➤ **FITOTERAPIA,
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI**

➤ **INCENSI E LAMPADE DI SALE**

www.bendibio.it



BEN DI BIO



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

E SE IL “COLPEVOLE” DEI TUOI INSPIEGABILI DISTURBI FOSSE IL NICHEL?

Il nichel è un metallo naturalmente presente nell'ambiente. Lo troviamo nel terreno, nell'acqua, nell'aria, negli alimenti e in moltissimi oggetti di uso comune: bigiotteria, cosmetici, utensili da cucina, materiali industriali. L'esposizione, quindi, è praticamente inevitabile. Nel nostro organismo il nichel è presente in quantità minime, soprattutto nelle ossa, nel pancreas e nella saliva dove svolge funzioni biologiche, partecipando come cofattore enzimatico a processi metabolici legati al metabolismo del glucosio, dei lipidi e di alcuni ormoni.

Tuttavia, in una parte della popolazione, questo elemento può trasformarsi in un potente attivatore del sistema immunitario.

L'allergia al nichel è una reazione immunitaria cellulo-mediata e ritardata: **i sintomi non compaiono subito, ma possono manifestarsi dopo 24-48 ore, talvolta anche oltre. Questo rende spesso difficile riconoscere il legame tra esposizione e sintomatologia.**

Dal punto di vista immunologico, il nichel agisce come un aptene: si lega alle proteine dell'organismo, le modifica e le rende “visibili” al sistema immunitario, che reagisce attivando una risposta infiammatoria.

La manifestazione più frequente dell'allergia al nichel è la **dermatite allergica da contatto**. In questo caso la reazione rimane prevalentemente localizzata alla cute, nelle zone entrate in contatto diretto con il metallo. I sintomi tipici includono eritema, prurito intenso, vescicole, infiammazione e secchezza cutanea. In alcuni pazienti, però, l'allergia al nichel non si limita alla pelle. Esiste una forma più complessa, definita **Sindrome da Allergia Sistemica al Nichel (SNAS)**, nella quale il sistema immunitario reagisce anche al **nichel introdotto con l'alimentazione**. La SNAS è caratterizzata da una sintomatologia spesso sfumata e poco specifica, che rende la diagnosi difficile e talvolta tardiva.

I sintomi più comuni comprendono:

eruzioni cutanee diffuse e dermatite atopica, con pelle secca e reattiva; **sintomi gastrointestinali** come reflusso, dolori addominali, diarrea o stipsi, spesso inquadrabili come colon irritabile; **stomatiti da nichel**, con infiammazione e bruciore della mucosa orale; **sintomi respiratori** come tosse, congestione nasale o asma; **disturbi neurologici**, tra cui affaticamento cronico, cefalea e difficoltà



Dottoressa
Carola Cimarelli

C.f. Specialista in Medicina Generale

Esperta in nutrizione - M.m.g. ASL Roma 4

Master Universitario secondo livello in Dietetica e Nutrizione

di concentrazione (brain fog); **dolori muscolo- articolari** e **febbricola** con quadri che possono simulare una sindrome fibromialgica.

Non è raro che alcuni casi di colite o disturbi intestinali “senza causa apparente” trovino in realtà la loro origine in una sensibilizzazione sistemica al nichel.

La diagnosi si basa su una valutazione integrata.

L'anamnesi è fondamentale: una storia personale di allergie o una familiarità per patologie allergiche aumentano significativamente la probabilità di sensibilizzazione. **Per la forma cutanea, il test di riferimento è il patch test.** Nei casi sospetti di SNAS può essere indicato anche un test di provocazione orale, da eseguire esclusivamente in ambiente protetto e sotto controllo medico.

Il trattamento si basa sulla riduzione dell'esposizione e sulla correzione dei fattori predisponenti.

Nella SNAS, **la dieta è centrale** e si articola in due fasi: una fase di eliminazione totale degli alimenti ad alto contenuto di nichel (e dei metalli pesanti in generale) per 4–6 settimane, seguita da una reintroduzione graduale, per individuare la soglia individuale di tolleranza, che è altamente variabile. Esistono tabelle che suddividono gli alimenti in base al contenuto di nichel, ma questo non è fisso: varia in base alla composizione del terreno, al tipo di acqua utilizzata per l'irrigazione, alla stagionalità e ai metodi di coltivazione. Ad esempio, la coltivazione idroponica, cioè in acqua a basso residuo fisso, rappresenta una valida alternativa. Anche i metodi di cottura e i materiali utilizzati rivestono un ruolo importante. È consigliabile evitare utensili in acciaio inox 18/10, che possono rilasciare nichel, così come la cottura alla brace o alla griglia, che può favorire il rilascio di nichel negli alimenti. **La vitamina C** può ridurre l'assorbimento intestinale del nichel. È inoltre fondamentale valutare e correggere **eventuali carenze di ferro**, poiché la sua diminuzione aumenta l'assorbimento del nichel a livello intestinale. In condizioni normali, solo il 5–10% del nichel ingerito viene assorbito; un intestino infiammato, con aumentata permeabilità o con alterazioni del microbiota, può favorirne l'assorbimento e l'insorgenza dei sintomi. **La cura della salute intestinale è quindi parte integrante della terapia.** Esistono anche integratori chelanti, da assumere durante i pasti, che aiutano a legare il nichel e ridurne l'assorbimento.

Riconoscere l'allergia al nichel, soprattutto nelle sue forme sistemiche, significa spesso dare un nome e una spiegazione a sintomi cronici, eterogenei e apparentemente scollegati tra loro e un approccio terapeutico personalizzato può portare, a un significativo miglioramento della qualità di vita.



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



I PENSIERI AUTOMATICI

I pensieri automatici sono quel tipo di pensieri che si insinuano automaticamente nella nostra mente e che condizionano la nostra vita in maniera notevole, con pesantissime conseguenze se sono negativi, se non ne abbiamo consapevolezza e se li viviamo come immutabili sentenze su di noi, non modificabili, non discutibili. I pensieri automatici patologici sono quelli di tipo negativo e sono quelli che vanno trattati con una psicoterapia: i più comuni sono del tipo: "non ce la farò mai", "non sono in grado", "non so stare al mondo", "per gli altri sono un peso", "sono uno/a stupido/a", "non piacerò mai a nessuno", "nessuno potrà mai amarmi", "sono ridicolo e tutti disprezzano", etc. Sono, come si può notare, di tipo auto-svalutante, auto-denigrante, ipercritico ed hanno soprattutto un carattere assolutistico, generalizzante: in questi pensieri e convinzioni negative su di sé si riscontra infatti l'utilizzo del "tutti" e del "tutto", o del "mai" e del "sempre" come in quelli del tipo "non riuscirò MAI", "TUTTI mi ridono dietro", "dopo una cosa bella mi capiterà SEMPRE una disgrazia, il che mi fa temere la felicità", etc. Naturalmente nella realtà le cose non stanno così, ma poiché tali pensieri sono irrazionali, automatici ed inconsapevoli, agiscono dentro di noi senza che ce ne rendiamo conto, come degli anatemi immutabili e caratterizzanti il nostro Sé, la nostra stessa identità ("sono uno stupido"). Le conseguenze sono nefaste, poiché, per esempio, se sono intimamente convinto "di non essere all'altezza" di una sfida o che non ho la sufficiente intelligenza e capacità per riuscire in un colloquio di lavoro, finirà che non andrò nemmeno a quel colloquio o a

quell'appuntamento con quella persona che tanto mi piace, convinto/a che il modo in cui mi vedo e ciò che penso di me stesso (per esempio che "sono brutto/a e non piacerò mai a nessuno") sia il modo in cui TUTTI mi vedano. La caratteristica più disfunzionale di questo modo di pensare è che è estremamente rigido, categorico, assolutistico e pertanto non removibile tanto facilmente o con ragionamenti razionali, convincimenti vari, poiché non è un pensiero razionale ma irrazionale. Esso è una convinzione profonda, emotiva e non solo cognitiva, acquisita in tanti anni di esperienze relazionali, fin dall'infanzia molto spesso. Questo fatto ci permette di parlare di un altro concetto noto in psicologia ed interconnesso, ovvero quello di "Profezia autoavverante": se ci dicono fin da bambini in maniera costante che siamo stupidi e che "non riusciremo mai in niente nella vita" e se chi ce lo dice è una figura significativa del nostro mondo affettivo (es. un genitore), finiremo per crederci, per auto-convincerci di questo e ci comporteremo poi di conseguenza, facendo alla fine avverare questa profezia, per esempio evitando sistematicamente di fare corsi di formazione professionalizzanti, di andare ai colloqui di lavoro, di studiare (perché tanto siamo convinti di essere stupidi e che non riusciremo mai negli studi), etc. La buona notizia è che la psicoterapia ha la possibilità di cambiare questi convincimenti profondi e lo può fare con diverse modalità ed approcci, unendo interventi di terapia cognitiva che mira a mettere in discussione in maniera diretta questi pensieri negativi automatici, con interventi di terapia relazionale.



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

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

PERDITA DEL GUSTO E PERDITA DELL'OLFATTO... IL COLPEVOLE NON È SOLO IL COVID!

Nella stragrande maggioranza dei casi l'ageusia, così i medici definiscono la perdita del gusto, non è una vera e propria perdita del gusto ma una conseguenza della perdita dell'olfatto che i medici definiscono anosmia. Infatti quando non si sentono gli odori il cibo sembra insapore. Questa condizione è sì spesso la conseguenza di un'affezione virale come il Covid, ma può esserlo anche per un'influenza o per un raffreddore. Questo perché il virus può danneggiare le cellule di supporto dell'epitelio olfattivo o alterare temporaneamente anche la funzionalità dei nervi olfattivi. In altri casi responsabili possono essere la rinite cronica, la sinusite, i polipi nasali, le allergie, e, attenzione, anche l'uso prolungato di vasocostrittori (Rinazina, Vicks, Rinogutt...). In questi casi il recupero dell'olfatto, e conseguentemente del gusto, non può contare su farmaci specifici. Per questo la pratica più utilizzata è quella della riabilitazione olfattiva. Quattro odori, sotto forma di estratto o di olio essenziale, come quelli di limone, di rosa, di eucalipto o di chiodi di garofano, vengono inalati 2 volte al giorno, singolarmente per venti - trenta secondi. Questa ginnastica olfattiva viene praticata per un lungo periodo: da tre mesi fino ad un anno. Ma se volessimo ottenere dei risultati più rapidamente cosa si può fare? Grande aiuto ci viene dalla medicina omeopatica con il rimedio *Natrium muriaticum*.

Lo useremo alla 15 ch, in granuli. Dovremo assumerne due granuli, da sciogliere sotto la lingua, al risveglio, a metà mattina, a metà pomeriggio e prima di coricarci. Due granuli se il prodotto è della Cemon. Ne useremo invece tre granuli nel caso in cui li acquistassimo di altre aziende produttrici. Continueremo così fino a pieno recupero; un recupero che sarà sorprendente!

Omeopatia...che meraviglia!



LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985



SOSTERREMO LA CAMPAGNA DI SCAVO ESTIVA 2026 DEI VOLONTARI DEL GATC

(Gruppo Archeologico Cerite), coordinati dal Presidente Flavio Enei e dal Vice Presidente Roberto Della Ceca

"L'impresa non può guardare solo all'indice dei profitti. Deve distribuire ricchezza, cultura, servizi, democrazia."

Adriano Olivetti

**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



FARMACIA
Salvo D'Acquisto
OFFICINA della SALUTE

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA



PAGA CON
SATISPAY

CONSEGLIAMO GRATUITAMENTE*
A DOMICILIO NEL COMUNE DI FIUMICINO
E NEI COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI
*PER ORDINI SUPERIORI A € 30,00

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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**



SALUS
MEDICAL CENTER

DA OLTRE
40 ANNI
AL SERVIZIO DELLA
VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni
www.grupposalus.net

☎ **06 99.49.944**

Ladispoli: Via Ancona, 94 - Piazza I. Odescalchi, 4
Cerveteri: Via E. Salomone, 14/18