



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 29 - 27/02/2026 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

L'ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXIX n° 08 - 2026

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

PROCESSO AI SOCIAL

"PROGETTATI PER CREARE DIPENDENZA NEI MINORI"

► **FIUMICINO**
CRESCIE IL DISSENSO
PER LA QUARTA PISTA



FIRENZE, XII EDIZIONE

tourism **A**

SALONE ARCHEOLOGIA E TURISMO CULTURALE

AL WORKSHOP DI AGOSTINO DE ANGELIS

TRA TERRA E DIVINO

OSPITE L'ORTICA DEL VENERDÌ

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**

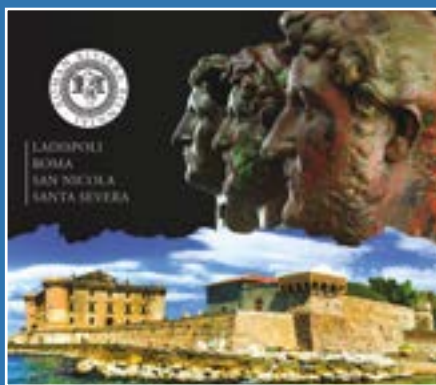
EVEN TI



di Ludovica Serra

NOTE PER LA RICERCA CERVETERI VENERDÌ 27 FEBBRAIO ORE 21

In Sala Ruspoli un nuovo appuntamento benefico con il raffinato duo sassofono e pianoforte, il duo Scalone – Pagano si esibisce con offerta libera per Aism. Inoltre, il 7 marzo a piazza Aldo Moro con Bentornata Gardensia: acquista una gardenia o un'ortensia per contribuire alle attività di ricerca scientifica sulla sclerosi multipla.



di Chiara Spinato

PRESENTAZIONE CATALOGO BIENNALE LADISPOLI SABATO 28 FEBBRAIO ORE 16

La Biennale Internazionale d'Arte della Riviera Romana annuncia la consegna ufficiale dei Cataloghi 2025, in programma presso il Centro d'Arte e Cultura. Un volume che racchiude l'energia di oltre 30 paesi, centinaia di artisti e un progetto che ha trasformato la Riviera Romana in un palcoscenico internazionale dell'arte contemporanea.



di Carola Cimarelli

FUOCO & CORAGGIO LADISPOLI SABATO 28 FEBBRAIO ORE 16

Per l'87° anniversario della fondazione del Corpo dei Vigili del Fuoco, l'Assessorato alla Cultura del Comune di Ladispoli promuove una mostra d'arte dedicata a uomini e donne che, ogni giorno, incarnano coraggio, dedizione e spirito di servizio. Il vernissage presso il Centro d'Arte e Cultura alla presenza delle autorità civili e militari, degli artisti partecipanti.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova
(Adiacente Poste)

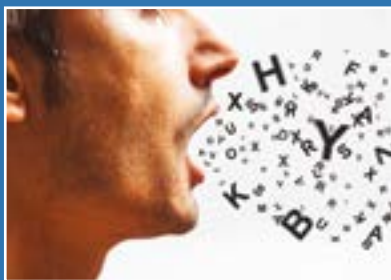
Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone 3 SKY



LE PAROLE FONDAMENTALI

ANGUILLARA SABAZIA, VENERDÌ 27 FEBBRAIO ORE 17

Marco Dané condurrà due nuovi incontri sul significato profondo di alcune parole che sono l'ossatura del nostro vivere quotidiano. Un percorso che parte dalle definizioni della Treccani e arriva alla loro applicazione concreta, quotidiana. Il secondo incontro il 6 marzo. Ingresso libero. Presso la biblioteca comunale Angela Zucconi.



di Angelo Galli

COMPRENDERE L'ARTE LADISPOLI MERCOLEDÌ 4 MARZO ORE 16

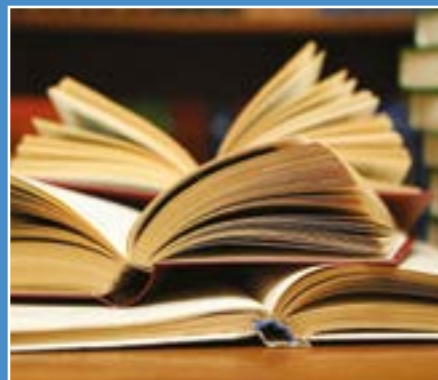
Secondo appuntamento con la storia dell'arte greca. La conferenza a cura di Giorgio Franchetti affronta il Periodo arcaico. Presso la biblioteca comunale Peppino Impastato. Ingresso libero e gratuito.



di Francesca Toto

LE MAFIE SUL LITORALE LADISPOLI SABATO 28 FEBBRAIO ORE 10

Presidio di Libera di Cerveteri e Ladispoli, invita gli amministratori, le associazioni, le forze politiche e sindacali, ma più in generale i cittadini a partecipare all'evento che si terrà presso i locali del Centro Sociale di Via Trapani 20.



di Luca Marini Achenza

INCONTRI D'AUTORE CIVITAVECCHIA VENERDÌ 27 FEBBRAIO ORE 17.45

L'associazione culturale Book Faces presenta "Non chiedetemi il titolo" di Marco Salomone con Anthony Caruana e Forte! Festival presso la Sala Gurrado della Fondazione Cariciv. Partecipano i musicisti, Francesco Di Iorio e Gwenne.



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





USA, PROCESSO AI SOCIAL: “SONO STATI PROGETTATI PER CREARE DIPENDENZA NEI MINORI”

IL VERDETTO POTREBBE COSTITUIRE UN PRECEDENTE
PER UNA VALANGA DI RICHIESTE DI RISARCIMENTO
MA ANCHE UN PRETESTO PER IMPLEMENTARE IL CARCERE DIGITALE

I social media sono stati progettati per creare dipendenza nei minori alimentando ansia, depressione, disturbi alimentari e del sonno? A questa domanda sono chiamati a rispondere i colossi del web, in un processo che è iniziato a fine gennaio 2026, a Los Angeles, e che coinvolge ben 1600 querelanti. Una sorta di maxi processo cruciale che è stato definito “spartiacque” per la Silicon Valley, un banco di prova decisivo per la responsabilità delle aziende “Big Tech”, paragonabile alle cause che vennero intentate contro l’industria del tabacco negli anni ’90 che smascherarono le tattiche di marketing rivolte ai giovani e confermarono che il tabacco è intrinsecamente dannoso e crea dipendenza.

L’azione legale è stata intentata da **Kaley G.M.**, ragazza 19enne californiana che ha accusato i social di essere la causa dei suoi disturbi di ansia, depressione e pensieri suicidari. Secondo l’accusa la giovane è stata vittima di una dipendenza compulsiva provocata da

algoritmi studiati per incrementare il tempo di permanenza sui social a discapito della salute mentale. Kaley G.M. sostiene di aver iniziato a usare Youtube all’età di 6 anni e Instagram all’età di 11 anni. Il procedimento non intende colpire un inadeguato controllo sui contenuti, di cui le aziende non sono responsabili poiché la legge statunitense (la Sezione 230 del Communication Act) garantisce alle piattaforme un’immunità quasi illimitata dalla responsabilità per i contenuti generati dagli utenti, **bensì nel mirino ci sono il funzionamento degli algoritmi e la progettazione delle app.**

La finalità del processo è dunque quella di stabilire **se le piattaforme sono state consapevolmente ed intenzionalmente progettate per incoraggiare un consumo compulsivo da parte dei giovani. La difesa punta a dimostrare come non ci siano prove scientifiche conclusive che lo scorrimento infinito su schermi touch, le raccomandazioni**

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 CimarelliMarchio 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.

dell' algoritmo, le assillanti notifiche possano causare "tossicodipendenza". Il verdetto della

giuria è atteso per la fine di marzo. Se i giurati dovessero stabilire che le piattaforme sono state progettate come prodotti per indurre dipendenza nei minori, si aprirebbe un precedente giuridico divenendo un caso pilota per altri procedimenti simili aperti in altre contee americane e, dunque, Meta e Google potrebbero dover affrontare una valanga di cause con risarcimenti da decine di miliardi di dollari. **TikTok e Snapchat** invece hanno patteggiato poco prima dell'avvio del processo in California ma i dettagli finanziari dell'accordo non sono stati resi pubblici, mentre **Google** (per YouTube) e **Meta** (per Instagram e Facebook) devono dimostrare di non aver spinto i più giovani verso un consumo compulsivo dei loro social.

Nei giorni scorsi, davanti a dodici giurati, ha testimoniato il 41enne **Mark Zuckerberg**, CEO e fondatore di Meta - di cui Facebook è uno dei suoi principali social network, insieme a Instagram, WhatsApp, Messenger - per rispondere all'accusa di aver intenzionalmente progettato le sue piattaforme per creare dipendenza nei minori. In passato Zuckerberg, convocato dalla Commissione Giustizia del Congresso americano e incalzato dai senatori - che hanno accusato i colossi del web di avere "le mani sporche di sangue" per non aver fatto abbastanza contro la pedopornografia e il bullismo online - si è scusato con le famiglie presenti in aula per i loro figli vittime di abusi sui social: "Mi dispiace per tutto quello che avete passato. Nessuno dovrebbe passare attraverso le cose che le vostre famiglie hanno sofferto" aveva dichiarato. Ma se due anni fa si era detto dispiaciuto, rivolgendosi ai genitori delle vittime di abusi sui social, ora il CEO di Meta, che si è trovato per la prima volta a doversi difendere in un'aula di tribunale di fronte ad una giuria popolare contro l'accusa di danni concreti attribuiti ai suoi prodotti, **non ha ammesso gli effetti negativi.** "Non abbiamo mai progettato i nostri prodotti per danneggiare i giovani" è stata la sua dichiarazione. Ciò per cui si è scusato Mark Zuckerberg è solo il malfunzionamento del filtro di Instagram che avrebbe dovuto bloccare l'accesso ai minori di 13 anni. Ma l'accusa, sulla base di documenti e mail interne aziendali, la pensa diversamente ritenendo che Facebook e Instagram

abbiano costruito un sistema pensato per trattenere i minori sui social il più a lungo possibile.

Una domanda sorge spontanea: un meccanismo progettato per creare dipendenza nei minori, perché non dovrebbe provocarla pure negli adulti? Alcol, fumo e droga sono più nocivi per i bambini che per gli adulti, ma anche gli adulti sono a rischio dipendenza con queste stesse sostanze.

C'è una seconda riflessione che si impone, ancor più importante: è verosimile che questo processo contro i social, qualunque siano gli esiti, non cambierà di molto il meccanismo degli algoritmi ma piuttosto, vista la tempistica, fungerà da ottimo pretesto per l'UE per far passare regolamenti distopici ora in stallo come Chat control, azzerare la privacy on line e obbligare gli utenti di internet ad autenticarsi con l'identità digitale per accedere ai contenuti del web. Insomma un alibi perfetto per implementare la sorveglianza di massa, senza alcun vantaggio per la salute mentale delle persone. Comunque si concluda la causa che si sta dibattendo in queste settimane a Los Angeles, costituirà comunque un grande affare per le Big Tech, in quanto il tema centrale intorno a cui si dibatte potrà essere strumentalizzato per conferire una maschera morale al carcere digitale in nome della salvaguardia dei minori.

Il capitalismo si muove secondo modalità sistematiche: annusa l'aria che tira e la sfrutta a proprio vantaggio per ingabbiare, sorvegliare e lucrare. C'è aria di ambientalismo? E vai con il grande reset green, una poderosa manovra finanziaria che distrugge l'economia reale, svuota le tasche dei cittadini, li mette sotto sorveglianza e non salva l'ambiente. Tira aria di femminismo? Ed eccoti servite piattaforme come Only Fans per lucrare sull'immenso mercato della prostituzione e della pornografia e al contempo tenere sotto controllo clienti e schiave del sesso, spacciando tutto questo per libertà di mettere in vendita il proprio corpo, alla faccia dell'emancipazione femminile. Tira aria salutista ipocondriaca? Al via un TSO di massa a suon di prodotti a mRNA venduti come vaccino e una struttura digitale di sorveglianza capillare come il green pass. Suona l'allerta sulla dipendenza digitale? E vai, con l'ID planetario per accedere ad internet, con buona pace del diritto alla privacy.

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 25/02/2026

RIMOSSA LA NAVE DI LEGNO RISCHIO CROLLO IN PIAZZA DEI CADUTI TRA POLEMICHE E NOSTALGIA



IL LUNGOMARE INTANTO SI RIFARÀ IL LOOK CON UN MILIONE DI EURO MA È EMERGENZA RIFIUTI IN SPIAGGIA

Ladispoli saluta la “Nave di legno”, opera architettonica nata nel 2000 sul lungomare. Palazzo Falcone ha deciso di smantellarla e in poche ore tra piazza dei Caduti e via Regina Elena si è creato il vuoto. Ritrovo per i giovani, sollievo per le famiglie nelle giornate più soleggiate, specialmente in estate, la barca ha fatto comunque parte della storia della città. Inevitabilmente la comunità si divide tra chi vorrebbe nuovamente un'altra barca raffigurante la storia dei pescatori ladispolani e chi invece preferirebbe approfittare da questa situazione magari pensando a più parcheggi in un centro urbano sempre più intasato e senza posti auto. Intanto l'amministrazione comunale ha motivato questa scelta. «Ci dispiace – dichiara Marco Pierini,

assessore ai Lavori pubblici – volevamo inizialmente procedere con la messa in sicurezza della struttura che presentava evidenti criticità. E questo era il nostro obiettivo primario tant'è che avevamo affidato ad una ditta i lavori necessari. Gli operai però si sono resi conto che i pali di sostegno erano marci e le travi ormai non potevano essere sostituite. Insomma, una relazione tecnica di ingegneri ed esperti ha stabilito totalmente instabile la Nave e pericolosa perché a rischio crollo. A quel punto la decisione è stata presa». Sorgerà una nuova barca? Il futuro è incerto. «Non credo – aggiunge Pierini – vedremo cosa fare in quel punto ricordando che nei prossimi mesi inizieranno i cantieri per il completo restyling del lungomare con un milione di euro. In più è stato presentato un

progetto da 380mila euro per la riqualificazione di piazza dei Caduti, perciò valuteremo attentamente come procedere». La riqualificazione, disegno alla mano, prevede pure impianti di irrigazione, piantumazioni, la manutenzione straordinaria delle aree archeologiche con l'utilizzo di pannelli descrittivi e un sistema di illuminazione più efficace rispetto a quello attuale, oltre a servizi innovativi: totem digitali, panchine panoramiche dotate di prese Usb e connessione Wi-fi.

Favorevoli e contrari. L'opposizione contesta. «In quasi nove anni dell'attuale amministrazione – accusa Crescenzo Paliotta, ex sindaco di Ladispoli e attuale consigliere comunale Pd - non c'è stato un solo intervento di manutenzione o miglioramento del lungomare o del ponte “Bianco” tra via Regina Elena e via Marina di Palo: risulta in pessimo stato. E, aggiungo, nessuna manutenzione per la struttura in legno che ricordava la struttura di una barca. Era stata posizionata nel 2000 nell'ambito del primo vero lungomare della città». Si sono svolti incontri di associazioni, i ragazzi li hanno usati per lo skateboard o per giocare a pallone intere giornate, i turisti per sedersi prendendo un po' d'ombra nella stagione estiva o durante la Sagra del Carciofo alle spalle di “Piazza dei Saperi”. «Abatterla perché deteriorata e mai sottoposta ad interventi di conservazione – prosegue Paliotta - è stato un errore e uno spreco di risorse pubbliche. Era tra l'altro uno dei punti d'ombra e di sosta nel percorso: per questo va ricreata subito una struttura simile che ricordi le barche dei primi pescatori di Ladispoli». «Bisogna guardare al futuro – dice Paolo Carnevalini, titolare dello stabilimento balneare Columbia – e intercettare le esigenze. Servono parcheggi, anche quelli per veicoli elettrici. Specie durante la stagione estiva non se ne trovano».

Scettiche le associazioni. «Prendendo per buona la relazione tecnica – parla Giuseppe Fiorini, referente di Ladispoli Sostenibile – emerge l'assenza di manutenzione dell'opera in questi anni. Allo stato attuale la città è stata privata di una zona d'ombra importante. Non siamo favorevoli a sostituirla con nuovi parcheggi anche perché non ne verranno tantissimi. Se non una nuova Barca, chiediamo almeno un'altra struttura che possa offrire riparo dal sole sul lungomare e sia punto di incontro per i cittadini, proprio come quella che è stata demolita dal giorno alla notte. È stata a nostro avviso una mancanza di trasparenza».

Il degrado. A proposito di lungomare, da settimane si trova di tutto sulle spiagge per via delle mareggiate. Le correnti hanno trascinato sulla battigia tronchi, canne, rifiuti e pure carcasse di animali tra cui pecore, topi e cani.



**NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



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

CONTINUA LA LOTTA CONTRO LA QUARTA PISTA «SPERIAMO CHE DAVIDE BATTA ANCORA GOLIA»



CONTRARIO AL PROGETTO L'INGEGNERE DEL COMITATO FUORI PISTA ANDREA GUIZZI

Sacrificare la Riserva Naturale per la quarta pista a Fiumicino? «No, grazie». E dopo il muro del “No” che si è alzato ad opera di Comitati e associazioni, arriva pure il giudizio dei tecnici che di fatto bocciano questo progetto considerando scellerato perché di matrice soltanto economica. È intervenuto, ad esempio, l'ingegnere Andrea Guizzi, del comitato Fuori Pista, che ha rilanciato il discorso intrapreso in queste settimane dallo stesso comitato ma anche dall'associazione Italia Nostra, molto sensibili ai temi ecologici. «Il primo aspetto che va considerato in questa storia – afferma Guizzi – è proprio quello di caratura ambientale. Ci sono leggi ambientali e vincoli che attualmente non consentirebbero determinati discorsi, a meno che non vengano tolti. Ed è il motivo per cui era stato già respinto prima questo progetto». Fuori Pista e Italia Nostra nel numero precedente dell'Ortica del Venerdì, avevano lanciato l'allarme puntando sull'inquinamento e sul consumo del suolo tra le preoccupazioni maggiori. «Un secondo passaggio – prosegue l'ingegnere – va fatto sul tema aeronautico. Studiando il progetto, possiamo dire che non rispecchia gli obiettivi. Quella di ADR pare una mera speculazione. Insomma,

è questa la mia convinzione, e la speculazione economica è figlia non tanto del bisogno ma dalla necessità di giustificare investimenti molti alti, parliamo di 9 miliardi, all'interno di un programma e di un contratto che lega lo Stato con ADR. È un po' un circolo vizioso. Tant'è che la società ha già aumentato le tariffe per singolo passeggero. Un po' come fanno le autostrade, che aumentano il pedaggio per giustificare lavori, anche futuri. Però non si può costruire qui perché si è fuori dal perimetro. Ci si va a scontrare con il territorio, vincolato da leggi regionali, nazionali e sovrastatali. Loro partono dalla fine. Vorrebbero levare il vincolo e poi presentare il progetto. Peccato che dovrebbe essere il contrario. La sentenza precedente dice questo. E si vuole influenzare l'opinione pubblica convincendo la popolazione che si porti utilità con parchi naturalistici e archeologici. Questo scambio non è equo». Quante chance ci sono di una seconda bocciatura? «La pressione è forte, anche a livello politico. Basta considerare che è parliamo del 2° progetto dopo lo quello dello Stretto di Messina. Vediamo se Davide vincerà ancora contro Golia, lo spero».

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

XII EDIZIONE

SALONE DELL'ARCHEOLOGIA E DEL TURISMO CULTURALE

AL WORKSHOP DI AGOSTINO DE ANGELIS
TRA TERRA E DIVINO
OSPITE L'ORTICA DEL VENERDÌ

di Barbara Pignataro

Una manifestazione di tre giorni negli spazi prestigiosi del centralissimo Palazzo dei Congressi: **tourismA** è il punto d'incontro per l'esposizione, la divulgazione e il confronto su tutte le iniziative legate alla comunicazione del mondo antico. Il progetto, nato da un'idea di Archeologia Viva (Giunti Editore) e diretto da Piero Pruneti, vede quest'anno un appuntamento imperdibile nella raffinata Sala 9.

Qui, tra le principali realtà culturali del settore, il regista Agostino De Angelis rinnova la sua presenza. Nelle mattinate di **sabato 28 febbraio e domenica 1° marzo (ore 9:00 - 13:00)**, si alterneranno personalità di spicco dell'arte, dell'editoria e delle istituzioni. In questo contesto d'eccellenza, Edizioni Universo conferma il proprio impegno nella divulgazione di qualità, portando nel cuore di Firenze le novità editoriali dedicate ai tesori del passato. Il workshop, dal titolo **'Tra Terra e Divino - Archeologia, AgriCultura e Culto nelle Civiltà'**, è organizzato dall'Associazione Culturale ArchéoTheatrone e dal suo Project Manager Desirée Arlotta. Un viaggio unico tra storia e territorio.



SABATO 28 FEBBRAIO 9.00 - 13.00

Barbara Pignataro

Capo Redattore

L'Ortica Del Venerdì - Edizioni Universo

Regione Lazio

Comune Di Monza

Carlo Abbà *Assessore al Lavoro, Commercio e Attività Produttive, Marketing Territoriale e Turismo*

Ilaria Guffanti *Consigliere Comunale e Presidente Commissione Cultura*

Comune Di Fiumicino - Mario Baccini *Sindaco*

Comune Di Cerveteri - Elena Gubetti *Sindaco*

Francesca Cennerilli

Assessore alla Cultura e Turismo

Comune di Civitavecchia - Marco Piendibene *Sindaco*

Stefania Tinti *Vice Sindaco e Assessore alla Cultura*

Sapori e Saperi Etruschi, per Terra e per Mare

Valentino Nizzo *Professore di Etruscologia*

e Archeologia Italica Università di Napoli, l'Orientale

Egildo Spada *Direttore Ufficio Beni Culturali*

Diocesi di Porto Santa Rufina

Edizioni Universo - Il Mistero del Cristo Velato

di **Manuela e Camilla Forcina**

Comune di Muggiò - Michele Messina *Sindaco*

Stefano Colombo *Presidente Associazione Libertamente*

e Direttore Compagnie Teatrali Monzesi

Gli Etruschi Sullo Schermo

Alessandro Palmieri *Archeologo*

Valerio Faccini *Direttore della fotografia*

Caterina Luisa De Caro *Scrittrice e professoressa*

Roberto Paolini *Ceramista*

Pithos Ancient Reproductions

Riccardo Frontoni *Videomaker - Dream Now*

DOMENICA 1 MARZO 9.00 - 13.00

I Musei Civici di Lavinium e di Segni:

Due Realtà Archeologiche nel Lazio Meridionale

Federica Colaiacono *Direttore*

Musei Civici Archeologici di Lavinium e Segni

Sulla Rotta Pyrgi - Gravisca:

Il Santuario Etrusco di Punta della Vipera presso Capo Linaro. Dallo Scavo al Museo

Lara Anniboletti *Direttore*

Museo Archeologico Nazionale di Civitavecchia

Alessandro Mandolesi

Coordinatore attività di scavo

Massimo Legni *Architetto*

Castrum Novum: La Città Ritrovata.

Storia e Archeologia

di una Colonia Romana in Etruria

Flavio Enei *Direttore*

del Polo Museale Civico di Santa Marinella

Muggiò una Città da Scoprire

Chiara Previtali, Sofia Canetti, Daniela Pirovano,

Simone Corestini

Mariapia Cedrini *Scrittrice*

tourism **A**
SALONE ARCHEOLOGIA E TURISMO CULTURALE

SABATO 28
PRESENTAZIONE
CON FIRMACOPIE
DELLE AUTRICI

CONDUCE
BARBARA PIGNATARO
Redattrice L'Ortica del Venerdì



Edizioni Universo

ACQUISTALO ORA

su www.edizioniuniverso.it

CAOS SCUOLA

«TROPPE ISCRIZIONI IN UNA SEDE, SI PENALIZZANO LE FAMIGLIE DEGLI ALTRI PLESSI»



CRITICHE ALLA SALVO D'ACQUISTO DA PARTE DI KATIA BLASI, PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DELLA GIOVANNI CENA

Delle tante discussioni esplose nelle scuole nell'ultimo periodo a Cerveteri, una in particolare sta tenendo banco. Ed è quella relativa al trasferimento o meno di bambini da un plesso ad un altro ma anche e soprattutto quella degli esuberanti relativi alle iscrizioni. Plessi che, in sostanza, andrebbero in direzione contraria rispetto alle normative ministeriali che impongono di rigirare ad altre sedi le richieste. Un fatto che ha attivato diverse famiglie, e in particolar modo la presidente del Consiglio d'istituto della Giovanni Cena che di certo non le manda a dire. «In questa città – sostiene Katia Blasi – sta avvenendo qualcosa di particolare, e mi riferisco ad esempio alla Salvo D'Acquisto che, a quanto pare, non intende rispettare la normativa ministeriale, come del resto negli anni passati, in materia di gestione degli esuberanti e dell'organizzazione delle iscrizioni scolastiche. Di fatto, quindi, continua a operare in difformità, mantenendo un numero di iscrizioni non coerente con la disponibilità effettiva di aule e strutture». Katia Blasi spiega anche cosa causerebbe questa situazione. «Un aggravio economico per il Comune e per la collettività – aggiunge - che da anni sostiene costi rilevanti per affitti, utenze e strutture provvisorie, quando gli alunni potrebbero essere ospitati in modo dignitoso e adeguato presso i plessi di Marina di Cerveteri e presso l'Istituto Cena. Doveroso evidenziare che in alcuni plessi distaccati (Marieni 1, Marieni

2, Pagliuca) gli alunni non usufruiscono delle medesime dotazioni e servizi, tra cui spazi adeguati per l'attività motoria, che nella scuola primaria, in particolare nelle classi quarte e quinte, rappresenta parte integrante dell'offerta formativa prevista dalle indicazioni ministeriali». Da qui le richieste di molti genitori di cui si è fatta carico proprio Katia Blasi in qualità di presidente del Consiglio d'istituto della Cena. «Sarebbe necessario ristabilire il rispetto della normativa vigente – conclude -, garantendo una distribuzione equilibrata delle iscrizioni tra i diversi plessi, assicurando pari condizioni formative a tutti gli alunni e tutelando l'interesse pubblico. Si chiede un intervento tempestivo volto a verificare la regolarità della situazione e ad adottare i provvedimenti necessari». In riferimento ad una delibera comunale che insisteva su scenari futuri di spostamenti degli alunni da un plesso a un altro, è arrivata anche la lettera della dirigenza della Salvo D'Acquisto rivolta alle famiglie. «Chiediamo a tutti i genitori, ma anche a parenti e amici che desiderano sostenerci, di inoltrare alle email della sindaca, dell'assessora e del Comune la lettera che alleghiamo. La riguarda una cortese proroga di un anno della Delibera del 22 gennaio 2026, al fine di consentire una migliore e più attenta organizzazione degli spazi scolastici. È importante la partecipazione di tutti, poiché la riorganizzazione degli spazi potrebbe coinvolgere tutte le classi». Il braccio di ferro è appena iniziato.

★ 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



QUEL SOGNO CHIAMATO OLIMPIADE: TUTTI IN PIEDI PER DANIELE DI STEFANO

IL PATTINATORE LADISPOLANO HA REGALATO EMOZIONI E UN QUINTO POSTO DA APPLAUSI NELLA 1.500

Ci ha regalato grandi emozioni. Prima il 7° posto nella 1000 metri, poi un 5° nella 1500 vicinissimo alla medaglia in una Olimpiade. A Milano-Cortina c'è stato eccome lo zampino di Daniele Di Stefano, 27 anni e ladispolano, proprio come Francesca Lollobrigida che si è portata a casa due ori. Di lei si è detto molto, in tutte le salse, ma si è fatto conoscere a tutto il pubblico italiano anche l'atleta delle Fiamme Oro che ha impressionato nel pattinaggio di velocità sul ghiaccio. «Ho provato delle sensazioni uniche, è stata un'emozione grandissima», è il commento di Daniele che si è presentato all'appuntamento a Cinque Cerchi con tre medaglie di Coppa del Mondo alle spalle nella mass start, il record italiano nei 1.500 e tanti altri trofei. Ma l'Olimpiade è l'Olimpiade, e Daniele questo lo sa. 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 – ci conosciamo da tantissimi anni, ero un bambino. Come lei, anche io ho festeggiato 27 anni nel Villaggio Olimpico il 12 febbraio. Ho fatto tanti sacrifici per essere qui e l'attesa è salita dopo ora, non lo nego. 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 e il cronometro non mente. A volte è anche un fattore psicologico e in una

Olimpiade ogni aspetto si amplifica». Di Stefano ha iniziato da piccolo crescendo con i pattini a rotelle in forza alla Debby Roller Team Ladispoli. «Ho ottenuto con loro i primi risultati, con il tecnico Andrea Farris – conclude l'azzurro – poi a 19 anni ho deciso che era il momento di provare con il ghiaccio».

Tifosi d'eccezione per Daniele: i genitori. «Già vederlo a Milano – è il commento di mamma Fiorella – è stata una vittoria. È un ragazzo con i piedi per terra, e non lo dico perché è mio figlio. Ha tanti valori, ha creduto sempre nel pattinaggio che è la sua passione sin da bambino». Fiorella ha un trascorso come pattinatrice ma a livello artistico. Il marito, Salvatore, come velocista. Una famiglia cresciuta sui pattini. «Daniele è uno sportivo dentro ed è determinato da sempre – racconta la mamma – a scuola finiva sempre i compiti e non vedeva di andare in pista ad allenarsi. Quanti sacrifici ha fatto. La sera gli amici gli chiedevano di uscire ma lui era stanco e rinviava all'indomani». Il padre, Salvatore, è originario di Trapani. «Siamo venuti a vivere qui nel 2006 – ricorda il papà – e appena arrivati mi aveva chiesto di trovargli una pista. Ha iniziato con i pattini a rotelle alla Debby Roller Team ed è stato un crescendo. Ha trionfato ai campionati italiani, poi sono arrivati gli Europei e i Mondiali. Nel periodo del Covid ha deciso di cambiare e provare il ghiaccio. Ci ha chiesto di concedergli due anni. È andato su in Trentino per affinare la tecnica la caparbietà lo ha premiato».



MARTINA COGGIO GIOVANE PROMESSA DELLA SCHERMA

Ha 14 anni e vive a Cerveteri. Si allena alla "S.S. Lazio Scherma Ariccia" quattro volte a settimana nonostante la distanza è determinata a salire sul podio più alto. Dopo aver subito un infortunio in allenamento, che l'ha tenuta lontana dalle pedane per tre lunghi anni, a settembre 2024 Martina ha ripreso ad allenarsi in vista del grande traguardo di diventare una professionista. I sacrifici, anche logistici, dell'atleta e della famiglia tutta, l'hanno portata agli Europei novembre 2025 a Sofia; Europei febbraio 2026 a Praga.

A scriverci è la mamma orgogliosa che ci racconta: "A Praga e' stato bello, il papà e il maestro dell'avversaria hanno abbracciato Martina complimentandosi. Da mamma, vedo lo sport come un momento di crescita per i ragazzi e, vedere mia figlia viverlo mi rende felice".

BASKET, LA RIM TORNA ALLA VITTORIA IN DR2 E RIACCENDE LE SPERANZE SALVEZZA

68-64 nello scontro diretto contro Frascati, la salvezza diretta è possibile. Le prossime 2 gare saranno decisive.

Domenica 22 febbraio, la Divisione Regionale 2 della RIM Sport Cerveteri ha vinto 68 a 64 lo scontro diretto contro il Club Basket Frascati. "Siamo ancora ultimi, ma questi 2 punti riaprono tutto perché siamo a 2 lunghezze da chi ci precede. Proveremo con tutte le nostre forze ad evitare i play out" - dichiara Mister Pica.



**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

OASI DI TORRE FLAVIA EMERGENZA EROSIONE



IL SINDACO GUBETTI : "SOPRALLUOGO URGENTE E PIANO DI SALVATAGGIO. IL TEMPO È SCADUTO"

Non si ferma l'azione istituzionale del sindaco di Cerveteri per la messa in sicurezza del Monumento Naturale della Palude di Torre Flavia, drammaticamente colpito dalle mareggiate degli ultimi giorni. Dopo il sollecito diretto alla Giunta Regionale, il fronte della tutela si allarga coinvolgendo il Consiglio Regionale e la Città Metropolitana. A margine di un incontro istituzionale svoltosi lunedì 23 febbraio, il sindaco ha interloquito personalmente con l'Assessore al Demanio della Regione Lazio, Fabrizio Ghera, per rappresentare l'urgenza di un intervento strutturale.

"Desidero ringraziare l'Assessore Ghera per la grande attenzione e la pronta disponibilità all'ascolto dimostrata," ha dichiarato la Gubetti. "A seguito del colloquio, ho formalizzato una richiesta scritta per un sopralluogo tecnico d'urgenza che coinvolga gli uffici regionali, la Città Metropolitana di Roma Capitale, ente gestore dell'area e il Comune di Ladispoli." Il Primo Cittadino ringrazia la consigliera regionale Michela Califano, "che si è attivata in tempo reale per portare la questione nelle sedi legislative." Ha richiesto la convocazione urgente dell'VIII Commissione Permanente (Agricoltura e Ambiente), chiedendo un'audizione che vedrà coinvolti l'assessore Palazzo, gli uffici regionali e il

sindaco della Città Metropolitana Roberto Gualtieri. L'obiettivo di questa doppia azione è duplice: interventi immediati di messa in sicurezza dei tratti di duna crollati per evitare la distruzione dei bacini d'acqua dolce e parallelamente superare la logica dell'emergenza con un tavolo tecnico di progettazione a lungo termine che garantisca la sopravvivenza della biodiversità e del patrimonio della Palude.

"Le immagini della costa sventrata sono un monito che non può restare inascoltato. Torre Flavia è un patrimonio di biodiversità europeo e non possiamo permetterci di lasciarlo in balia delle onde. Il tempo delle osservazioni è finito, ora servono i fatti per proteggere questo tesoro inestimabile."

Conferma l'urgenza il responsabile **Corrado Battisti**: "Ingenti i danni dopo due mesi di forte maltempo. Soprattutto sul versante Ladispoli. Persi oltre 50 metri di staccionate. Sia Città Metropolitana che il Comune di Ladispoli hanno intenzione intervenire in difesa della costa. In primis la realizzazione di un argine di contenimento.

Come in passato, è necessario impedire che l'acqua della Palude fuoriesca. L'area necessita quanto prima di interventi più strutturati per i quali gli Enti sono a lavoro affinché si realizzino".



PROFESSION
DANCE

ex|or|e|is|s|
y|o|u|r|s|e|l|f|

32° ANNO
ACCADEMICO
2025/2026



DIREZIONE ARTISTICA
Paola Sorressa

dal 1993

La Scuola di Danza

Direzione Didattica MARTA SCARSELLA

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



VOUCHER SPORTIVI
SPORT
E SALUTE

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



IL RESTAURO ARCHEOLOGICO: RIDARE VOCE AL PASSATO



Il rapporto tra lo scavo archeologico e il restauro dei reperti è oggi un legame assolutamente necessario. Non si tratta più, come nel passato neanche tanto remoto, di due fasi separate cronologicamente (prima scavo, poi restauro), ma di un processo integrato che inizia nel momento esatto in cui un oggetto viene individuato nel terreno.

Il GATC, presso il Polo Museale di Santa Marinella nel Castello di Santa Severa, organizza da ormai otto anni, un Laboratorio didattico, un vero e proprio Corso di Introduzione al restauro a cura della socia e Restauratrice Tecnica dei Beni Culturali Elisabetta Bianchi con la supervisione del Dr. Flavio Enei, archeologo, direttore del Polo Museale.

L'attività è finalizzata alla conservazione dei reperti acquisiti soprattutto nelle campagne di scavo in corso nella Colonia romana di Castrum Novum e nei fondali antistanti l'insediamento, ma anche nel porto di Pyrgi, nella Necropoli del Laghetto a Cerveteri e nell'area delle Aquae Caeretanae. Il Corso si ripromette di formare un gruppo di volontari soci del Gruppo che affianchi le operazioni di scavo già dalla fase del rinvenimento di oggetti e strutture architettoniche particolarmente fragili, attraverso lo sviluppo di competenze manuali e tecniche capaci di garantire risultati soddisfacenti fin dal momento più traumatico per un reperto: dopo secoli di equilibrio chimico-fisico nel sottosuolo, l'impatto



La qualità del prodotto

MADE IN ITALY

improvviso con luce, ossigeno e variazioni di umidità può causare danni irreparabili.

Da anni Elisabetta Bianchi garantisce ai numerosi partecipanti ai Corsi un programma estremamente produttivo; si sperimentano tutte le esperienze tipiche del lavoro di conservazione e messa in sicurezza dei reperti: dal primo intervento di pulitura, al consolidamento, allo studio delle adesioni e degli attacchi, al fissaggio, lavorando sui materiali più disparati, dalla terracotta al metallo, dal legno al marmo.

Tutti questi passaggi vengono inoltre accuratamente documentati attraverso una schedatura tecnica informativa.

Dalle prime lezioni si impara che i requisiti per la formazione di un buon restauratore, oltre ad una certa dose di pazienza e ad un "occhio" particolare nell'approcciare forme spesso molto frammentarie, comprendono la conoscenza pratica di sostanze utili alla pulizia del reperto e dei collanti da utilizzare in funzione del materiale di cui il reperto stesso è costituito, oltre che la capacità di maneggiare strumenti e attrezzature specifiche.

Una consapevolezza fondamentale acquisita ben presto nel corso delle lezioni riguarda le notevoli differenze tra un modello del passato e uno contemporaneo al restauro: mentre per secoli si è badato soprattutto ad un obiettivo "estetico" che rendesse l'oggetto "bello" anche attraverso integrazioni invisibili e irreversibili, oggi il restauratore tende a fermare il degrado e a colmare sì le lacune del reperto, ma attraverso interventi riconoscibili e reversibili: il principio guida è che un restauro efficace e utile non dovrebbe mai impedire a uno studioso del futuro di analizzare il reperto con tecniche di cui oggi non disponiamo ma che potrebbero anche prevedere un nuovo accesso, uno "smontaggio" dell'oggetto.

In conclusione, uno scavo senza restauro potrebbe compromettere gravemente il patrimonio. Senza il consolidamento e la conservazione, l'informazione storica contenuta nel reperto rischierebbe di svanire, insieme alla sua integrità fisica, per sempre.

Claudio Tanari

(Gruppo Archeologico del Territorio Cerite)



PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com

DIREZIONE MARITTIMA DEL LAZIO E ARES



FIRMATA LA COLLABORAZIONE PER LA GESTIONE DELLE EMERGENZE

Lo scorso 18 febbraio, presso la sede della Direzione Marittima - Guardia Costiera di Civitavecchia, il Direttore Marittimo del Lazio, Capitano di Vascello Cosimo Nicastro, ed il Direttore Generale dell'Azienda Regionale Emergenza Sanitaria - ARES 118, Dott. Narciso Mostarda, hanno firmato un Protocollo d'intesa per la "collaborazione nelle attività di soccorso in mare e soccorso sanitario in emergenza nelle zone costiere della regione Lazio". L'obiettivo è rendere sempre più efficace le operazioni di salvataggio in mare che richiedono un soccorso sanitario d'urgenza, nelle zone costiere e nelle acque di giurisdizione laziali.

Con questo importante atto è stato formalizzato il reciproco impegno consolidando e rendendo strutturale la proficua attività di cooperazione che, già di fatto, le due amministrazioni hanno condotto nel corso degli ultimi anni.

Nel perseguire il comune interesse di salvaguardare la vita umana, ARES 118 e Guardia Costiera, continueranno così a collaborare attivamente al fine

di garantire un adeguato ed appropriato soccorso sanitario in emergenza in ambiente marittimo, mettendo reciprocamente a disposizione le rispettive competenze professionali, nonché le risorse umane e strumentali necessarie.

L'integrazione delle reciproche professionalità è la chiave di questa collaborazione che contribuirà a creare una efficace sinergia per ridurre tempi di intervento ed incrementare l'efficacia delle operazioni.

"La definizione di procedure certe e veloci tra le reciproche sale operative garantirà un'attivazione immediata della catena dei soccorsi in un sistema integrato terra-mare per la tutela superiore di bagnanti, diportisti e lavoratori marittimi in generale" ha dichiarato il Direttore Marittimo.

"L'integrazione delle professionalità è la chiave per vincere le sfide del tempo nelle emergenze complesse. L'integrazione di saperi e competenze così diverse garantiscono qualità e sicurezza delle cure" ha concluso il Direttore Generale dell'ARES.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

I NOSTRI
BRAND:



MA MAISON
ASSE DA STIRO
110X34CM SMART

SUPER PREZZO
11,99



SHAMPOO ULTRA
DOLCE 300ML

SUPER PREZZO
1,99



LYSOFORM
DETERGENTE LAVATRICE
54 LAVAGGI
VARI TIPI

SUPER PREZZO
3,99



MA MAISON
STENDINO TORRE
3PIANI
23X64XH170CM
CON RUOTE

SUPER PREZZO
11,99

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

SET 3PZ FRIGO BOX NUVOLA 1,5LT



SUPER OFFERTE
DEDICATE A TE!

ISCRIVITI
ANCHE TU!

PER TE
**100
PUNTI
OMAGGIO**
AL MOMENTO DELLA SCADENZA



Scarica l'App
inquadrande
il QR code.

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

VALIDE DAL 26 FEBBRAIO AL 14 MARZO 2026

salvo esaurimento scorte

Reparto
DETERSIVO



IL NUMERO **1**

50€
OGNI SPESA DI 50€ IN PIÙ
A ESTRAZIONE FINALE
6 MESI DI SPESA

Acquista 2 prodotti Cif, conserva lo scontrino e vai su concorso.cif.it
Dopo la chiusura del concorso, entro il 31/05/2014, potrai partecipare al sorteggio e vincere la spesa di 50€.

#Prova Cif ...e vinci la spesa

CREMA CASA Cif 500ML VARI TONI **OFFERTA 1.09**

SPRAY Cif 250 ML INFINITE CLEAN **OFFERTA 2.99**

SPRAY Cif 500ML GREENACTIVE VARI TONI **OFFERTA 1.59**

SPRAY Cif 750 ML ULTRA MAX ROSA E VERDE **OFFERTA 1.59**

SPRAY Cif ARTI MURFA MUR E FUGHE 300 ML SPRAY Cif ACCIAIO 500ML **OFFERTA 1.88**

Citrosil
Profumati e Rimborsati

SCRABATORE CITROSIL DISINFETTANTE 500ML VARI TONI **OFFERTA 1.99**

SPRAY CITROSIL DISINFETTANTE 300ML VARI TONI **OFFERTA 1.39**

SPRAY CITROSIL DISINFETTANTE 300ML VARI TONI **OFFERTA 2.99**

AMMORBIDITE CONCENTRATO COCCOLINO 1627 ML 87 LAVAGGI **SUPER PREZZO 3.99**

NUOVO Cocolino **PREMIO CERTO**

ACQUISTA AL MENO DUE DI PRODOTTI E RICEVI UN COCCOLINO MIA.

OFFERTA SPECIALE **BIPACCO**

DISINFETTANTE MIO MUSCLE 1LT XL **OFFERTA 5.99**

LIQUIDO PAVIMENTI MASTROLINGO 500ML VARI TONI **OFFERTA 1.59**

NOVITA' 47 LAVAGGI

FABULOSO SPRAY PROFUMA TESSUTI 250ML **OFFERTA 2.49**

FABULOSO DETERGENTE 1.8 LT 47 LAVAGGI **OFFERTA 3.79**

AMMORBIDITE FABULOSO 4 LT 47 LAVAGGI **OFFERTA 2.79**

AMMORBIDITE CONCENTRATO FABULOSO 1.87 43 LAVAGGI **SUPER PREZZO 1.49**

**TERRANOVA
BRACCIANO**

Collezioni: Donna | Uomo | Bambino | Intimo

OGNI **10€** ACCUMOLI 1 PUNTO
1 punto = 1€ di sconto
sul prossimo acquisto



APERTO



DEL RISPARMIO



Reparto
DETERSIVO

Grasso ostinato?
Svelto fatto!

FFERTA 2,99

SVELTO GEL LAVASTOVIGLIE 840ML VARI TIPI

21 + 3 GRATIS

TABS SVELTO POWER BY NATURE 21 + 3PZ CLASSICO

FFERTA 2,99

ACQUISTA 2 PRODOTTI A SCELTA DELLA LINEA SVELTO E RICEVI SUBITO IN OMAGGIO UN SET DI 2 SPUGNETTE PER PIATTI*

SPUGNA MAGICA VERA 1PZ ROSSO

*Fino a esaurimento scorte

FFERTA 2,79

90 LAVAGGI

FFERTA 2,69

FFERTA 9,49

CAPS FINISH QUANTUM 54PZ/54PZ/64PZ VARI TIPI

GEL LAVASTOVIGLIE POWER FINISH 600ML VARI TIPI

AMMORBIDENTI CHANTECLAIR CONCENTRATO 90 LAVAGGI 1,8LT VARI TIPI

SUPER PREZZO 3,29

3 PEZZI

SVELTO DETERSIVO PIATTI 980ML X3 PEZZI VARI TIPI

700 ML

FFERTA 2,29

CHANTECLAIR SCRASSATORE SPRAY 700 ML

720 ML

FFERTA 2,79

ANTICALCARE VIKAL 720 ML

ACQUISTA DUE PRODOTTI DELLA LINEA SWIFFER IL SECONDO LO PAGHI €3,99

FFERTA 5,99

SWIFFER DUSTER KIT +7 PUMINI CATTURA POLVERE SWIFFER DUSTER PUMINI RICARICA 9 PEZZI

FFERTA 5,99

SWIFFER WET PANNINO LASCIAPIUMENTI 24 PANNI

FFERTA 5,99

SWIFFER XXL CATTURA POLVERE 12 PANNI

FFERTA 5,99

SWIFFER DRY KEY 36 PEZZI

Color your life.



Seguici su



#terranovastyl

Reporto
PET CARE



IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO

PURINA
Friskies

FRISKIES CROCCANTINI BALANCE ACTIVE 3KG

FFERTA 5,79

PURINA

Pedigree

PURINA ONE ACTIVE/ADULT MULTIPACK 4X85G

FFERTA 1,65

BISCROK

PEDIGREE BISCOTTI CANE BISCROK 500G

FFERTA 1,89

ultima

ADATTO A CANI DI PICCOLA TAGLIA

ULTIMA CROCCHETTE CANE MINI ESSENZE E GUSTI ASSORTITI 800G

SUPER PREZZO 2,88

OPTIMO

PREMIUM LINE

OPTIMO

10 KG

OPTIMO CROCCHETTE con MANZO

OPTIMO CROCCHETTE con POLLO

SUPER PREZZO 9,99

OPTIMO PATE CANE 150G GUSTI ASSORTITI

FFERTA 0,49

OPTIMO TAPPETINI ODOR CONTROL

OPTIMO TAPPETINI ASSORBENTI

FFERTA 3,99 **FFERTA 5,69**

OPTIMO CUSCINO TESSUTO A STON

IN TESSUTO D'ARREDO

40X80CM **60X80CM** **60X100CM**

FFERTA 6,90 **FFERTA 9,90** **FFERTA 11,90**

OPTIMO CUCCIA TESSUTO ARREDAMENTO

IN TESSUTO D'ARREDO

45X60CM **60X70CM** **70X85CM**

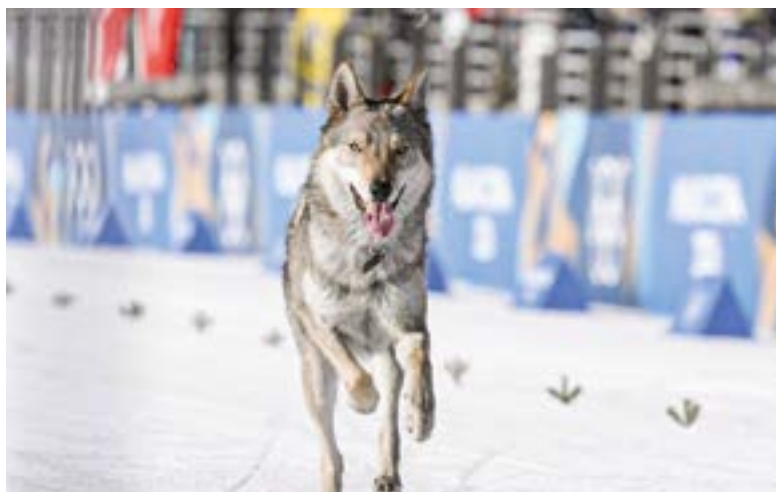
FFERTA 9,90 **FFERTA 11,90** **FFERTA 15,90**

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

VALIDE DAL 26 FEBBRAIO AL 14 MARZO 2026

salvo esaurimento scorte

QUANDO I GIOCHI DIVENTANO UN "AFFARE DA CANI"



DA TEDOFORI UFFICIALI A IMBUCATI D'ECCEZIONE: CHICO E NAZGUL SONO LE VERE STAR (NON UFFICIALI) DI MILANO-CORTINA

Mentre gli atleti si sfidavano per il podio, due cani sono riusciti a rubare la scena, entrando di diritto negli annali della storia olimpica. Chico: il primo tedoforo con la coda e Nazgul, l'imbucato che ha battuto tutti sul traguardo.

La marcia verso i giochi è iniziata con un record mondiale. Per la prima volta nella storia, un cane ha partecipato ufficialmente alla staffetta della fiamma olimpica. Il 17 gennaio 2026, Chico, il celebre golden retriever di Francesco Taverna, ha sfilato come tedoforo ufficiale. Già nominato Digital Ambassador dell'evento, Chico ha portato un messaggio di pace che va oltre il mondo umano, dimostrando che lo spirito olimpico non ha confini di specie. Con la sua pettorina d'ordinanza e il suo inconfondibile sorriso, ha trasformato la cerimonia in un momento di puro amore. Se Chico è stato

il volto istituzionale, Nazgul è stato l'anima ribelle dei Giochi. Durante la finale femminile dello sci di fondo a Tesero, questo splendido Cane Lupo Cecoslovacco è scappato di casa — situata a soli 500 metri dalla pista — per unirsi alla gara.

Sotto gli occhi increduli degli spettatori (e della sua proprietaria Alice Varesco, che lo ha riconosciuto in diretta TV), Nazgul si è lanciato in uno sprint mozzafiato, tagliando il traguardo insieme alle atlete della sprint a squadre. La sua incursione è stata così iconica che Google ha deciso di dedicargli un "easter egg" digitale: cercando i risultati olimpici sul motore di ricerca, appariva proprio la sagoma del cane lupo in corsa. Tra protocollo e spontaneità, i cani del 2026 ci hanno ricordato che lo sport è soprattutto gioia, corsa e una sana fuga per inseguire un sogno.

ANIMAL MARKET Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

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

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

f Animal Market i animal_market



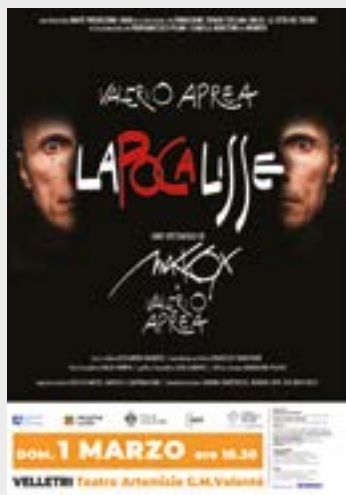
UNA POLTRONA X 2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux

LAPOCALISSE

Alle 18,30 di domenica 1 marzo sul palcoscenico del Teatro Artemisio – G.M.Volonté di Velletri il bravissimo e poliedrico Valerio Aprea scatenerà “Lapocalisse” ovvero, partendo dal supposto che l’Apocalisse avverrà e che è pure imminente nonché inevitabile, in una serrata e intelligente pubblica riflessione, si chiede se si sia ancora in tempo per una inversione di rotta, per un ripensamento dai propri errori, se ci sia un barlume di speranza per scappare ad un destino che sembra ineluttabile. Sempre che, ovviamente, questo destino ineluttabile e la rotta intrapresa la si voglia davvero cambiare. Dalla scienza al suo opposto, dagli algoritmi alle abitudini quotidiane, dalla politica al progresso e l’inerzia che lo frena, Valerio Aprea porta in scena una serie di monologhi scritti per lui da Marco Dambrosio, in arte Makkox sul concetto di cambiamento, assolo necessario per affrontare e scongiurare con certa ironia insieme al pubblico il grande spauracchio dell’Apocalisse.

Teatro Artemisio- G.M.Volonté, via Eduardo de Filippo 99, Velletri (RM)
Tel. 06 96142750



TRUCULENTUS

Sul palcoscenico del Teatro Arcobaleno – Centro Stabile del Classico di Roma, debutta venerdì 6 marzo “Truculentus” autentico cameo della commedia plautina proposto dal regista Vincenzo Zingaro in un’originale riscrittura che gode del Patrocinio dell’Università di Roma “LA SAPIENZA” e dell’Università “CARLO BO” di Urbino oltre che del Ministero della Cultura. Considerato dallo stesso Plauto uno dei propri capolavori, il Truculentus è di per sé una delle opere meno favolistiche dell’autore motivo che ne fa anche una delle meno rappresentate. La storia narra di una bellissima prostituta che abilmente tiene in pugno le sorti di tutti gli uomini che ruotano intorno alla sua casa: tipici caratteri della comicità plautina, che gareggiano fra loro per acquisire i favori della donna. Vincenzo Zingaro nella sua riscrittura trasferisce la vicenda alla fine degli anni '30, in Sicilia, dando vita ad un affresco storico di grande impatto emotivo. Un amarcord dagli echi felliniani, che trasporta lo spettatore in un’onorica e scoppiettante vita di provincia, dove i personaggi plautini si trasformano in ritratti familiari, a dimostrazione di quanto il teatro latino abbia un radicato fondamento nella vita del nostro Paese. Una rappresentazione di Plauto davvero unica, divertente e commovente, che ci fa scoprire quanto il commediografo latino sia veramente un nostro “contemporaneo”. Sul palcoscenico Annalena Lombardi, Piero Sarpa, Giovanni Ribò, Rocco Militano, Laura De Angelis, Fabrizio Passerini, Maurizio Castè, Paolo Oppedisano. Le musiche originali sono di Giovanni Zappalorto. Lo spettacolo andrà in scena fino al 29 marzo con repliche serali alle 21,00 di venerdì e sabato oppure pomeridiane alle 17,30 la domenica.

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





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**

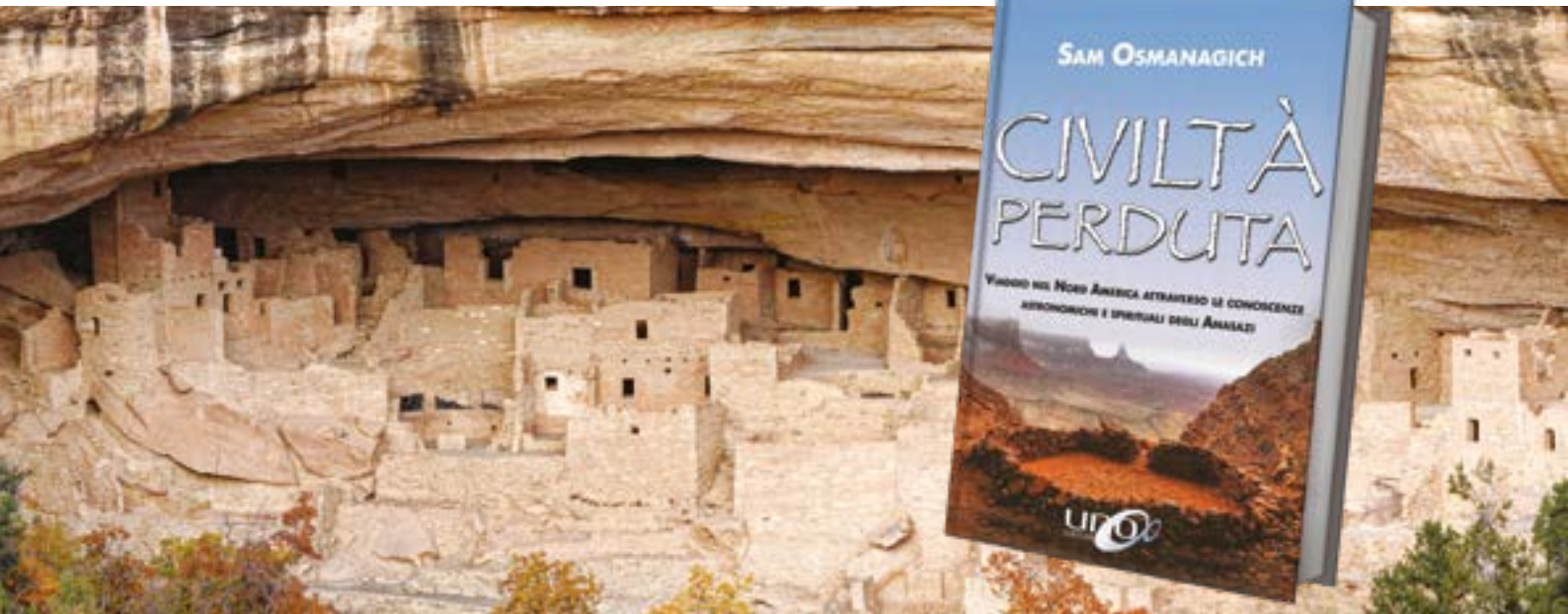


di Maurizio Martucci

UN LIBRO SUGLI ANASAZI,

NELL'ENIGMA DELL'ANTICA CIVILTÀ PERDUTA

LA SOLUZIONE (SPIRITUALE) AI GRANDI MISTERI DELLA VITA?



Sbugiardate le teorie darwiniane: la riprova nel mistero di un'antica civiltà mesoamericana, l'intelligenza terrestre non seguirebbe parametri d'evoluzione scienziata-materiale e nel tentativo di ricongiungere micro e macrocosmo si svelerebbero i massimi sistemi della vita. DNA compreso. Già circa un migliaio di anni fa: "So che alla nostra civiltà manca la consapevolezza delle sue componenti cosmiche. Possibile che vada aggiunto il senso spirituale ai cinque sensi materiali?" E' l'affascinante (e documentata) sintesi supportata da Sam Osmanagich, nel 2005 scopritore delle prime piramidi europee in Bosnia-Erzegovina e per 'Uno Editori' autore del nuovo libro "Civiltà perduta, viaggio nel Nord America attraverso le conoscenze astronomiche e spirituali degli Anasazi".

Come l'antico Egitto e Stonehenge, diversi però da Maya e Aztechi, gli Anasazi rappresentano infatti uno dei più grandi misteri della storia dell'umanità: una civiltà comparsa dal nulla un migliaio di anni fa e sempre nel nulla (dopo pochi secoli) volatilizzata, enigmaticamente sparita (nel XIII secolo) senza lasciare scritti, testamenti, intenti, ma solo una vastità (impressionante) di rovine e inusuali resti archeologici che Osmanagich ha visitato, investigando tra i canyon di Arizona, Colorado, Utah e New Mexico. "Gli architetti e i costruttori, attraverso i loro edifici, stabilirono una relazione tra l'armonia cosmica e i

bio-ritmi della vita sulla Terra. Le città 'cosmiche' erano in armonia con il cosmo. La vita era adattata al moto del Sole, della Luna dei pianeti e delle stelle". Più che insediamenti comunitari, le deduzioni di Osmanagich finiscono nel definire le città anasazi come dei veri e propri osservatori astronomici in contatto con l'energia universale, così come le straordinarie strade tracciate nel deserto del New Mexico (roba da far impallidire persino l'odierna meccanica ingegneristica per come vennero minuziosamente realizzate) non sarebbero altro che la rappresentazione di imponenti flussi d'energia. Ipotizzato l'uso di psicotropiche piante di potere per raggiungere le visioni, l'Autore si spinge ad interpretare l'inaccessibilità di alcuni resti archeologici in uso dei veggenti (celle incastonate nella roccia a centinaia di metri d'altezza) richiamati i Los Voladores svelati da Don Juan Matus a Carlos Castaneda: che gli Anasazi si siano resi protagonisti di un passaggio ad un altro mondo?

"La conoscenza dell'astronomia, l'uso dei flussi di energia della Terra e del Sole, l'uso delle frequenze energetiche nella vita di tutti i giorni.... ora hanno una spiegazione". La lettura del libro è consigliata, soprattutto per quanti, scevri da matrix eurocentrica e preconetti scienziati, sono in cerca di un approccio deduttivo-alternativo sui ragionamenti intorno ai grandi misteri della vita.



MONDADORI
BOOKSTORE

LADISPOLI

VIALE ITALIA, 124

06 83082767

CIVITAVECCHIA

VIALE GARIBALDI, 30

0766 35594

L'OROSCOPO

che punge ma non fa male

Settimana dal 27 febbraio al 5 marzo

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Intraprendenti, con naturalezza riuscirete a superare qualunque esitazione. La fortuna vi accompagnerà per l'intero fine settimana.

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



In amore è meglio procedere con cautela, senza forzare situazioni incerte. Un incontro di lavoro si conclude con soddisfazione reciproca.

In amore cresce il desiderio di conquista. Il lavoro godrà di lucidità mentale e la cercata flessibilità arriverà facilmente.



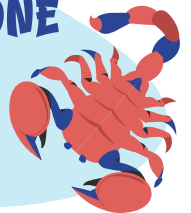
TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

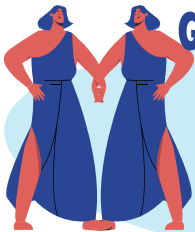
SCORPIONE

La Luna vi rende nervosi e inclini alle discussioni. Meglio tenervi lontani preferendo un fine settimana in solitaria e riflessione.



21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



Godete delle piccole cose, è l'invito delle stelle per voi amici Gemelli è tempo di rallentare regalandovi benessere. A partire dal corpo.



22 novembre - 21 dicembre

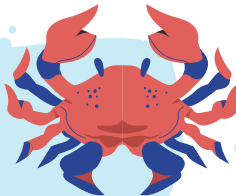
SAGITTARIO

Slancio affettivo e passione che risalgono dopo un periodo decisamente piatto. Sia che abbiate una relazione stabile o rapporti occasionali.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO

La settimana termina con un'altalena emotiva che saprete gestire al meglio. Nostalgia di casa e voglia di tenerezza per i Cancro prima decade.



22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

La vostra forza di volontà porta risultati e risorse economiche extra. In famiglia godrete dell'appoggio di tutti in caso di fuga.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

Stabilità e dialogo in coppia, mentre per gli eterni single è giunto il momento di uscire dal guscio e dare fiducia la prossimo.



20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Siete abili nel gestire le emozioni al punto di ingannare l'avversario. Attenzione ai pettegolezzi, evitate frasi inutili. Rendimento cospicuo.

24 agosto - 22 settembre

VERGINE

La fortuna sostiene scelte pratiche e mirate. In previsione della primavera iniziate a progettare un programma detox.



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

Opportunità di viaggi o trasferimenti da prendere in considerazione. La routine stanca e incide nella sfera personale dove, è ora di rinnovarsi.



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

coaching

LA MOTIVAZIONE NON BASTA COME CREARE DISCIPLINA SENZA STRESS



Ogni inizio anno, ogni lunedì, ogni primo giorno del mese... ci promettiamo che "questa volta sarà diverso". Oggi è l'ultima volta, ma da domani inizieremo quella dieta, quel progetto, quel cambiamento. E in effetti iniziamo. Carichi di energia, entusiasmo e buone intenzioni. Poi però succede qualcosa. Passano i giorni, la motivazione cala. Gli impegni aumentano. La voglia diminuisce. E, lentamente, abbandoniamo ciò che avevamo cominciato. E torniamo al punto di partenza, con in più un senso di frustrazione. Ma perché succede questo?

Perché affidarsi alla motivazione non è una strategia solida. Perché la motivazione va e viene. È una scintilla, non un motore.

Se vuoi davvero raggiungere un obiettivo, hai bisogno di qualcosa di molto più affidabile: la disciplina.

MOTIVAZIONE VS DISCIPLINA: LA DIFFERENZA CHE CAMBIA TUTTO

La motivazione è uno stato emotivo. Si accende in risposta a un'idea, a un desiderio, a uno stimolo. È utile per partire, ma non è fatta per durare. La disciplina, invece, è un'abilità mentale. Non dipende da come ti senti. È qualcosa che costruisci, giorno dopo giorno, con piccoli comportamenti coerenti.

È la differenza tra:

- "Agisco quando ne ho voglia" - motivazione
- "Agisco anche quando non ne ho voglia" - disciplina

Ma attenzione: disciplina non significa rigidità o vivere in una prigione di doveri, dove il nostro sé giudicante, critica tutto. La disciplina sostenibile è alleata del benessere, non sua nemica.



Roberto Di Loreto

Mental coach: business, Life, Sport.
robertodiloreto@hotmail.it

PERCHÉ LA DISCIPLINA È COSÌ DIFFICILE DA COSTRUIRE?

Perché spesso la associamo a: fatica, privazione, auto-imposizione.

Oppure, al contrario, vogliamo essere disciplinati "tutto e subito". Passiamo dal caos al controllo forzato. Ma il cervello non lavora così. La disciplina efficace non nasce da un'esplosione di forza di volontà. Nasce da micro-scelte consapevoli e ripetute.

Come si crea una disciplina che funziona davvero?

1. Smetti di contare sulle emozioni

Non aspettare di avere voglia.

Non aspettare il momento perfetto.

Non aspettare l'ispirazione.

Il segreto è iniziare comunque. Anche in piccolo. Anche male.

La disciplina si allena facendo, non aspettando.

L'azione crea motivazione, non il contrario

2. Pensa in termini di identità, non di obiettivo

Vuoi perdere 10 kg? Non dirti "Voglio perdere peso". Inizia a pensare: "Sono una persona che si prende cura del suo corpo."

La disciplina diventa molto più solida quando è allineata a chi vuoi essere, non solo a cosa vuoi ottenere.

Focalizzati su: chi sto diventando, non solo su cosa voglio raggiungere.

3. Usa la regola dei 2 minuti

Ogni volta che ti senti bloccato, riduci il compito a un'azione da 2 minuti.

Vuoi allenarti? Fai 2 minuti di stretching.

Vuoi studiare? Leggi un solo paragrafo.

Vuoi scrivere? Apri il documento e scrivi una frase.

Spesso, iniziare è il punto più difficile. Superato quello, l'inerzia cambia.

4. Crea un ambiente che ti supporta

Non devi solo contare sulla forza di volontà. Devi disegnare un contesto favorevole.

Esempi: tieni il cellulare lontano quando studi, prepara i vestiti da palestra la sera prima, tieni l'acqua sulla scrivania per bere di più.

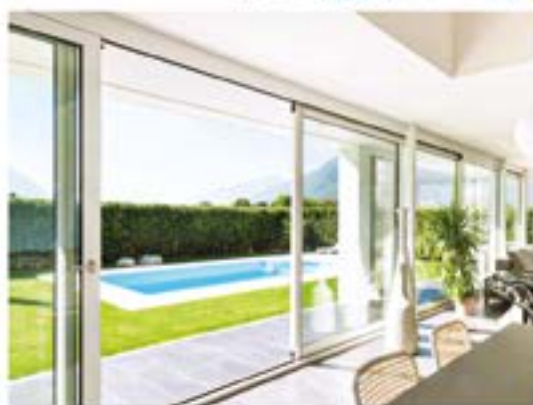
Il tuo ambiente decide molto più di quanto pensi. Rendilo tuo alleato.

Leggi l'articolo completo su orticaweb.it

METALVETRO

di Luigi Bonifazi

INFISSI IN PVC LAVORATI ED ASSEMBLATI IN ITALIA



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

ITALIANE
AL 100%

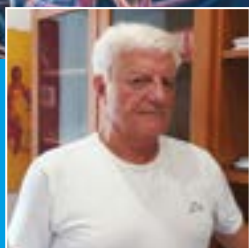
Ladispoli - Via Venezia, 5/A
Tel. 06 99222243 - 375.6060799
bonifazi4@libero.it

FOCUS SULLA SINCOPE CARDIOVASCOLARE

Come può essere definita la sincope?

<Come una perdita improvvisa e transitoria dello stato di coscienza e può essere la conseguenza di diverse patologie cardiache che non cardiache> (**Cecil**. Essential of Medicine 2012). <Come una perdita di coscienza transitoria secondaria a un flusso ematico cerebrale ridotto, in cui vi sono collasso posturale e risoluzione spontanea> (**Harrison**. Principi di Medicina Interna 2000). Come sempre l'**anamnesi** è di vitale importanza ai fini diagnostici sincopali in quanto **svariate** sono le **cause**. Si possono distinguere in: 1) **cardiache**; 2) **vascolari periferiche o circolatorie**; 3) **pertinenti il sistema nervoso centrale** (es. tia, icstus, crisi epilettiche etc); 4) **metaboliche** (es. ipoglicemia). Un anamnesi completa si può ricavare sia ascoltando il paziente sia gli eventuali testimoni dell'evento. Molto utili sono le **condizioni** in cui si verifica la sincope al pari delle **caratteristiche** della stessa.

I pazienti che presentano un episodio sincopale cardiaco solitamente riprendono subito lo stato di coscienza (meno di 5 min). Se si protrae più a lungo ci indirizzano su un'eziologia non cardiaca. E' vero però che un infarto massivo del miocardio può portare alla morte improvvisa. Così, alla stessa stregua, lo riscontriamo nelle aritmie maligne (es. fibrillazione ventricolare) oppure nel blocco atrio-ventricolare completo (3 grado) con sindrome di Mas (Morgagni Adams Stoke). In altre manifestazioni aritmiche, soventi meno severe, vi possono essere sintomi premonitore quali le palpitazioni, la sensazione di un battito cardiaco rapido o irregolare, intermittenti o continuo. In questi



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.*

casi ho sempre chiesto al paziente di “battere le dita su un tavolo al ritmo delle palpitazioni percepite”. Ciò mi permette di indirizzarmi su specifiche patologie: battiti rapidi ed irregolari possono essere dovuti alla fibrillazione atriale (FA) parossistica; battiti sporadici, sensazione di battito mancante molto probabilmente sono dovuti a extrasistoli atriali o ventricolari (BEV). Le aritmie cardiache possono precipitare o esacerbare uno scompenso cardiaco congestizio preceduto, spesso, da dolore toracico, vertigini, sintomi presincopali quale senso di testa vuota, astenia, nausea, offuscamento visivo, sudorazione acufeni. Oppure, come già detto, la sincope può insorgere improvvisamente senza alcun preavviso.

Caratteristiche e condizioni della sincope?

Se questa si verifica dopo essersi alzati da una posizione supina o seduta è certamente di natura ortostatica (ipotensione ortostatica); se indotta dallo sforzo si può ipotizzare una patologia cardiaca ostruttiva (stenosi aortica o mitralica o cardiomiopatia ipertrofica); se si manifesta durante una forma tussiva convulsiva o una minzione imperiosa oppure dopo uno sforzo intenso può essere certamente dovuta alla riduzione del ritorno venoso al cuore; se si verifica durante stress emotivi dobbiamo orientarci su una sindrome episodica vaso-vagale che, essendo neuromediata, può verificarsi dopo minzione o post-tussiva. Rientrano tutte **nelle cause vascolari circolatorie**, ad eccezione di quella provocata dallo sforzo fisico intenso e protratto (sincope cardiaca). Le eziologie cardiache vere e proprie sono imputabili a patologie ostruttive oppure alle aritmie. Nel primo caso la sincope è conseguente, come detto, dopo sforzo (es. stenosi aortica, cardiomiopatie ipertrofica ostruttiva). Per quanto concerne le aritmie il paziente può avvertire palpitazioni o episodi premonitori di vertigine oppure la sincope si può presentare all'improvviso ed in qualsiasi posizione (es. Malattia di Brugada, morte nel sonno). In ogni caso non può mancare **l'esame obiettivo** per verificare la frequenza cardiaca (tachicardia o bradicardia), le condizioni ortostatiche, i valori della pressione arteriosa, escludere soffi significativi. Né hanno meno rilevanza gli **esami strumentali** quali l'ECG (blocco atrio - ventricolare completo, infarto del miocardio, tachicardia ventricolare non sostenuta), **l'Rx del torace**, **l'ecocardiogramma** (per escludere un'embolia polmonare massiva o una patologia strutturale cardiaca).

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



SILICEA

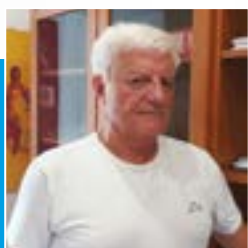
COSÌ “PICCOLA E FRAGILE”
EPPURE...GRANDE RIMEDIO
OMEOPATICO



Il **Siliceo** è un elemento chimico non metallico, che entra in un gran numero di composti naturali (silice, silicati). Dopo l'ossigeno è l'elemento più abbondante in natura, ben il 28% della crosta terrestre. La **silice**, il biossido di siliceo (SiO₂), può presentarsi allo stato naturale cristallino, criptocristallino, amorfo. In tutti questi vari stati la silice è componente essenziale di rocce eruttive, metamorfiche e sedimentarie. Tra quest'ultime ve ne sono alcune costituite quasi completamente da silice, quali le arenarie a cemento siliceo e le rocce silicee di origine chimica o organica. La silice, chimicamente, è un composto estremamente stabile, non dissociabile da parte del calore, di difficile riduzione. Ad eccezione dell'acido

fluoridrico (la trasforma in fluoruro gassoso SiF₄) tutti gli altri acidi non hanno alcuna azione sulla silicea.

Silicea, rimedio omeopatico, diluito e dinamizzato è la semplice sabbia, è terra. Come si evince da dati chimici soprariportati è inerte solo in apparenza, in superficie è superficiale. È figlia di eruzioni vulcaniche poi raffreddatasi, sedimentatasi. È figlia di rocce che resta stabile, indifferente al calore. Nessun acido può, ad eccezione di quello fluoridrico (in omeopatia “leusinico”), può intaccarla, corroderla. **Nel mondo** ove tutto ha un peso (**ponderale**) questi granelli di terra, così semplici ed umili, non hanno alcun valore. Nel **“mondo di Gulliver”** (**infinitesimale** ove il ponderale si dissolve,



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.

svanisce) questi granelli se vengono triturati, diluiti e dinamizzati (in una parola omeopatizzati) sono in grado di sprigionare una forza vitale incredibile nel soggetto sensibile ("simillimum").

E' questo il terreno dei più umili e indifesi. La tipologia che incarna è quella di un paziente freddolosissimo, molto magro, debole, sempre ammalata con tendenza alle suppurazioni, ipersensibile ed irritabile. Anche se nelle stagioni della vita più avanzata può trovare idonee indicazioni, **Silicea è un rimedio prevalentemente bambino – giovanile**, sia femminile che maschile. Questa tipologia è molto frequente. Si può nascere (genetica – costituzione) Silicea, quale soggetto magro, debole, facile ad ammalarsi, oppure lo si può diventare originando da altri rimedi (**Natrum muraticum, Pulsatilla, Sepia, Arsenicum**). Nei giovani a seguito di alimentazione incongrua, malattie infettive debilitanti, vaccinazioni; negli adulti – anziani dopo surmenage intellettuale (stress psico – fisico), perdita di sonno, malattie debilitanti croniche. Caratteristiche, direi illuminanti, sono le sue **"note chiave"**: nei bambini si osserva assai spesso una fissazione "su aghi e spine", che teme molto pur cercando di esorcizzare la paura giocandoci. Tipica è la sudorazione profusa alla nuca e ai piedi (questi emanano un odore nauseabondo). Il bambino o giovane adulto è magro, freddoloso, inquieto. Nelle giovanette, durante il ciclo mestruale, sia la freddolosità che la stipsi si fanno più intense. Pur essendo pauroso, ipersensibile, accondiscendente alla magnetizzazione è tenace e reattivo se a lungo provocato. E' capace di rialzarsi e di rimettersi in gioco (la roccia vulcanica delle sue radici). Numerose le patologie organiche: suppurazioni a carico di cute e mucose; flogosi recidivanti delle prime vie respiratorie e polmonari; emicrania; colon irritabile a prevalente stipsi.

<Che vita era la tua Silicea? Sopravvivevi solo con gli "sciroppi" degli antibiotici e gli antinfiammatori che ti facevano abbassare la febbre. Ma, farmaco dopo farmaco, tu ti sentivi sempre peggio. Ti sentivi uno straccio ma non ti arrendevi. E' stato il tuo simile che ti ha premiato, ti ha temprato. Hai preso peso, forza fisica, benessere> (**A. Ercoli** Tipologie omeopatiche attuali 1998). Silicea ... <Così piccola e fragile ... tu sei più forte dei me !> (**Drupi**).

P.S. Nella tipologia sensibile "simillimum" è utile dare dosi distanziate uniche globuli 7 CH – 9 CH – 15 CH – 30 CH (uno ogni settimana) poi dopo 15 gg Silicea dose unica globuli 200 CH (sempre la sera, lontano dai pasti, prima di coricarsi).



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



“SONO SEMPRE STANCO” QUANDO LA FATICA NON È SOLO UN PO' DI STANCHEZZA



«Dottore, sono sempre stanco».

È una delle frasi più frequenti negli ambulatori medici. La stanchezza è un sintomo universale: tutti, prima o poi, sperimentiamo una riduzione delle energie fisiche e mentali. Ma quando la fatica diventa persistente, sproporzionata rispetto agli sforzi compiuti e non migliora con il riposo, allora smette di essere un semplice disturbo e diventa un segnale da ascoltare.

In alcuni casi la causa di questa stanchezza può essere riconosciuta facilmente tramite esami del sangue. Se **l'emoglobina è bassa**, come accade nell'anemia da **carenza di ferro**, i tessuti ricevono meno ossigeno. Il muscolo si affatica prima, il cervello rallenta, la concentrazione cala. **Carenza di vitamine del gruppo B** possono interferire con la produzione cellulare di energia e con la funzione neurologica, generando spossatezza e talvolta quella sensazione di “nebbia mentale” che molti pazienti descrivono. Nell'**insulino-resistenza**, il glucosio circola nel sangue ma fatica a entrare nelle cellule. È una condizione frequente che può manifestarsi proprio con sonnolenza dopo i pasti, difficoltà di concentrazione e fame ricorrente. Un altro regolatore fondamentale è **la tiroide** e quando funziona poco, anche solo in modo lieve, il metabolismo rallenta. Il cuore batte più piano, la temperatura corporea tende a scendere, la produzione di ATP diminuisce. **Squilibri ormonali**, come il calo del testosterone, la riduzione del DHEA o squilibri del cortisolo; perfino la **disidratazione cronica** può causare astenia.

In caso di stanchezza bisogna sempre **indagare la qualità del sonno** comprese eventuali **apnee ostruttive del sonno** ed escludere la **depressione mascherata** con prevalenza di sintomi somatici.

Fin qui la diagnosi è comunque abbastanza semplice, **il problema reale nasce quando gli esami sono tutti nella norma ma il paziente continua a sentirsi stanchissimo**.



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

Negli ultimi anni la ricerca ha messo in luce un altro protagonista silenzioso: **l'infiammazione cronica di basso grado**. Non parliamo dell'infiammazione evidente, con febbre o dolore, ma di un'attivazione lieve e persistente del sistema immunitario. Alcune molecole infiammatorie, come le citochine, possono interferire con la funzione mitocondriale e con i neurotrasmettitori cerebrali. È lo stesso meccanismo che durante un'influenza ci fa sentire esausti, ma in forma attenuata e prolungata. Pertanto tutte le condizioni che possono creare infiammazione possono essere causa di stanchezza, perfino un **eccesso di grasso viscerale**.

In questo scenario l'intestino gioca un ruolo centrale. Un'alterazione del **microbiota**, un eccesso di batteri che producono una sostanza chiamata lipopolisaccaride può aumentare la permeabilità **intestinale** e favorire il passaggio di sostanze pro-infiammatorie nel circolo sanguigno. Il risultato non è solo digestivo: può tradursi in affaticamento persistente, difficoltà di concentrazione, alterazioni dell'umore. Oggi parliamo sempre più spesso di asse intestino-cervello proprio per descrivere questo dialogo continuo.

A un livello ancora più profondo troviamo i **mitocondri**, le centrali energetiche delle cellule. Se la produzione di ATP si riduce — per stress ossidativo, carenze nutrizionali, **tossine ambientali** o infezioni croniche — il corpo entra in una modalità di risparmio energetico. In questo scenario anche l'inattività contribuisce al problema: **la sedentarietà prolungata** riduce l'efficienza muscolare e mitocondriale, creando un circolo vizioso in cui meno ci si muove, più ci si sente stanchi.

Perfino alcune infezioni virali possono lasciare una traccia duratura. Virus come l'Epstein-Barr o il citomegalovirus o herpes virus non vengono eliminati completamente dall'organismo e possono riattivarsi in momenti di stress immunitario, contribuendo a quadri di stanchezza persistente, a volte accompagnata da febbre, dolori muscolari, linfonodi ingrossati. Anche infezioni come la **malattia di Lyme** possono essere associate a quadri simili. In casi più complessi, la fatica può diventare essa stessa una diagnosi, come **nella sindrome da fatica cronica**, dove sono coinvolti meccanismi immunologici, neurologici e metabolici ancora in fase di studio. Anche la **disregolazione del sistema nervoso autonomo** in cui il corpo rimane in uno stato di allerta può, alla lunga, stancare. La stanchezza non è una diagnosi, ma un sintomo. Le cause possono essere svariate e qui in realtà ne abbiamo analizzate solo alcune: può essere il segnale di una carenza, di un'infiammazione silente, di un problema ormonale, di un'infezione latente o di un disagio psicologico. È il risultato finale di equilibri metabolici, immunologici, ormonali e neurologici che dialogano tra loro. A volte basta correggere una carenza; altre volte occorre uno sguardo più ampio, che vada oltre il singolo esame di laboratorio. **La stanchezza è un linguaggio con cui il corpo comunica: impariamo ad ascoltarlo.**

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

benessere

EDUCAZIONE ALIMENTARE E GIOVANI: PERCHÉ È IMPORTANTE INIZIARE DA PICCOLI

L'alimentazione corretta rappresenta uno dei pilastri fondamentali per la salute dell'uomo (insieme ad attività fisica e pace mentale). Tuttavia, mangiare in modo sano non è un'abitudine che si improvvisa in età adulta, ma un comportamento che si costruisce fin dall'infanzia. Per questo motivo l'educazione alimentare rivolta ai giovani è essenziale: insegnare ai bambini e agli adolescenti a scegliere cibi sani e possibilmente biologici significa investire nel loro futuro e in quello dell'ambiente.

Purtroppo le cattive abitudini iniziano alla nascita con omogeneizzati ricchi di sale (per quelli con carne e pesce) e zuccheri (per quelli di frutta). Ma anche yogurt con vari additivi (aromi chimici, coloranti, eculcoranti ecc), biscotti, merendine e succhi zuccherati, alimenti ultraprocesati come wurstel, crocchette, soffiacini ecc.



SALUTE E BENESSERE



Alfonso Lustrino
Fisioterapista
Educatore alimentare

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

La malnutrizione prosegue in adolescenza: oggi molti ragazzi consumano frequentemente cibi del fast food, snack industriali, bevande zuccherate e cibi ultra-processati, spesso ricchi di grassi saturi, zuccheri e conservanti.

Questa tendenza ha contribuito all'aumento di problemi come sovrappeso e obesità infantile, che possono avere conseguenze anche gravi in età adulta, come diabete e malattie cardiovascolari. Promuovere un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, aiuta invece a prevenire tali rischi e favorisce una crescita sana ed equilibrata.

Un modello alimentare particolarmente valido è quello della Dieta Mediterranea, riconosciuta patrimonio culturale dall'UNESCO. Essa si basa sul consumo di prodotti freschi e stagionali, sull'uso dell'olio extravergine d'oliva come principale fonte di grassi e su un moderato consumo di carne e dolci. Se questi alimenti provengono da agricoltura biologica, i benefici sono ancora maggiori: si riduce l'assunzione di pesticidi e si contribuisce alla tutela dell'ambiente.

L'educazione alimentare non riguarda soltanto la salute fisica, ma anche la formazione di cittadini consapevoli. Scegliere prodotti biologici e di stagione significa rispettare i ritmi della natura e sostenere i produttori virtuosi. I giovani che imparano questi valori diventano adulti più attenti alle proprie scelte di consumo e più responsabili verso il pianeta.

Un ruolo fondamentale è svolto dalla scuola e dalla famiglia. I genitori, attraverso l'esempio quotidiano, possono trasmettere buone abitudini alimentari, evitando sprechi e privilegiando cibi semplici e naturali. La scuola, invece, può organizzare progetti di educazione alimentare (nella locale scuola "Corrado Melone" si organizzano saltuariamente corsi di Educazione Alimentare), orti scolastici e incontri con esperti del settore, affinché i ragazzi comprendano concretamente l'origine degli alimenti che portano in tavola. A nostro avviso l'alimentazione corretta dovrebbe essere una materia fissa, inserita nell'orario scolastico in tutta Italia. Infatti dietro una spesa consapevole c'è tutto: salute, amore per l'ambiente, diritti dei lavoratori, economia, criminalità organizzata, solidarietà ecc. In conclusione, educare i giovani a un'alimentazione corretta e biologica significa promuovere senso di responsabilità a 360°. Iniziare da piccoli è la chiave per costruire una società più sana e consapevole, capace di prendersi cura di sé stessa e del mondo in cui vive.

naturasi

BEN DI BIO

segnalato da
GAMBERO ROSSO

ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI



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

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



➤ **FITOTERAPIA,
INTEGRATORI
OLI ESSENZIALI**

➤ **INCENSI E LAMPADE DI SALE**

www.bendibio.it



BEN DI BIO



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

LA SINDROME DELLA “CROCEROSSINA”

L'utilizzo di questo termine, “La Sindrome della Crocerossina” (per gli uomini, la “sindrome dell’infermiere”), non si trova in nessun testo di psichiatria e non esiste nessuna categoria diagnostica con questo nome. Tuttavia è un termine entrato così tanto nell’uso comune e nell’immaginario collettivo che lo utilizzerò per descrivere quel tipo di persone (per motivi culturali vi sono più “crocerossine” che “infermieri”) che scelgono partner e mantengono relazioni affettive in cui rivestono *rigidamente* il ruolo di “coloro che si prendono cura”. Esse sono attratte da persone che percepiscono essere “da salvare” e “sofferenti”. Per tali motivi si “incastrano” con amici e partner che nella relazione rivestono e *devono* rivestire il ruolo di “coloro che devono essere aiutati”. La “crocerossina” infatti può esistere solo se c’è un “malato”! Queste due persone *si scelgono inconsciamente* e provano da subito una forte attrazione reciproca. Il legame che creano è un incastro perfetto, come “quella” chiave per “quella” serratura. Potremmo dire usando un linguaggio psicoanalitico che mentre uno dei due cerca inconsciamente “una madre/padre”, l’altro (il nostro infermiere o la nostra crocerossina) cerca “un figlio/figlia”. Un legame tanto solido quanto spesso non evolutivo per entrambi però, poiché *in queste relazioni i ruoli devono essere mantenuti rigidamente e pertanto non c’è possibilità di cambiamento*.

Quali conseguenze? Beh, per esempio le seguenti: quando la “crocerossina” sarà in difficoltà chi ci sarà per lei? Lei è una “specialista” nell’accudire gli altri, ma a lei chi ci pensa? Ed è capace di chiedere aiuto, lei? Di appoggiarsi ad un altro?

E il “malato”? Anch’egli non è che vada meglio, perché può esistere nel rapporto solo come “malato”: il paradosso è che se quest’ultimo prova effettivamente a cambiare e ad uscire da tale ruolo, magari essendo più indipendente ed autonomo, non chiedendo sempre aiuto alla crocerossina, la relazione tra loro può andare in crisi, poiché si è strutturata su questo “accordo emotivo non scritto”. Insomma c’è proprio un “gioco di coppia”, una “collusione inconscia”, che ostacola a livello inconscio i cambiamenti che si vorrebbero a livello conscio: come se si dicessero “voglio che tu cambi, ma mi raccomando, non cambiare”. Queste coppie le potremmo definire del tipo “l’infermiere ed il malato” o “il genitore ed il bambino”. E così per via del “*gioco di coppia*” si crea, come dicevo, un *paradosso* in queste coppie, poiché possono rendersi conto di essere infelici, ma se provano a cambiare (a meno che non lo fanno insieme e in parallelo) trovano la resistenza inconscia dell’altro o si attiva in loro un conflitto, una crisi. Tale conflitto interno è tra a) “*il bisogno inconscio di restare così*” (i perché di questo bisogno inconscio li vedremo nella seconda parte del presente articolo, dove parlerò anche del trattamento) sostenuto dall’angoscia dell’idea della separazione e b) *il desiderio di cambiamento* sostenuto dal senso di infelicità per lo status quo. E “*solitamente il bisogno vince sul desiderio 4-0*”, poiché il cambiamento spaventa molto essendo legato all’incertezza di un nuovo modo di stare insieme che è tutto da scoprire e costruire con fatica, mettendosi in gioco e risolvendo i propri problemi relazionali che portano a creare legami di questo tipo.



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

PREVENZIONE SENOLOGICA

*Da sempre al fianco
della salute delle Donne*



Mammografia +
Ecografia mammaria

110 €

- ✓ Tecnici professionisti e Medici specialisti
- ✓ Tecnologia all'avanguardia
- ✓ Referti in tempi rapidi



06 9962999

PRAECILIA
DIAGNOSTICA

Via di Cinquilla 22
BRACCIANO

QUANDO SEI UN TROMBONE... E NESSUNO TI SOPPORTA!

Appena chiudi gli occhi inizi a russare e chi ti sta intorno entra in crisi. Ma al di là del disagio creato intorno, se russi dormi male e se il tuo russare si accompagna a pause respiratorie, ti risvegli frequentemente con sonnolenza diurna. In questi casi devi considerare di essere affetto da apnea ostruttiva del sonno. Nel tempo questa condizione può aumentare il tuo rischio di ipertensione, di problemi cardiaci, di aritmie e di ictus ma anche di diabete. Questo perché durante le apnee l'ossigeno nel sangue diminuisce, creando una condizione di "allarme" che si ripete durante la notte, mettendo sotto stress il cuore, il cervello e alcune ghiandole endocrine. I consigli sono un po' sempre gli stessi: dormire su un fianco, perdere peso se del caso, evitare alcol la sera, non fumare. Per poi, se non basta, tentare con i cerotti nasali, oppure con i dilatatori nasali interni, con il bite o con un cuscino anti-supino per poi, sotto indicazione medica, arrivare ad usare una macchina che mantiene aperte le vie aeree, con dell'aria che viene inalata a pressione (CPAP).

In questo scenario, per mia personale esperienza professionale, utilissima è la medicina omeopatica. Il mio consiglio consiste nell' associare due rimedi: il Carbo vegetabilis e l'Actaea racemosa. Entrambi i rimedi alla 9 ch. Useremo tre granuli (due se li acquistiamo della Cemon), da sciogliere insieme sotto la lingua, un'ora prima di coricarsi e nuovamente al momento di andare a letto. Nel caso ci si svegliasse poi la notte, ripetere. Cicli di 45 giorni. Il Carbo vegetabilis modulerà la concentrazione di anidride carbonica nel sangue mentre l'Actaea racemosa svolgerà una azione antispastica a livello del plesso cervicale, sbloccando la catena respiratoria che coinvolge i nostri muscoli dorsali, permettendo così alla respirazione notturna di essere profonda, efficace.

Omeopatia...che meraviglia!





INSIEME A NOI FIRMA IL TUO **NO**

ALL'AMPLIAMENTO DELL'AEROPORTO DI FIUMICINO

COME FARMACISTI, NATURALI DIFENSORI DELL'AMBIENTE,
SOSTENIAMO LA SALVAGUARDIA DELLA
RISERVA NATURALE STATALE DEL LITORALE ROMANO

Sottoscrivi la **petizione** su change.org **per salvare il tuo territorio!**

INQUADRA IL QR CODE
E FIRMA LA PETIZIONE!



INSIEME A NOI



FAI
DELEGAZIONE
DI ROMA
GRUPPO DI
CIVITAVECCHIA



WWF

LITORALE
LADOLE



SALVIAMO IL
PAESAGGIO

DIFENDIAMO I TERRITORI

Comitato Litorale Roma Nord

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

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

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**



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