



L'ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXIX n° 09 - 2026

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

CARABINIERA INVESTITA A CERENOVA

**I RESIDENTI: "VIABILITÀ SEMPRE
PIÙ IN SICURA E VISIBILITÀ SCARSA"**

**PROSEGUONO LE INIZIATIVE
DEL COMITATO PER CONTRASTARE
LA QUARTA PISTA**

**GIORNATA INTERNAZIONALE
DELLA DONNA
TUTTI GLI EVENTI DEL TERRITORIO**

**TERRANOVA
BRACCIANO**



HEY DALL'1 AL 31 MARZO benessere!

Un mese di convenienza online, benessere per te e per chi ami

20%
di sconto*

DALL'1 AL 10 MARZO
SU PRODOTTI
PER LA CURA
DELLA PERSONA
E PRIMA
INFANZIA



* Sconto massimo 100€

20%
di sconto*

DALL'11 AL 21 MARZO
SU PRODOTTI
PER LA CURA
DELLA CASA
E DEGLI AMICI
ANIMALI



* Sconto massimo 100€

20%
di sconto*

DAL 22 AL 31 MARZO
SU PRODOTTI
PER LA TUA
COLAZIONE
DOLCE



* Sconto massimo 100€

 **HEYCONAD**
SPESA ONLINE



Scansiona il QR-Code
per accedere al sito
o vai su spesaonline.conad.it
SOLO PER I TITOLARI





CONAD

SUPERSTORE

DAL 4 AL 10 MARZO
RICEVI UN
BUONO*
GASTRONOMIA

BIANCO SALLINI E FORMAZZI, SANETTA, PASTICCERIA A VENDITA ASSISTITA

> **20%**
DI SCONTO

SPENDIBILE
DALL'11 AL 17
MARZO

SU UNA SPESA MINIMA DI 5€

DALL'11 AL 17 MARZO
RICEVI UN
BUONO*
ORTOFRUTTA

> **20%**
DI SCONTO

SPENDIBILE
DAL 18 AL 24
MARZO

SU UNA SPESA MINIMA DI 5€

DAL 18 AL 24 MARZO
RICEVI UN
BUONO*
MACELLERIA

> **20%**
DI SCONTO

SPENDIBILE
DAL 25 AL 31
MARZO

SU UNA SPESA MINIMA DI 5€

*** PER IL REGOLAMENTO RIVOLGERSI AL BOX INFORMAZIONI**



EVEN TI



di Ludovica Serra

BENTORNATA GARDENSIA CERVETERI SABATO 7 MARZO

In piazza Aldo Moro il consueto stand solidale di raccolta fondi a sostegno della Ricerca Scientifica sulla Sclerosi Multipla: acquistando una pianta di gardenia o di ortensia è possibile contribuire alle attività di Aism.

di Chiara Spinato

AIMS GARDENSIA LADISPOLI, SABATO 7 E DOMENICA 8 MARZO

A piazza Rossellini in occasione della Giornata Internazionale della Donna AISM con i suoi volontari invita a scegliere una pianta di gardenia, di ortensia o entrambe per sostenere la ricerca scientifica e il supporto alle persone con SM e patologie correlate.



di Carola Cimarelli

RIPENSARE ALLA VITA... PER RITORNARE AL CUORE” LADISPOLI VENERDÌ 6 MARZO ORE 19

Presso la sala hobby della Parrocchia Sacro Cuore di Gesù, in via dei Fiordalisi 14 l'incontro dal titolo "Radicati nel presente. Gratefulness come sostegno per una generazione ansiosa". Ospite della serata sarà Virginia De Carli, psicologa psicoterapeuta ad orientamento Cognitivo Interpersonale.

New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova
(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI



vodafone **3** **SKY**



“REFERENDUM GIUSTIZIA 2026”

CERVETERI, DOMENICA 8 MARZO ORE 10:30

Presso il Cinema Moderno, sito in via Armando Diaz, 29 l'incontro vedrà la partecipazione di autorevoli esponenti del mondo giuridico. Per le ragioni del NO interverranno il Dott. Nicola De Marinis, Consigliere di Cassazione e l'Avv. Donato De Rosa. Per le ragioni del SÌ interverranno l'Avv. Valentina Biagioli e il Dott. Giuseppe Bianco, Sostituto Procuratore di Roma. Modera Federica Battafarano, Segretaria di Città Futura Anno Zero.



di Angelo Galli

RACCOLTA SANGUE LADISPOLI SABATO 7 MARZO DALLE 7 ALLE 10

Per donare il sangue scrivere a avisladispoli@gmail.com o telefonare al 287584568. Presso la sede dell'Avis di Ladispoli in via Vilnius, 5 al Cerreto.



di Francesca Toto

DONNA E LAVORO BRACCIANO DOMENICA 8 MARZO ORE 18,30

Lontano dall'idea di una celebrazione, l'assessorato alla cultura propone la proiezione pubblica del film di Michele Placido "7 minuti" al teatro Delia Scala con ingresso libero.



di Luca Marini Achenza

LEGALITÀ: PIETRO GRASSO CERVETERI GIOVEDÌ 12 MARZO ORE 10.30/16.30

Ospite d'eccezione all'interno dell'Aula Consiliare del Granarone l'ex Magistrato e Procuratore Nazionale Antimafia incontra studenti e cittadini; interverrà per presentare i suoi due ultimi libri, il graphic novel "Da che parte stai?" e il libro verità sul Maxi-Processo "U Maxi".



DONNE E AGRICOLTURA CASTELLO DI CERI DOMENICA 8 MARZO

Il Biodistretto Etrusco Romano è lieto di invitarvi all'evento di valorizzazione con esposizione dei prodotti biologici delle aziende del territorio.

LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





GLI ORCHI E LE BAMBINE

Il 28 febbraio è iniziato l'attacco "preventivo" congiunto Israele - Usa contro l'Iran. **Ruggito del Leone**, così Israele ha chiamato l'operazione, mentre gli Stati Uniti l'hanno denominata **Furia Epica** *Operation Epic Fury*. Evidentemente i leader del mondo amano scatenare guerre con lo stesso spirito con cui giocherebbero a Risiko o Battaglia navale.

Ma siccome la guerra non è mai un gioco, ecco che le "bombe intelligenti" non si limitano ad eliminare il vecchio tiranno, l'Ayatollah Ali Khamenei, guida suprema dell'Iran dal 1989, che ha sulla coscienza la repressione sanguinaria di migliaia di iraniani, ma, sull'altare di interessi geopolitici ed economici, si sacrificano le vite degli innocenti. Ed è così che una scuola elementare femminile, situata nella città di **Minab**, nel sud della provincia iraniana di Hormozgan, è stata colpita da un missile, provocando la morte di decine di bambine. Si parla di oltre 160 bambine e decine di feriti. E dunque oltre 160 madri incenerite dal dolore e oltre 160 padri a

cui non restano manco le lacrime per piangere. Siccome le informazioni che provengono dalla guerra come al solito sono incoerenti (al fine di creare confusione nell'opinione pubblica?), si discute sul numero esatto delle vittime, se la scuola era costruita nel perimetro o a ridosso di una caserma, se il missile era israeliano oppure americano o persino iraniano. La sostanza però non cambia. Delle bambine, peraltro già vessate da un regime che le costringe ad indossare l'hijab stretto sotto il mento fin dall'inizio della scuola primaria e riserva per loro un destino di apartheid di genere, sono state massacrate senza alcuna pietà da chi falsamente promette di liberarle. E non c'è scusa né alibi che tenga. Le autorità iraniane hanno condannato l'attacco come un crimine di guerra mentre un portavoce dell'IDF ha dichiarato ad ABC News di non essere a conoscenza di attacchi israeliani o statunitensi in quell'area, aggiungendo: "Finora non abbiamo trovato alcun legame con alcuna attività dell'IDF. Nessuna attività dell'IDF in quell'area, ma stiamo

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.

indagando". Il portavoce del Comando Centrale degli Stati Uniti che ha dichiarato di prendere sul serio le segnalazioni e di stare indagando. C'è anche chi ha puntato il dito contro i missili iraniani. Insomma ad ora nessun colpevole. Tuttavia resta una certezza: decine di bambine sono morte, decine di "effetti collaterali" per scatenare l'inferno in medio oriente, far salire i prezzi di petrolio e gas e assicurare il **controllo delle rotte euroasiatiche** ad una manciata di ultramiliardari criminali che non pagheranno mai il fio per i loro crimini. E siccome morto un tiranno, se ne fa un altro a volte più crudele del primo, ecco che non appena deceduto l'orco Khamenei, ammazzato dagli orchi dell'Impero, l'assemblea degli esperti ha indicato il figlio Mojtaba Khamenei come nuova guida suprema. L'orco iraniano di 86 anni è stato dunque trasformato in martire e sostituito con un cinquantenne in perfetta continuità ideologica, il regime si rafforza sul piano del consenso mentre la condizione dei dissidenti è peggiorata.

A proposito di orchi e bambine è bene non dimenticare una vicenda accaduta in Iran alcuni anni fa. A fine del 2022 e per buona parte del 2023 le scuole femminili iraniane vennero colpite da una serie di attacchi chimici sistematici, con migliaia di studentesse avvelenate da gas tossici. Gli attacchi erano partiti dalla città santa di Qom per poi diffondersi in tutto il paese. Queste aggressioni sono avvenute nel contesto delle massicce proteste al grido di "Donna, Vita, Libertà" a seguito della morte di **Mahsa Amini**, brutalmente uccisa il 16 settembre 2022 dalla Polizia Morale iraniana per non aver indossato correttamente l'hijab. Centinaia di manifestanti vennero uccisi dalle forze di sicurezza secondo i report di Iran Human Rights. In un clima di feroce repressione, le scuole femminili vennero attaccate con veleni tossici. Gli attivisti ritenevano che gli avvelenamenti erano una forma di rappresaglia da parte del regime contro le giovani donne in prima linea nelle proteste. Inizialmente

il regime minimizzava l'accaduto, definendo i casi come isteria collettiva o opera di "nemici", successivamente ammise l'esistenza di attacchi, parlando di gruppi estremisti contrari all'istruzione femminile. Khamenei volle prendere le distanze da quei fatti che definì "imperdonabili" e promise che ci sarebbero state indagini. Tuttavia i colpevoli non sono stati individuati in modo trasparente. Le denunce internazionali parlarono di "terrorismo di stato" o "avvelenamento deliberato" per intimidire le studentesse che in quel periodo si stavano mostrando troppo ribelli.

Avvelenare bambine e ragazze nelle scuole femminili è un tipo di "guerriglia" messa in atto in **Afghanistan** da gruppi fondamentalisti che si oppongono all'istruzione delle donne. Il caso più significativo e recente di avvelenamento di massa di studentesse in Afghanistan, ampiamente riportato dai media, si è verificato nel **giugno 2023** nella provincia settentrionale di Sar-e-Pul. La guerriglia ha dato i suoi frutti: le donne afgane sono state escluse dall'istruzione secondaria, superiore ed universitaria, compresa l'istruzione on line. Alcune settimane fa il Ministero dell'Istruzione del regime afgano ha confermato che le cittadine femmine non potranno andare né a scuola né all'università. Grazie alla nuova guerra contro gli orchi della Repubblica Islamica, d'improvviso si stanno spegnendo i fari su un'altra faccenda di orchi e bambine: quella emersa dai **files Epstein**, lo scandalo più orribile della storia occidentale e che investe i potenti del mondo, in cui le ragazzine vittime di abusi e violenze sarebbero ben 1200.

Di tutte queste vicende su cui pesano come macigni tanti interrogativi e dubbi, esiste un comun denominatore: il sistema di potere maschile - che sia quello integralista islamico o quello imperialista colonialista - definito sarcasticamente coalizione Epstein - non si fa alcuno scrupolo nell'usare a proprio piacimento e per i propri scopi i corpi delle donne. In particolare i corpi delle bambine.

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 04/03/2026

di Maurizio Martucci

LA TECNOGABBIA



VENERDÌ 13 MARZO 2026 ORE 21.00

EPSTEIN E LO STATO OMBRA

Dai files al sistema profondo



con Tiziana Alterio e Maurizio Martucci

IRAN, TRUMP USA ANTHROPIC, L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE VIETATA

America guerrafondaia e del controsenso: nel giro di poche ore dalla dichiarazione che il governo federale avrebbe cessato di utilizzare gli strumenti di Intelligenza artificiale realizzati dalla società tecnologica Anthropic, Donald Trump ha lanciato un attacco aereo in Iran con l'ausilio di quegli stessi strumenti. Secondo quanto riportato dal Wall street Journal Anthropic è stata usata per le valutazioni di intelligence, l'identificazione dei target e per simulare scenari di battaglia.

ATTACCO ISRAELE-USA PREVISTO DALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE DI ELON MUSK

Ben 3 giorni prima dell'attacco sferrato da Israele-USA all'Iran, il 25 Febbraio l'IA di Elon Musk aveva previsto il giorno: secondo il Jerusalem Post, "Grock aveva previsto la data". Il giornale aveva promosso un test rivolgendolo la stessa domanda a quattro piattaforme di IA: Claude di Anthropic, Gemini di Google, Grok sviluppata da xAI e ChatGPT di OpenAI. Ogni sistema ha fornito una risposta diversa in base alle informazioni disponibili e agli scenari ipotizzati. Solo Grok, avrebbe indicato per ben due volte la stessa data: il 28 febbraio.

RUBRICA

8

ANDREA STROPPA, OMICIDIO STRADALE PER L'AMBASCIATORE DI MUSK

Andrea Stroppa è una sorta di ambasciatore di Elon Musk in Italia, tema della mia inchiesta sul primo numero cartaceo della rivista giornalistica *Disconnessi De Tech*. Solo dopo giorni dall'incidente mortale avvenuto il 31 gennaio 2026 a Roma costato la vita ad un 18enne romano Mirco Garofano mentre attraversava la strada su via Filippo Fiorentini, nel quartiere Colli Aniene a Roma, abbiamo saputo che era lui al volante e che ora è iscritto nel registro degli indagati per omicidio stradale. Perché questi ritardi? Sono i poteri forti, come per Leonardo Maria Del Vecchio, la famiglia di Luxottica con cui Meta di Zuckerberg ha realizzato gli occhiali prossimi al riconoscimento facciale, quelli costati la poltrona all'ex ministro della cultura Sanguiliano. La procura indaga per sostituzione di persona in concorso e omissione di soccorso, ma Lilli Gruber del gruppo Bilderberg lo ha ospitato su *La 7* per discolparsi.

ESPSTEIN, COS'ALTRO C'È DA COPRIRE?

C'è un'evidente volontà di nascondere alcuni reati documentati nello spregevole scandalo Epstein? Non tutti i documenti sono stati resi pubblici, molti poi riportano omissis e cancellature arbitrarie, altri tenuti sono coperti. In tutto 6 milioni di files: sono stati divisi tra quelli spendibili per l'opinione pubblica e quelli ancora segreti. Perché?

CON MAURIZIO MARTUCCI e TIZIANA ALTERIO SULLO SCANDALO EPSTEIN E LO STATO OMBRA. DAI FILES AL SISTEMA PROFONDO

Cos'è realmente lo scandalo Epstein? Perché il mainstream non ne parla come dovrebbe? Cosa sta facendo tremare i potenti del mondo? Cosa ancora è nascosto? Pedofilia, cannibalismo e rituali macabri, ma pure servizi d'intelligence e poteri forti: perché? Come Silicon Valley, Big Tech e transizione digitale sono legate al più scabroso affare dei nostri tempi? *Disconnessi* webinar, venerdì 13 Marzo ore 21 in diretta solo su shop.disconnessi.info



NEL BORGO STORICO
DI CERVETERI

GASTRONOMIA
APERITIVI E CUCINA LOCALE

ALIMENTARI
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO



VIA AGILLINA, 28
INFO E PRENOTAZIONI
3280222424

di Emanuele Rossi

LITORALE, L'ASSALTO ALL'OLEODOTTO SOTTRAEVANO IL CHEROSENE PER GLI AEREI DEL LEONARDO DA VINCI: DUE ARRESTI



I "VAMPIRI" DEL CARBURANTE ARRESTATI A CERVETERI MA POTREBBERO ESSERCI ALTRI COMPLICI

I "vampiri" del cherosene stavolta sono stati bloccati. Rubavano il carburante destinato agli aerei dall'oleodotto che collega Civitavecchia all'aeroporto Leonardo Da Vinci di Fiumicino e avevano organizzato un sistema davvero ingegnoso con tanto di cisterne fai-da-te nascoste in un tir per non dare sospetti. Ma i carabinieri della stazione di Cerveteri hanno scoperto tutto, arrestando due cittadini moldavi, 40enni, e denunciando in stato di libertà il loro complice, coetaneo della stessa nazionalità. Un giro di affari che ai malviventi stava fruttando già centinaia di migliaia di euro, di media almeno 10mila al giorno **IL BLITZ**. È stata per certi versi un'operazione lampo dei militari che ha preso il via il 13 febbraio scorso quando la So.De.Co Srl, la società incaricata della gestione dell'oleodotto, aveva rilevato un andamento anomalo e continui cali di pressione del

carburante lungo la condotta, in corrispondenza del fosso Zambra, nelle campagne cerveterane, a non molta distanza dall'Aurelia. Gli investigatori si sono subito messi in moto scoprendo che la banda aveva manomesso un tratto dell'impianto, applicando un blocco meccanico per deviare il flusso di carburante per aeromobili. In sostanza, tramite una canalizzazione realizzata con un tubo minerario per alta pressione, fatto transitare sottotraccia per oltre un chilometro, il cherosene veniva aspirato e fatto confluire all'interno di una grande cisterna da 15mila litri. E, per non attirare attenzioni, gli uomini dell'Est, l'avevano occultata all'interno del rimorchio telato di un autoarticolato con targa polacca. Il liquido sottratto, il cui valore complessivo stimato si aggira tra i 90mila e i 100mila euro, era destinato ad essere trasportato verso altri depositi individuati nella zona di Roma, a

Ponte Galeria, per la successiva fase di lavorazione e raffinazione. L'epilogo dell'attività delle forze dell'ordine è avvenuto nel tardo pomeriggio del 23 febbraio: i carabinieri sono intervenuti cogliendo i ladri in flagrante, proprio mentre armeggiavano nei pressi della cisterna durante le operazioni di carico fraudolento del combustibile. I reati contestati includono il concorso in furto aggravato e continuato di cherosene, con l'aggravante della violenza sulle cose e di aver colpito un'infrastruttura di natura energetica destinata a pubblica utilità. Su disposizione della Procura della Repubblica, è stato richiesto l'intervento dei vigili del fuoco per provvedere all'immediata messa in sicurezza della cisterna e dell'intera area. I militari hanno proceduto al sequestro della porzione di terreno utilizzata, risultata affittata a un'altra società di trasporti locale, del camion contenente ancora circa 4mila litri di cherosene appena rubato, e dell'intera tubazione abusiva che collegava il mezzo all'oleodotto. Gli arrestati sono stati condotti presso la Casa circondariale di Civitavecchia.

GLI ALTRI NODI. C'è da capire se il proprietario del terreno, italiano e residente a Cerveteri, abbia avuto un ruolo in questa storia. Nei guai potrebbe finirci, ad esempio, pure il titolare dell'autoarticolato con targa polacca con cui si appoggiavano i malviventi. L'inchiesta è solo all'inizio. La seconda fase sarà quella di accedere ad un'eventuale lista degli acquirenti in "nero". Chi comprava il cherosene dalla banda? Qual era il prezzo? Quale utilizzo ne veniva fatto? Carburante che oltre ad essere impiegato nei trasporti (non solo aerei) può ad esempio venire miscelato nel settore agricolo. L'impressione è che l'inchiesta sia solo all'inizio. Da capire se dietro ci sia un'organizzazione criminale.

I PRECEDENTI. Nel 2014, tra Cerveteri e Palidoro, furono svariate le effrazioni ma i ladri non vennero mai beccati. Molto di quel cherosene finì persino nei fiumi finendo per avvelenare pesci e uccelli specialmente nella zona di Maccarese. Il comune di Fiumicino fu costretto ad emettere un'ordinanza di divieto di utilizzare, per qualunque uso e in qualunque modo, le acque del fiume Arrone lungo tutto il tratto che dal casello di Fregene dell'autostrada Roma-Civitavecchia arrivava alla foce, e del Rio Palidoro dal punto dell'attraversamento della A12.



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



 Ferri Carni

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5 - CERENOVA

paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

A CERENOVA IN VIALE BENEDETTO MARINI

CARABINIERA INVESTITA DURANTE IL SERVIZIO

LE POLEMICHE DEI RESIDENTI: «SERVONO DOSSI, LA PISTA CICLABILE QUI È UN PROBLEMA»



Fortunatamente è stata giudicata fuori pericolo dai medici la carabiniere travolta da un'automobile mentre era in servizio durante un normale pattugliamento a Cerenova. È accaduto nel tardo pomeriggio di lunedì, intorno alle 19, in via Benedetto Marini. La donna stata trasportata d'urgenza in codice rosso in eliambulanza al Policlinico Gemelli di Roma e ha riportato diverse lesioni con una prognosi stimata in 40 giorni. Il collega che era con lei, fortunatamente, non è stato centrato. Ad investirla una giovane 21enne alla guida di una Fiat Panda. Non avrebbe nemmeno frenato, colpendo in pieno la militare, 37enne e operante presso la stazione locale di Campo di Mare. Sul posto sono intervenuti gli stessi carabinieri e gli agenti della polizia locale di Cerveteri a cui spetta ora stabilire l'esatta dinamica dello schianto. Secondo una prima ricostruzione, i due carabinieri erano impegnati per i classici appostamenti nelle zone nevralgiche del territorio. Avevano già fermato un altro automobilista per i classici controlli di routine quando la ragazza con la Panda non avrebbe decelerato travolgendo la donna in divisa sbalzata per almeno dieci metri. La conducente non ha tentato la fuga, ha arrestato la marcia dopo il violento impatto sostenendo di avere il vetro appannato e di non averla vista. Ovviamente le sue dichiarazioni sono al vaglio della

municipale. La 21enne è stata subito sottoposta ad alcol test il quale avrebbe dato esito negativo. Non si esclude nessuna ipotesi al momento. Da chiarire allora se si sia trattato di una distrazione.

Le polemiche. E intanto, dinamica dell'incidente a parte, si accendono vibranti discussioni sulla sicurezza di questa frazione. Gli abitanti da tempo segnalano la presenza di auto che corrono all'impazzata, anche nelle ore serali. Il comitato di zona di Cerenova-Campo di Mare punta il dito anche contro il progetto della pista ciclopedonale andato in porto circa un anno fa. «Senza entrare troppo nel merito dell'incidente – dichiara il presidente, Enzo Musardo – dopo l'installazione del tracciato la carreggiata si è ridotta notevolmente e due macchine ci passano a fatica. Magari questa giovane alla guida della Panda correva, si vedrà dalle indagini, intanto però si sono creati tanti disagi per colpa di questa pista, non solo per la riduzione dei parcheggi, ma proprio per una viabilità sempre più insicura e una visibilità scarsa. I cittadini spesso lasciano le loro vetture sul circuito in assenza di soluzioni e i vigili urbani vengono qui per fare le multe. È una situazione ingestibile». Tanti altri abitanti invece hanno chiesto l'utilizzo dei dossi o cuscini berlinesi, richieste però che il comune di Cerveteri al momento non avrebbe preso in considerazione.



CASTELLO DI SANTA SEVERA: IL COMUNE È GIÀ FUORI?

S. Marinella non ha ancora eletto il nuovo sindaco e consiglio comunale ma le sorti del Castello sembrano segnate. Il Museo del Mare e della navigazione antica chiuderà definitivamente i battenti il 31 di marzo. La Commissaria ha prorogato la convenzione con Coopculture fino a quella data ma con soli 10.000 euro, per cui Coopculture attualmente apre i Musei solo il fine settimana (venerdì, sabato e domenica). Nel frattempo, Laziocrea ha aperto una biglietteria per Rocca e Torre Saracena per le visite settimanali. Il 16 febbraio l'ex assessore alla Cultura Vinaccia e l'ex consigliera Di Liello avevamo chiesto alla Commissaria l'impegno che la biglietteria per visitare l'intero polo museale rimanesse in mano al Comune, come del resto era stato scritto nella bozza di Convenzione con Laziocrea elaborata dalla Commissione consiliare per il Castello, presieduta da Paola Fratarcangeli. In occasione di quell'incontro la Commissaria aveva assicurato che avrebbe inoltrato la bozza di Convenzione a Laziocrea con la biglietteria in mano al Comune, come avviene da trent'anni.

Chiediamo alla Commissaria: è stata poi inoltrata quella convenzione? Come intende la Commissaria garantire il servizio museale dopo il 31 marzo ed in periodo Pasquale? Il Comitato ritiene che sia necessario muoversi immediatamente per affidare i Musei del Castello alla Multiservizi a carattere temporaneo, trovando le soluzioni più consone per scongiurare la sospensione del servizio pubblico. Chiediamo alla Commissaria quando intenda incontrare il Comitato per il Castello, che ha inoltrato una richiesta d'incontro il 20 febbraio. Chiediamo infine alle forze politiche, in campo per le elezioni, cosa stiano facendo e cosa intendano fare per scongiurare che, pezzo dopo pezzo, il Comune venga definitivamente estromesso dal Castello di S. Severa, seguendo a ruota le botteghe artigiane. Il Comitato non intende mollare e annuncia una determinata mobilitazione con l'organizzazione di un'assemblea pubblica in cui saranno invitati la Commissaria e i Candidati a Sindaco di tutte le forze politiche

Comitato per il Castello



PASTICCERIA
GELATERIA
CAFFETTERIA
COCKTAIL
E APERITIVI

CERVETERI
Via Fontana Morella, 81

QUANDO I FUTURI CHEF INCONTRANO CHI TUTELA IL COMPARTO AGROALIMENTARE...

ALL'ALBERGHIERO
LEZIONI FORMATIVE
CON I CARABINIERI
DEL COMANDO DI ROMA



A scuola arrivano i Carabinieri per una lezione di legalità ad opera del Comando per la Tutela Agroalimentare. Attenti e curiosi, gli studenti dell'Alberghiero di Ladispoli, hanno osservato da vicino il lavoro meticoloso del corpo speciale di Roma specializzato nel contrastare le frodi, tutelando la qualità in ambito della sicurezza alimentare e di conseguenza i consumatori. Una iniziativa voluta dalla dirigente scolastica, Lidia Cangemi, affiancata dal prof, Franco Riili. Dopo la breve presentazione della preside, si è entrati nel vivo dell'evento con il personale del Taga a confronto con i futuri chef. Si è parlato di sicurezza alimentare e in particolar modo di controlli e verifiche sul campo della conformità dei prodotti alimentari, ma anche sulla prevenzione. Particolarmente intenso il passaggio sulla tutela del made in Italy, una delle attività più frequenti del Nucleo operativo per la salvaguardia dei prodotti certificati come Dop e Igp tramite la tracciabilità e l'autenticità delle produzioni. A riguardo è stata portata come esempio un'operazione brillante eseguita proprio dai carabinieri della Tutela Agroalimentare nella provincia di Frosinone, abili a smascherare un importante illecito perché gli ovini di un'azienda erano venduti come italiani ma provenivano dall'Est europa. Dalle truffe alla lotta alle agromafie, altro tema che ha catturato i ragazzi considerato l'indotto da 600 miliardi all'anno. Così

come il fenomeno dell'Italian Sounding, ovvero l'utilizzo di denominazioni, riferimenti geografici e marchi che evocano il Bel Paese su etichette e confezioni di prodotti non italiani. «Una giornata di formazione preziosa – evidenzia Lidia Cangemi - per potenziare il dialogo fra Istituzioni con l'obiettivo condiviso di promuovere la cultura della legalità e l'educazione ad una cittadinanza consapevole e responsabile». «Temi - aggiunge il prof Riili - di particolare importanza al fine di garantire qualità e sicurezza ai consumatori, soprattutto per chi si prepara a lavorare nel settore enogastronomico». E poi ancora: «Partecipare ad iniziative di questo tipo - osserva la docente Anna Capodacqua - significa formare futuri professionisti attenti alla valorizzazione delle eccellenze agroalimentari, ma anche porre al centro l'etica come strumento insostituibile per difendere valori come la sostenibilità ambientale e la tutela del territorio, riflettendo profondamente sul significato delle regole». Alla fine poi le classiche domande dei giovani a cui hanno risposto i carabinieri dando anche tanti consigli utili come il controllo delle etichette dei prodotti acquistati, la valutazione del giusto rapporto tra qualità e prezzo. Si è parlato pure del Carciofo, il simbolo della città ladispolana. Accortezza necessaria anche durante i giorni della Sagra dove solitamente le istituzioni locali invitano a recarsi dai venditori certificati.



PROMO
PRANZO 10/12€
PRIMO/SECONDO
CONTORNO
ACQUA E CAFFÈ



Glovo!

SIAMO APERTI
TUTTI I GIORNI
A PRANZO E CENA

MARTEDÌ CHIUSO



LADISPOLI
PIAZZALE ROMA, 6
(fronte stazione)

INFO E PRENOTAZIONI
06 4555 9459
351 947 0800



LA DONNA NELLA STORIA TRA AMORE E TRAGEDIA IDEATO DA AGOSTINO DE ANGELIS

ITINERARIO TEATRALE AL CASTELLO DI SANTA SEVERA

L'associazione culturale ArchéoTheatron presenta l'itinerario teatrale immersivo dal titolo "La Donna nella Storia tra Amore e Tragedia", ideato e diretto dall'attore e regista Agostino De Angelis. **Domenica 8 marzo 2026** presso il Borgo e Castello di Santa Severa, con primo appuntamento alle ore 14.15 e replica alle ore 15.45. L'ingresso è gratuito. La rappresentazione si svolgerà lungo gli spazi esterni che per l'occasione diventeranno il palcoscenico naturale della messa in scena. Attori in costume e in voce, senza utilizzo di microfoni né scenografie, interpreteranno figure femminili del passato e del presente, appartenenti a epoche e contesti sociali differenti, accomunate da storie di amore e tragedia. Una scelta artistica rispettosa del sito storico e della sua integrità, che valorizza l'ambiente monumentale attraverso la forza evocativa del teatro. L'obiettivo è riportare in luce il ruolo che la Donna ha avuto nella storia, offrendo uno sguardo che attraversa i secoli: dall'antichità ai giorni nostri. Attraverso la narrazione e l'interpretazione scenica, il pubblico sarà guidato in un percorso di memoria e consapevolezza, per riscoprire le radici della storia delle donne e riflettere sulla loro condizione nella società contemporanea.

In un tempo segnato da globalizzazione, appiattimento culturale, discriminazioni e dalla continua lotta per le pari opportunità, il teatro si fa strumento privilegiato per veicolare un messaggio di riflessione e partecipazione. L'interazione tra parola, gesto e spazio storico restituisce vita alle storie di donne che hanno attraversato gioie e dolori, vittorie e sconfitte, passioni e sacrifici, riaffermando la necessità di custodire la memoria storica del femminile.

Tra i personaggi interpretati: Elena di Troia, Santa Severa, una studentessa irachena e una ucraina, Antigone, Clitennestra, solo per citarne alcune insieme ad alcuni personaggi maschili come Ulisse, Edipo ... legati da un filo rosso che li unisce, pur così distanti per epoca, mito e realtà storica. Alcune donne soccombono tragicamente, altre si ribellano con la parola o con il sangue; tutte vivono sospese tra il ruolo imposto e il desiderio – o la necessità – di autodeterminazione. Il tema centrale che le accomuna è la resistenza all'oggettivazione: dal silenzio dignitoso di Andromaca al grido profetico di Cassandra, dalla ribellione di Medea al martirio di Santa Severa, ciascuna rifiuta di essere un semplice strumento della storia.

Ad interpretare i ruoli dei personaggi gli attori dell'Academy for Theater, Cinema and Cultural Heritage: Riccardo Frontoni, Eleonora Pini, Monia Marchi, Riccardo Dominici, Luisa De Antoniis, Stefano Ercolani, Nerina Piras, Marta Soracco, Samira Ercolani, Filippo Soracco, Gianmarco De Antoniis con la partecipazione di Mariapia Gallinari, Barbara Moriglia, Catja Cuordileone, Rossella Travagliati, Elsie Papi, Gigliola Ricci, Patrizia Paoletti, Alessandra Magrelli, Rosita e Carmen Piantadosi e Antica Danza del Ventre Zakiyyeh nur. Presente la giornalista, Barbara Pignataro. Fotografia, Mauro Zibellini. Il format, ideato da Agostino De Angelis negli anni '90 e realizzato in numerosi luoghi storici e monumentali, anticipando una modalità oggi diffusa, nasce con l'intento di far conoscere e valorizzare la storia e i Beni Culturali attraverso il linguaggio del teatro.

L'evento si realizza grazie alla disponibilità di Regione Lazio e LazioCrea.

★ STELLE D'ARGENTO ★

ECCEZIONALE

**SVENDITA PER CHIUSURA ATTIVITÀ
CONTINUA FINO AL 31 MAGGIO**

**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

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA

DUE GIORNI DI ARTE, MUSICA E CULTURA



Opera di Pamela Alfieri
in arte TRIP



**SALA RUSPOLI OSPITA LA MOSTRA *DONNE A CONFRONTO*
CARLO GRECHI PRESENTA IL CALENDARIO DELLA DONNA 2026**

Il Comune di Cerveteri celebra la Giornata Internazionale della Donna con due giorni di eventi tra arte, musica e cultura, ospitati nella suggestiva cornice della **Sala Ruspoli**.

Un ricco programma **realizzato con il personale della Biblioteca comunale Nilde Iotti**, con la preziosa collaborazione dell'**Associazione culturale InArte** e di **Mondadori Bookstore Cerveteri**, che vedrà la partecipazione di numerosi artisti del territorio. *Quest'anno, abbiamo voluto costruire un programma capace di unire linguaggi diversi, dall'arte figurativa alla musica, dal teatro alla letteratura, per rendere omaggio alla figura femminile in tutte le sue sfaccettature* - dichiara l'**Assessore alla Cultura Francesca Cennerilli** - *Ringrazio il personale della Biblioteca comunale Nilde Iotti per il supporto e il sostegno che garantiscono sempre alle proposte artistiche e culturali della nostra città, Fabio Uzzo dell'Associazione culturale InArte, Andrea Oliva e Tarita Vecchiotti di Mondadori BookStore Cerveteri per la collaborazione attenta e appassionata e l'artista Carlo Grechi che ogni anno celebra la Donna con i suoi stupendi dipinti.* Si comincia con un'anteprima il **6 marzo in Sala Ruspoli**, dove l'artista **Ilaria Sartini** realizzerà un'opera per la Mostra "Donne a Confronto", che sarà presentata al **vernissage della mostra sabato 7 marzo alle ore 17:00**. In esposizione le opere di tanti artisti del territorio. A coronare l'inaugurazione, un doppio intermezzo musicale con il giovane talento al pianoforte **Alessandro Ferri**. **Domenica 8 marzo** si aprirà con la **presentazione del libro "La Primogenita"** insieme all'autrice **Sonia**

Milan, a cura della Mondadori Bookstore di Cerveteri. Il romanzo racconta la storia di una donna con il nome di un fiore, di un ciondolo misterioso e della forza di germogliare anche nelle avversità: una saga familiare sull'amore, la ribellione e la resilienza di madri e figlie, le cui vite si intrecciano con quelle di donne reali che hanno cambiato la storia d'Italia.

Dalle ore 17:00, nell'ambito della mostra "**Donne a Confronto**", l'archeologa **Rita Papi**, gli attori **Dario Quarino, Giacomo Rinaldi, Marco Valeri, Altiero Staffa**, insieme al maestro **Celeste Conte** e alla cantante **Silvia Luberti**, coinvolgeranno il pubblico in un intenso e poetico omaggio alla Donna, tra racconti, teatro e musica.

Alle ore 18:00, sempre in Sala Ruspoli, spazio a un momento tradizionale per la città: **Carlo Grechi presenterà l'annuale "Calendario della Donna 2026"**, un'opera molto attesa che da tantissimi anni porta bellezza e colore nelle case, negli uffici e nelle attività commerciali di Cerveteri.

Dichiara la **Sindaca Elena Gubetti** "è un'occasione per riflettere sul cammino compiuto e su quello ancora da percorrere per il pieno riconoscimento dei diritti e del valore delle donne nella nostra società. Come Amministrazione comunale abbiamo scelto di celebrare questa ricorrenza attraverso la cultura e l'arte, strumenti potenti di consapevolezza e condivisione. Invito tutta la cittadinanza a partecipare: l'ingresso è gratuito e aperto a tutti".

Due giornate intense e partecipate, per rendere omaggio alle donne attraverso il linguaggio universale dell'arte, della musica e della parola, nel cuore della città.



ASD PROFESSION
exior e isis
yourself DANCE

32° ANNO
ACCADEMICO
2025/2026



DIREZIONE ARTISTICA
Paola Sorressa

dal 1993

La Scuola di Danza

Direzione Didattica MARTA SCARSELLA

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



VOUCHER SPORTIVI
SPORT
E SALUTE

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

Fiumicino

PROSEGUONO LE INIZIATIVE DEL COMITATO FUORIPISTA PER CONTRASTARE LA REALIZZAZIONE DELLA QUARTA PISTA



Sabato 7 Marzo, in località Aranova, presso la Parrocchia N.S. Di Fatima, alle ore 17.00 si terrà un incontro pubblico, mentre lo scorso 17 febbraio, la Commissione della Riserva Statale Naturale del Litorale Romano ha audito, con riferimento al progetto di quarta pista a Fiumicino ed al suo impatto negativo sul territorio vincolato della Riserva, il Comitato FuoriPISTA e le principali associazioni ambientaliste italiane: Italia Nostra, LIPU e WWF.

Erano presenti in collegamento video alcuni rappresentanti del Comune di Fiumicino, che hanno esposto le loro posizioni e informato sul fatto che stanno preparando la documentazione da inoltrare al Ministero dell'Ambiente, a seguito della delibera comunale approvata il 13 Gennaio di quest'anno. Il Comitato FuoriPISTA, facendo riferimento alle ampie e articolate osservazioni inviate precedentemente a tutti i componenti della Commissione di Riserva, ha fatto presente, in primo luogo, che è **favorevole allo sviluppo dell'aeroporto purché questo avvenga entro i limiti dell'attuale sedime**, come autorevolmente affermato nell'OdG del Senato del 30-5-18 approvato all'unanimità, su proposta del Senatore Fazzolari e, più tardi, dal DM 179 21/8/20 a firma congiunta, Ministro dell'Ambiente e Ministro della Cultura; principio definitivamente sancito nella sentenza del TAR n. 3051 del 12-3-21.

Nel corso degli interventi dei componenti del Comitato sono state rilevate le macroscopiche incongruenze e incompatibilità contenute nella proposta avanzata da ENAC/AdR che ha portato all'approvazione

in Consiglio Comunale della Delibera n.1 del 13 gennaio 2026 "Riserva Naturale Statale del Litorale Romano – Proposta di deperimetrazione finalizzata al progetto di ampliamento dell'aeroporto Leonardo da Vinci nell'ambito dello sviluppo dell'area vasta città di Fiumicino".

Le incompatibilità più rilevanti sono quelle con l'attuale normativa europea, in tema di rispetto dell'ambiente e delle aree naturali protette Natura 2000 per cui la costruzione della quarta pista comporterebbe l'interruzione di un importante e centrale corridoio ecologico di collegamento tra queste aree a protezione speciale, ma al di sopra di tutto con gli articoli 2 e 3 del Decreto Istitutivo della Riserva che definiscono le caratteristiche ambientali delle aree che la compongono e di quelle eventualmente proposte come compensazione. Ulteriore incompatibilità, non di minore importanza, è che il progetto comporterà la distruzione di alcuni centri agricoli realizzati durante la bonifica degli anni '30 e sottoposti a tutela da parte del Ministero della Cultura e, con essi, la vita di decine di famiglie che vi abitano tuttora.

Inoltre, il Comitato FuoriPISTA ha evidenziato che le compensazioni proposte sono **FITTIME**, sia qualitativamente, in quanto ai terreni proposti a compensazione sono posti all'interno dell'attuale sedime e degradati dall'attività industriale, sia quantitativamente perché nella somma delle superfici è stata inclusa un'area già facente parte della Riserva e della testata della pista uno.

A tale proposito, il Comitato FuoriPISTA ha voluto

rilevare che la Corte di Giustizia Europea insieme alla giurisprudenza italiana (Corte Costituzionale, Cassazione, TAR) hanno sancito in diverse sentenze che non è possibile distruggere o degradare una Riserva Naturale, un Parco Nazionale o un Sito Natura 2000 compensando altrove, anche con interventi di rinaturalizzazione.

Il Comitato FuoriPISTA ha poi portato all'attenzione della Commissione, anche se non strettamente connesse alla questione ambientale, le molto discutibili motivazioni addotte da ENAC per giustificare la costruzione di una quarta pista:

1. insufficienza dell'attuale capacità di traffico dell'aeroporto di FCO;
2. previsioni di traffico al 2046.

Per quanto riguarda la prima, il Comitato FuoriPISTA ritiene che la capacità massima di 375.000 mov/anno, proposta da ENAC, sia notevolmente sottostimata e lo ha dimostrato elaborando un progetto alternativo che consentirebbe, utilizzando le tre piste attuali, di raggiungere e superare i 480.000 mov/anno. In aggiunta, è un semplice dato di realtà constatare l'esistenza, nel mondo, di almeno 6 aeroporti, tra cui Heathrow ma non solo, che con due piste realizzano molti più movimenti di FCO che di piste ne ha tre.

Sulla seconda motivazione, non si può non considerare come ENAC abbia fallito clamorosamente le previsioni di traffico, espresse in numero di movimenti, sia nel 2012 (allegate al Contratto di programma) che nel 2017 (allegate al Master Plan 2030) e pertanto le nuove previsioni, rilasciate nel 2025, di 500.000 mov/anno al 2046, vanno prese con molta cautela e sottoposte ad attenta verifica da parte di un ente terzo e indipendente.

Un'ultima, puntualizzazione è stata fatta sulla questione del rumore aeroportuale: è mistificatorio affermare che il rumore diminuisce, addirittura dell'80% quando inevitabilmente il rumore non potrà che aumentare se il traffico aereo aumenterà del 50% nell'arco dei prossimi 20 anni e la nuova ripartizione dei voli sulle 4 piste, come proposta da ENAC, non potrà evitarlo. Sarà "semplicemente" spostato da un'area all'altra del territorio, in un insostenibile gioco di scaricabarile tra cittadini dello stesso Comune. In particolare, saranno interessate alcune aree tutelate come Lago di Traiano e Vasche di Maccarese, ma anche zone densamente abitate come Isola Sacra e Aranova.

In conclusione, gli autorevoli interventi dei rappresentanti delle Associazioni ambientaliste intervenute hanno evidenziato che l'insieme delle norme ambientali vigenti, in Europa e in Italia, non permettono di realizzare la quarta pista; stesse valutazioni negative, con dovizia di elementi, sono state introdotte da alcuni membri della Commissione di Riserva.

Comitato FuoriPISTA



Casa degli ulivi

AGRITURISMO

RISTORANTE - EVENTI BED & BREAKFAST

INFO E PRENOTAZIONI
347 9901204

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

 [casadegliulivi2019](#)

 [Agriturismo Casa Degli Ulivi](#)



CORSO DI STORIA DEL CINEMA

CINQUE MODI (ALMENO) DI FARE CINEMA

È un vero privilegio introdurre un percorso guidato da una delle voci più autorevoli e lucide della critica contemporanea. Non si tratta solo di analizzare film, ma di imparare a "leggere" le immagini attraverso lo sguardo di Michele Castiello, un professionista che ha fatto del rigore analitico e della passione divulgativa la propria missione. Grazie alla sua straordinaria capacità di connettere l'evoluzione tecnica del linguaggio filmico ai mutamenti sociali, questo corso trasforma la storia del cinema in un'esperienza viva, profonda e assolutamente necessaria per chiunque voglia comprendere la settima arte oltre la superficie dello schermo.

Il percorso si apre con la spy story contemporanea di Steven Soderbergh dove il genere viene declinato attraverso un'estetica elegante e una tensione psicologica affidata a Cate Blanchett e Michael Fassbender. Si prosegue con l'ibridazione radicale di Jacques Audiard in un'opera che fonde il crime movie con il musical per esplorare la trasformazione del corpo e dell'identità. Il corso tocca vette di rigore filosofico e surrealismo con il capolavoro di Luis Buñuel, un viaggio satirico tra le eresie della cristianità dove la colpevolezza dogmatica viene smontata pezzo dopo pezzo. La sensibilità del critico si sposta poi verso il post Cinema Nôvo brasiliano con un melodramma che denuncia la colpa collettiva del patriarcato di Eurídice Gusmão. Infine, l'analisi approda all'esistenzialismo amaro di Woody Allen: vertice di riflessione morale sulla giustizia e il caso, per chiudersi con il debutto di Paolo Sorrentino: un'opera che a 25 anni dall'uscita rimane una lezione magistrale sulla caduta e l'impossibilità del riscatto.

Barbara Pignataro



Professor
Michele Castiello

SECONDA PARTE

Sabato 11 aprile ore 10,30

Black Bad- Doppio gioco (2025) Regia Steven Soderbergh. Con: C. Blanchett, M. Fassbender

Sabato 18 aprile ore 10,30

Emilia Perez (2024) Regia Jacques Audiard - Con: Zoe Saldana, S. Gascon

Domenica 26 aprile ore 10,30

Matinée domenicale d'autore - Film a sorpresa e/o altro di riserva

La via lattea (La Voie Lactée) 1969 Regia Luis Buñuel. Con: Alain Cuny, Georges Marchal, Jacqueline Rouillard, Jean Clarioux, Jean-Claude Carrière, Jean-Louis Broust, José Maria Berzosa, Julien Bertheau, Julien Guiomar, Laurent Terzieff, Luis Buñuel, Marcel Pérès.

Sabato 9 maggio ore 10,30

La vita invisibile di Eurídice Gusmão (2019) Regia Karim Aïnouz .
Con: Barbara Santos, Carol Duarte, Cristina Pereira, Fernanda Montenegro

Sabato 16 maggio ore 10,30

Crimini e misfatti (1990) Regia Woody Allen
Con: Martin Landau, Woody Allen, Mia Farrow, Anjelica Huston

Sabato 23 maggio ore 10,30

L'uomo in più (2001) Regia Paolo Sorrentino
Con: Toni Servillo, Andrea Renzi, Nello Mascia, Angela Goodwin

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 SPESA



Scaricabili su
Google Play e
App Store



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.

#Prova Cif ...e vinci la spesa

CREMA CASA Cif 500ML VARI TON **FFERTA 1.09**

SPRAY Cif 280 ML INFINITE CLEAN **FFERTA 2.99**

SPRAY Cif 500ML GREENACTIVE VARI TON **FFERTA 1.59**

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

SPRAY Cif ARTI MURFA MUR E FUGHE 380 ML SPRAY Cif ACCIAIO 500ML **FFERTA 1.88**

Citrosil
Profumati e Rimborsati

SCRABATORE CITROSIL DISINFETTANTE 800ML VARI TON **FFERTA 1.99**

SPRAY CITROSIL DISINFETTANTE 300ML VARI TON **FFERTA 1.39**

SPRAY CITROSIL DISINFETTANTE 300ML VARI TON **FFERTA 2.99**

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

NUOVO Cocolino **PREMIO CERTO**

ACQUISTA AL MENO DUE DIVERSE PROPRIETÀ E RICEVI UN COCCOLINO MIAU.

OFFERTA SPECIALE **BIPACCO**

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

LIQUIDO PAVIMENTI MASTROLINGO 800ML VARI TON **FFERTA 1.59**

NOVITA' 47 LAVAGGI

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

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

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

AMMORBIDITE CONCENTRATO FABULOSO 1.8 LT 45 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

90 LAVAGGI

FFERTA 2,79

FFERTA 2,69

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 PANNI LASCIAPIUMI 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

Reperto
PET CARE



IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO

PURINA
Friskies

FRISKIES CROCCANTINI BALANCE ACTIVE 3KG

FFERTA 5,79

PURINA

Pedigree

PURINA ONE ADULT MULTIPACK 4X85G **FFERTA 1,65**

PURINA ONE ACTIVE MULTIPACK 4X85G **FFERTA 1,65**

BISCROK 500G **FFERTA 1,89**

ADATTO A CANI DI PICCOLA TAGLIA

ULTIMA CROCCETTE CANE MINI ESSENZE E GUSTI ASSORTITI 800G **SUPER PREZZO 2,88**

ultima

ultima tim ultima ima ima Junior

OPTIMO

PREMIUM LINE

OPTIMO

10 KG

OPTIMO CROCCHET con MANZO **FFERTA 0,49**

OPTIMO CROCCHETTE con POLLO **FFERTA 0,49**

OPTIMO TAPPETINI ASSORBENTI 10PZ **FFERTA 3,99**

OPTIMO TAPPETINI ASSORBENTI 20PZ **FFERTA 5,69**

OPTIMO CUSCINO TESSUTO A STON **FFERTA 6,90**

OPTIMO CUSCINO TESSUTO A STON **FFERTA 9,90**

OPTIMO CUSCINO TESSUTO A STON **FFERTA 11,90**

OPTIMO CUCCIA TESSUTO ARREDAMENTO **FFERTA 9,90**

OPTIMO CUCCIA TESSUTO ARREDAMENTO **FFERTA 11,90**

OPTIMO CUCCIA TESSUTO ARREDAMENTO **FFERTA 15,90**

SUPER PREZZO 9,99

OPTIMO CROCCHETTE CANE MANZO/ POLLO 10KG

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

Bracciano

DIMMI DONNA

LE PROTAGONISTE DEL PLURALE FEMMINILE

La nuova rassegna teatrale al Delia Scala di Bracciano promette un mese di marzo ricco di novità. Tutti gli appuntamenti dall'8 al 30 marzo, a ingresso libero

"Dimmi donna" è il titolo della nuova rassegna teatrale proposta dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Bracciano che rende speciale il mese di marzo di quest'anno. Cinque appuntamenti per affrontare cinque temi impellenti per le donne: il lavoro, l'amore, la cura dei cari, i ruoli di genere, la qualità della vita.

La ricorrenza dell'8 marzo nacque in fabbrica, e di lavoro femminile e di fabbrica si parlerà domenica 8 marzo alle 18,30 con "7 minuti", un film di Michele Placido, tratto da un testo di Stefano Massini, con Ottavia Piccolo, Cristiana Capotondi, Ambra Angiolini, Violante Placido, Fiorella Mannoia.

Il 15 marzo alle 18,30 va in scena "One more kiss, dear", scritto e diretto da Giovanni Caloro, con Francesca Pimpinelli, una pièce teatrale sull'amore ai tempi del dating, dei social, della mercificazione dei sentimenti nel web.

Il 22 marzo alle 18,30 è la volta di "La signora Sandokan", di Osvaldo Guerrieri, con la regia di Francesco Sala e l'interpretazione di Viola Ponnaro,

un ragionamento sulla follia come conseguenza della subalternità di genere.

Il 29 marzo alle 18,30 "Onciangiti", in dialetto calabrese "Non piangete", di Paola Borgia e Francesca Pontone, che mettono in scena uno spazio intimo, raccolto, in cui tre donne tra i 30 e i 40 anni si ritrovano, nella casa della loro infanzia, a vegliare la nonna negli ultimi giorni della sua vita. Il 30 marzo, si conclude con un vero e proprio evento, articolato in tre momenti:

- alle 18,30, nei locali dell'Archivio storico, una lectio magistralis di Luciano Colavero sul linguaggio teatrale;
- alle 20 apericena in piazza Mazzini, offerta dall'Assessorato alla Cultura;
- alle 21, trasferimento al teatro Delia Scala, dove va in scena "Madame Bovary", nella versione teatrale di Luciano Colavero, con Chiara Favero, per rivisitare il bovarismo alla luce delle odierne condizioni sociali delle donne.

Questa volta più che una rassegna, il Teatro Delia Scala presenta un vero e proprio cartellone, ricco di novità, di spunti e di stimoli, proposti dal teatro contemporaneo.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Via Fratelli Soprani, 50 - Cerveteri (Rm)

Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002



VILLA ROMANA DI MARINA DI PALO

LA VILLA CHE IL MARE NON HA DIMENTICATO



Siamo a Marina di Palo, sul litorale di Ladispoli, tra il secolare Bosco di Palo e la foce del fosso Sanguinara. Qui, dove oggi si susseguono palazzine, strade e stabilimenti balneari affacciati sul lungomare, duemila anni fa sorgeva una delle più imponenti residenze della costa laziale romana. Proprio a ridosso della spiaggia, in una posizione privilegiata e panoramica, si estendeva una villa costruita per ostentare ricchezza, gusto e potere. La storia riemerge nel 1867, quando l'archeologo Luigi Tocco porta alla luce ambienti decorati, statue in marmo, frammenti di un lusso rimasto sepolto

per secoli. Poi arrivano le urbanizzazioni degli anni '60 e '70: nasce un intero quartiere, ma la villa non scompare del tutto. Resiste.

Resiste nei resti delle terme ritrovate in Piazza della Rugiada, negli ambienti riscaldati che raccontano il comfort dell'età imperiale (I-II secolo d.C.). Resiste nella grande cisterna di Via Albatros, con le sue due navate voltate e gli archetti che un tempo facevano scorrere l'acqua al servizio della dimora. Resiste nel monumento funerario a torre che ancora si affaccia sul lungomare, con la sua scala elicoidale che conduceva alla camera sepolcrale.



E poi c'è quel lungo muro in cementizio, oltre 50 metri in origine, forse parte di un portico vista mare o di una grande vasca ornamentale che rifletteva il cielo. Nel 2002, nuovi scavi hanno rivelato un ambiente monumentale quadrato, con mosaici e una vasca centrale circondata da colonne ioniche: forse un ninfeo, pensato per stupire gli ospiti con il suono e il gioco dell'acqua. Prima ancora della villa, qui esisteva un luogo di culto repubblicano, come raccontano gli ex voto ritrovati: segno che questo tratto di costa era speciale già secoli prima.

Oggi la villa non si vede tutta, non si impone allo sguardo. Va cercata tra la sabbia, lungo un muro antico, dietro un angolo del quartiere, ma c'è, e continua a dialogare con il mare, come duemila anni fa.

A rendere il complesso ancora più affascinante è la sua posizione strategica: la villa si trovava lungo un tratto costiero collegato alle principali vie di comunicazione dell'antico Lazio, in un'area frequentata dall'aristocrazia romana che sceglieva il litorale per le proprie residenze di otium. Non era solo una dimora privata, ma un vero simbolo di status, affacciato su un paesaggio che univa natura, spiritualità e potere. Ogni frammento riemerso – un tratto di muratura, un mosaico, un elemento architettonico – aggiunge un tassello alla ricostruzione di una villa che doveva essere scenografica e perfettamente integrata con il mare, progettata per trasformare l'acqua, la luce e il panorama in parte stessa dell'architettura. Per saperne di più potete consultare in biblioteca o su Academia Edu il volume di Flavio Enei, *Ager Caeretanus*, il litorale di Alsium, Ladispoli 2001, sito 191.

Stella Cacciarella

Gruppo Archeologico del Territorio Cerite

— SALUMERIA —
da EDOARDO
Qualità e Tradizione

PRODOTTI TIPICI SALUMI & FORMAGGI SPECIALITÀ GASTRONOMICHE

SELEZIONE DI SALUMI E FORMAGGI ARTIGIANALI!
PANINI FRESCI, PIZZA, CESTI E TAGLIERI!
PANINI FRESCI, PANINI, CESTI E TAGLIERI!

VIENI A TROVARCI!
VIA SANT'ANGELO, 15 - CERVETERI
☎ 347 7463000

**PORTANDOMI
IN NEGOZIO
1kg SALAME MILANO
A 0,99**

**NUOVA
APERTURA**



UNA POLTRONA X2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux

SHERLOCK HOLMES: IL MASTINO DEI BASKERVILLE



Per gli amanti della suspense, al Teatro Ciak di Roma è in scena "Il mastino dei Baskerville" romanzo del 1902. Geniali colpi di scena alimentati dalle incalzanti rivelazioni svelate da Holmes durante l'indagine sulla maledizione che grava sull'antica famiglia Baskerville, accompagnano lo spettatore tra agghiacciati ululati e terrificanti apparizioni di un gigantesco mastino fino ad un epilogo che fa di questo giallo un inimitabile intreccio di generi tra fantasy e gothic. Inutile sottolineare la grande importanza data all'intera atmosfera dalle musiche di Alessandro Molinari e dal disegno luci di Marco Catalucci. La produzione dello spettacolo è dello Stabile del Giallo che ha affidato la regia ad Anna Masullo. Ad interpretare il ruolo protagonista è Marco Imparato affiancato da Guido Targetti nelle vesti dell'inseparabile Watson. Con loro in una scenografia disegnata da Fabiana di Marco e con costumi creati da Emiliano Sicuro si muovono Stefano Quatrosi, Carlo Cristofaro, Francesco Maccarinelli, Beatrice Aiello e Marco Bianchi. Lo spettacolo proseguirà fino al 22 marzo con repliche serali alle ore 21,00 il venerdì e sabato oppure pomeridiane alle 17,30 di domenica.

Teatro Ciak, via Cassia 692, Roma telefono 06 3324 9268

L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Un eclettico Stefano Messina è protagonista al Teatro Vittoria di Roma di "l'imbarazzo della scelta" esempio di teatro interattivo d'oltralpe firmato dai francesi Sébastien Azzopardi e Sacha Danino. Il gioco è presto detto: Max è un quarantenne di quelli che campa la vita incastrato come tanti in una quotidianità priva di vere soddisfazioni per la mancanza di coraggio nell'affrontare le scelte. Attorno a lui una fidanzata inguardabile ovviamente provvista di un fratello maggiore che vigila imperante sul suo futuro; un amico squinternato; l'immancabile primo amore che sbuca a singhiozzo tra un dilemma e l'altro e poi tanti, tanti, tantissimi sassolini che a pioggia disturbano il quieto viver quotidiano. La verve di Messina e l'esperienza tecnica di Carlo Lizzani, vecchi marpioni della Cooperativa Attori e Tecnici, si amalgamano con la comicità di Chiara Bonome, Raffaele De Vita e Chiara David che entrano ed escono dalle novità proposte dal pubblico al ruolo. Uno spettacolo nello spettacolo cui vale davvero la pena assistere. Le rappresentazioni proseguiranno sino al 15 marzo con repliche serali alle 21,00 dal martedì al sabato o pomeridiane alle 17,00 del sabato e della domenica.

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





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**



AL BIOPARCO DI ROMA SONO NATI DUE GEMELLI DI TAMARINO IMPERATORE



Al Bioparco di Roma sono nati due gemelli di tamarino imperatore, tra le scimmie più piccole e peculiari esistenti. I genitori Sissi e Franz si prendono cura giorno e notte dei cuccioli, nati lo scorso 19 febbraio e di cui ancora non è possibile stabilire il sesso, sotto l'occhio vigile della sorella maggiore Sofi, nata dalla stessa coppia nel 2021. "Si tratta di un primate monogamo, spiega la Presidente del Bioparco di Roma Paola Palanza, etologa e professore ordinario presso l'Università di Parma". "Entrambi i genitori si prendono cura dei neonati, ma in particolare il papà, che li accudisce e li trasporta sulla schiena, consegnandoli alla mamma per le poppate". "La mamma sembra quasi ignorare i piccoli - continua Palanza - indaffarata a pulirsi e specialmente a mangiare: gravidanza e allattamento di due gemelli richiedono infatti un grande sforzo metabolico a un animale così piccolo e la mamma da sola non riuscirebbe ad allevarli. In questa specie è essenziale che il padre sia presente e si prenda cura dei neonati, che altrimenti non potrebbero sopravvivere". Aggiunge che nei mammiferi la monogamia e le cure paterne sono molto rare, presenti in meno del 5% delle specie,

incluso l'Uomo, e si sono evolute dove la cura di entrambi i genitori era essenziale per garantire la sopravvivenza dei piccoli. Quando esistono cure paterne, nel maschio si evolvono anche particolari meccanismi del cervello che favoriscono il legame con la partner e con i figli. In particolare, cambia la distribuzione dei recettori di ossitocina e vasopressina, spesso chiamati recettori dell'amore. Il tamarino imperatore deve il suo nome ai lunghi e vistosi baffi bianchi arditamente curvati verso l'alto, come era prerogativa un tempo delle altezze reali e imperiali. Guglielmo II, imperatore della Germania, sfoggiava baffi simili; per questo motivo alla specie venne dato per scherzo l'appellativo di "imperatore", ma il nome piacque così tanto agli zoologi che divenne definitivo. Dal peso di circa mezzo chilo, appartiene alla grande famiglia dei Callitricidi (dal greco: "colui che ha una bella chioma") che comprende 42 specie distribuite nelle foreste del nord ovest della Colombia, gravemente minacciate dalla deforestazione e dai cambiamenti climatici.

Foto Massimiliano Di Giovanni - archivio Bioparco



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

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

L'OROSCOPO

che punge ma non fa male

Settimana dal 6 al 12 marzo

21 marzo - 19 aprile

ARIETE



Passione viva, ma evitate reazioni impulsive: contare fino a dieci prima di parlare. E' meglio!

23 settembre - 22 ottobre

BILANCIA



Sensibilità accentuata, parlatene con i vostri cari. Maggiore attività fisica per una mente lucida.

Determinazione alta, utile per sbloccare una situazione ferma da tempo. Buona energia vitale.



TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

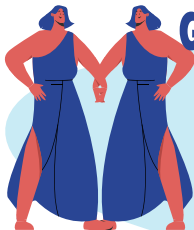
SCORPIONE

Concentrazione è necessaria su dettagli pratici importanti. Non disperdete energie proprio ora.



21 maggio - 20 giugno

GEMELLI



In amore cercate stabilità e gesti concreti che rassicurino il cuore. Peccato siano fuori moda!



22 novembre - 21 dicembre

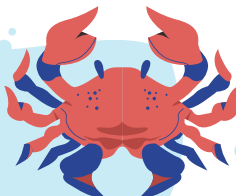
SAGITTARIO

Umore variabile, concedetevi momenti di tranquillità. Fascino evidente, ma evitate giochi di potere.

21 giugno - 22 luglio

CANCRO

Idee brillanti, ma serve organizzazione per non disperderle. Mente attiva, riposare di più la sera.



22 dicembre - 19 gennaio

CAPRICORNO

Possibili riconoscimenti sul lavoro se sarete in grado di mantenere fermezza e chiarezza di intenti.



20 gennaio - 19 febbraio

ACQUARIO

Energia stabile, non esagerare con gli impegni. Le vacanze sembrano vicine, preparatevi al meglio.



20 febbraio - 20 marzo

PESCI

Desiderio di armonia, collaborazioni utili in cantiere e confronti costruttivi favoriti dalla Luna.



LEONE

23 luglio - 23 agosto

Prudenza nelle decisioni economiche, meglio valutare le opportunità che si presentano sabato.

24 agosto - 22 settembre

VERGINE

Godete di ottima salute ma attenzione agli eccessi. In coppia i dialoghi chiarificatori portano leggerezza.



con voi dal 1934



Farmacia
Dott. Luigi
Demichelis



- TEST RAPIDI ANTIGENICI
- SCREENING COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com



PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

SERVIZIO GRATUITO FARMARECUP

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



DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI
ED ARTICOLI VETERINARI



INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

SIAMO APERTI DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20
ORARIO CONTINUATO

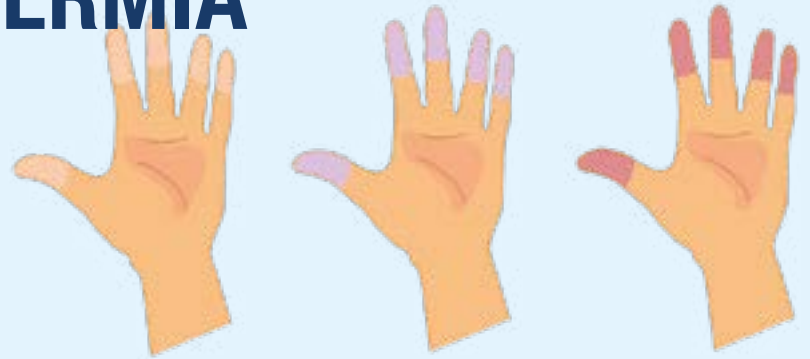
VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI - TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su   Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934

www.farmaciademichelisdal1934.it

Ortica Salute Benessere

MALATTIA E FENOMENO DI RAYNAUD NELLA SCLERODERMIA



Dobbiamo distinguere la **malattia di Raynaud** (fenomeno di Raynaud idiopatico, non si conosce la causa), un'**alterazione generalmente benigna, da tutte quelle patologie vasospastiche secondarie ad altre malattie** che presentano lo stesso omonimo fenomeno che hanno una precisa eziologia.

In che consiste il fenomeno do Raynaud? Il paziente presenta un episodico **pallore** (bianco) delle dita dopo esposizione al freddo oppure stress, cui segue la **cianosi** (blu) e infine l'**eritema** (rosso) con **formicolio** (parestesie) e dolore. **La forma idiopatica, primaria** (malattia) è provocata da vasospasmo di piccole arterie; **nelle forme secondarie** il vasospasmo si associa con una grave vasculite (necrosi fibronoide delle pareti dei piccoli vasi: arteriale, venule, capillari). Queste ultime, pur alquanto rare e non sempre con caratteristiche necrotiche, sono assai numerose. Le più comuni sono le **patologie del connettivo** con al primo posto la **sclerodermia**, malattia dal quadro clinico assai proteiforme. **Quali sono le altre?** Il lupus eritematoso sistemico (LES), la polimiosite/dermatomiosite (PM/DM), l'artrite reumatoide (AR), la malattia di Takayasu etc. Vi sono poi patologie professionali (da vibrazioni meccaniche, da congelamento etc.); l'esposizione a sostanze ambientali a farmaci (Toxic oil syndrom, arsenico, vinblastina, cisplatino etc.); le cause intravascolari (crioglobulinemia, coagulazione intravasale, policitemia, paraproteine con sindrome

da iperviscosità etc.). Quello che accomuna le forme idiopatiche a quelle secondarie a patologie note è proprio il fenomeno di Raynaud che va tenuto sotto stretta sorveglianza. Nella malattia primaria, specie nei giovani adulti, scompare da solo. **Raynaud** descrisse nel 1862 questo disturbo circolatorio, ad andamento parossistico e ripetuto, localizzato simmetricamente alle estremità (mani e piedi), caratterizzato da ischemia, poi cianosi e asfissia locale, con "sensazione di dito morto". Si accorse che, ripetendosi frequentemente, poteva portare alla gangrena secca. Chiamò pertanto la patologia "**gangrena simmetrica delle estremità**". Credo che si trattasse di una forma secondaria e non primitiva idiopatica. La classica reazione a tre colori del fenomeno ha una durata variabile, generalmente compresa tra i 3 ed i 10 minuti. Eccezionalmente raggiunge l'ora. E' necessario fare molta attenzione se perdura più a lungo, se si ripete con una certa frequenza e soprattutto, alla predominanza della fase cianotica. E' in questi casi che il fenomeno può più facilmente portare a cicatrici puntiformi, con "aspetto butterato" della cute. Nei casi più gravi evolve nella gangrena secca (quella descritta da Raynaud) con autoamputazione di alcune dita delle mani e dei piedi. A volte questa affezione si manifesta, sempre dopo esposizione a freddo o stress, anche a livello di orecchie, naso e lingua. Come già detto, la **Sclerodermia** è la patologia



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.*

secondaria più frequente, sempre rispetto alle altre non idiopatiche. E non sto parlando di una malattia comune, anzi è piuttosto rara (ne ho riscontrati solo tre casi in più di 45 anni di professione a livello territoriale). Va comunque distinta in: A) **Sclerosi sistemica limitata (detta versione Crest)**; B) **Sclerosi sistemica diffusa**. La variante Crest colpisce soggetti giovani adulti ed è molto meno grave e invalidante rispetto alla sclerosi sistemica diffusa. E' chiamata limitata perché oltre al fenomeno di Raynaud riguarda in particolare la cute con la sola eccezione di una esofagopatia non di tipo ostruttivo. E' detta anche Crest poiché racchiude elementi designati da cinque iniziali inglesi: 1) C (**calcinosi sottocutanea**); 2) R (**sindrome di Raynaud**); 3) E (**esofagopatia**); 4) S (**sclerodattilia**); 5) T (**telangectasie**). Per **calcinosi sottocutanea** si intende la formazione nell'organismo di depositi di calcio; per sclerodattilia (dal greco "dito duro") una sclerosi limitata alle dita che appaiono pallide, con cute lucida ed anelastica; per telangectasie (dal greco "vaso lontano") la dilatazione dei piccoli vasi. La forma più severa, ossia la **Sclerosi sistemica diffusa**, colpisce soprattutto soggetti di età superiore ai 40-50 anni. Clinicamente dalla iniziale localizzazione (mani, piedi, volto), nel giro di settimane o mesi, progredisce dalla periferia al centro del corpo (direzione centripeta) interessando le regioni prossimali degli arti, torace, addome. Quello che più preoccupa è il coinvolgimento viscerale: insufficienza renale cronica, ipertensione arteriosa secondaria, fibrosi polmonare, cuore polmonare da ipertensione del piccolo circolo, grave ostruzione esofagea, blocco atrioventricolare cardiaco di terzo grado (sindrome di Morgagni - Adams - Stokes) con morte improvvisa. **Mentre nella variante Crest il coinvolgimento è quasi esclusivamente cutaneo nella sclerosi sistemica diffusa i sintomi esofagei severi rappresentano**, in ordine di frequenza, **la terza manifestazione clinica dopo il Raynaud e la sclerosi**. Poi vi è il coinvolgimento di altri organi. La causa più comune di morte è l'insufficienza renale, mentre al secondo posto vi è la cardiopatia. Una volta sviluppatasi insufficienza cardiocircolatoria, nonostante le cure, per il contemporaneo danno renale e polmonare, i pazienti generalmente non sopravvivono oltre i sette anni successivi (**Fowler N. Segni Clinici Obiettivi in Cardiologia 1999**). **Quali analisi di laboratorio richiedere?** VES, ANA (possono essere prescritti sia nella limitata che diffusa), ACA (anticorpi anti centromero più tipici della Crest), anticorpi anti-topoisomerasi (Scl-70 più specifici della sclerosi sistemica diffusa), azotemia, creatininemia, esame completo delle urine. Indagini cliniche utili sono l'Rx del torace, tubo digerente con bario, ECG e talvolta, la biopsia cutanea. In ogni fenomeno di Raynaud secondario una Rx delle mani può evidenziare il riassorbimento osseo delle falangi distali e calcinosi .

FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina alle tue esigenze



DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609
farmacia.armenio@alice.it

f Farmacia Armenio

STEATOSI EPATICA UNA MALATTIA SOTTOVALUTATA CHE COLPISCE SEMPRE PIÙ PERSONE: COME RICONOSCERLA E PREVENIRLA

Prendersi cura del fegato significa prendersi cura della nostra sopravvivenza. È un organo fondamentale: filtra il sangue che arriva dall'intestino, regola il metabolismo degli zuccheri e dei grassi, produce proteine, sintetizza la bile per la digestione, metabolizza farmaci e sostanze tossiche. In pratica è una grande centrale metabolica che lavora instancabilmente per mantenere l'equilibrio dell'organismo.

Proprio per questo sorprende quanto poco ci pensiamo finché un giorno, magari durante una semplice ecografia di controllo, compare una frase: **steatosi epatica**, il cosiddetto **"fegato grasso"**. Si tratta dell'accumulo di goccioline di trigliceridi all'interno delle cellule del fegato. Questa condizione interessa circa **una persona su quattro nella popolazione adulta**, ed è diventata la malattia epatica più diffusa nei paesi occidentali. Purtroppo viene diagnosticata sempre più spesso anche nei bambini e negli adolescenti, soprattutto quando è presente sovrappeso.

A livello intuitivo si potrebbe pensare che la causa principale sia mangiare troppi grassi. In realtà **l'insulino-resistenza** è il vero terreno su cui la steatosi si sviluppa, non a caso la troviamo associata a diabete 2, sovrappeso, sindrome metabolica, alterazioni dei lipidi nel sangue, sindrome dell'ovaio policistico e perfino nelle patologie da apnee del sonno.

Naturalmente anche l'eccesso di grassi nella dieta può contribuire, in particolare se si tratta di grassi di scarsa qualità come quelli definiti trans o saturi, ma **sono soprattutto gli zuccheri la vera causa**. Un ruolo particolare lo gioca il **fruttosio**, oggi molto presente nelle bevande zuccherate e nei prodotti industriali. A differenza del glucosio, il fruttosio viene metabolizzato quasi esclusivamente dal fegato e può essere rapidamente trasformato direttamente in grasso attraverso un processo chiamato **lipogenesi epatica**.

Altre possibili cause di steatosi sono il consumo di alcol, alcuni farmaci (come corticosteroidi, alcuni antitumorali come il tamoxifene e anticonvulsivanti), ipotiroidismo, ipogonadismo maschile con diminuzione dei livelli di testosterone o eccesso di cortisolo e predisposizioni genetiche. Negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato un



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

altro protagonista: **l'asse intestino-fegato**. Il fegato riceve gran parte del sangue proveniente dall'intestino attraverso la vena porta. Quando il microbiota intestinale è alterato sostanze infiammatorie e tossine batteriche possono raggiungere il fegato e contribuire allo sviluppo della steatosi. In questo contesto si inserisce anche una curiosa condizione descritta in letteratura come **"sindrome dei bevitori di birra"**: alcune fermentazioni intestinali possono produrre piccole quantità di alcol endogeno che, nel tempo, contribuiscono al sovraccarico metabolico epatico.

La steatosi è nella maggior parte dei casi una patologia silenziosa, in cui anche le transaminasi possono essere normali. Talvolta l'unico sintomo può essere una vaga astenia o senso di peso nell' ipocondrio destro. **La diagnosi** di steatosi è relativamente semplice e viene fatta con **l'ecografia epatica**, che va consigliata nei soggetti con fattori di rischio: diabete, sindrome metabolica, alterazioni delle transaminasi, problemi cardiovascolari, aumento dei trigliceridi, dislipidemie e insulino resistenza o familiarità per patologie epatiche. Una volta individuata, esistono algoritmi clinici, come lo **score FIB-4**, che permettono di stimare il rischio che il fegato possa andare incontro a fibrosi.

Per molto tempo il fegato grasso è stato considerato una condizione quasi innocua. Oggi sappiamo che non è sempre così. La steatosi è infatti strettamente collegata alla sindrome metabolica e si associa spesso a un aumento del rischio cardiovascolare. In alcuni casi, se l'infiammazione persiste negli anni, il fegato può andare incontro a forme più evolute di malattia, fino alla fibrosi e alla cirrosi.

La buona notizia è che il fegato ha una grande capacità di recupero.

La vera terapia, ancora prima dei farmaci, rimane lo stile di vita: migliorare l'alimentazione, ridurre gli zuccheri nascosti nella dieta, controllare il peso corporeo e muoversi di più. Anche una perdita di peso modesta (7-10% del peso in 6-12 mesi) può ridurre significativamente il grasso nel fegato. La ricerca farmacologica sta comunque facendo passi avanti. Sono in studio nuove molecole, come il **resmetirom**, e si stanno valutando farmaci già utilizzati per il diabete come gli agonisti del GLP-1 o il pioglitazone. Tra gli integratori **la vitamina E** alla dose di 800 UI al di per due anni è risultata la più efficace per ridurre la necroinfiammazione epatica, anche la **silibina** presente nel cardo mariano ha mostrato risultati incoraggianti.

Al momento nessuna terapia sostituisce il ruolo fondamentale dello stile di vita. Nella steatosi epatica la prima vera terapia siamo noi: le nostre scelte quotidiane, ciò che mettiamo nel piatto e quanto ci muoviamo. Il fegato ha una straordinaria capacità rigenerativa ma ha bisogno **che iniziamo a collaborare con lui**.



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



“CERVICALE, REFLUSSO E BRUXISMO: UNA POSSIBILE CONNESSIONE

“Ho spesso male al collo, soffro di reflusso e stringo i denti, soprattutto di notte.

Sono problemi diversi o c'è un collegamento?”

È una domanda che molti pazienti mi pongono, spesso dopo anni di tentativi isolati: un farmaco per lo stomaco, un bite per i denti, esercizi per la cervicale. Qualcosa migliora, poi tutto torna.

Quando una persona arriva in studio con dolore al collo, disturbi digestivi e una forte tensione alla mandibola, la prima difficoltà è capire da dove partire. Perché, visti separatamente, questi problemi sembrano non avere nulla in comune. Eppure, molto spesso, il corpo li vive come parti di uno stesso adattamento.

Cervicale, mandibola e apparato digerente non funzionano come compartimenti stagni. Sono collegati da una rete continua fatta di muscoli, nervi e soprattutto fascia, un tessuto che avvolge e mette in comunicazione tutte le strutture del corpo. Attraverso questa rete, una tensione può spostarsi e, col tempo, trasformarsi in sintomo anche lontano dal punto in cui è nata.

Un ruolo centrale in questo dialogo lo ha il nervo vago, il principale canale di comunicazione tra cervello e organi interni. Attraversa il collo, scende nel torace e arriva fino allo stomaco e all'intestino. È coinvolto nella digestione, nel respiro profondo e nella capacità del corpo di uscire dallo stato di allerta.



Dott.ssa **Giulia Montanari**

*Osteopata D.O.
Fisioterapista*

RICEVE PER APPUNTAMENTO

Cell. 338 7106037

Valcanneto (Cerveteri) Via Boito, 49

Roma - Via Nicolò da Pistoia, 5 (Garbatella)

Quando una persona vive stress prolungato o difficoltà digestive, il sistema nervoso tende a rimanere "acceso". Il respiro diventa più superficiale (si respira "in alto", alzando le spalle), il diaframma perde elasticità e la fascia che lo avvolge si irrigidisce. In questo contesto possono comparire disturbi come il reflusso: bruciore, nodo alla gola, peso allo stomaco. Non solo per l'acidità, ma perché la regolazione interna è alterata.

Il rapporto tra diaframma e cervicale, però, non funziona a senso unico. Un diaframma rigido può aumentare il carico sulla zona cervicale, ma anche una cervicale rigida può limitare il movimento del diaframma, rendendo il respiro più superficiale e mantenendo il corpo in uno stato di allerta. È uno scambio continuo, in cui collo e respiro si influenzano a vicenda.

In questo stesso stato, spesso entra in gioco la mandibola. Molte persone si riconoscono nella frase "stringo i denti", soprattutto nei periodi di stress o durante la notte. Stringere i denti, anche senza digrignare, è una delle forme più comuni di bruxismo. Può accadere anche in assenza di una vera malocclusione, perché non è la forma dei denti a creare il problema, ma il modo in cui il sistema nervoso utilizza la mandibola per gestire la tensione. Quando la mandibola resta contratta, questa tensione si trasmette alla cervicale. Serrando i denti si crea inoltre una compressione nella zona di passaggio tra cranio e collo, in particolare nell'area occipito-mastoidea, una regione di relazione molto delicata tra base del cranio, prime vertebre cervicali e strutture nervose profonde, tra cui il nervo vago. Se questa zona rimane sotto tensione continua, la cervicale perde ulteriormente capacità di adattamento.

Il risultato è spesso rigidità del collo, sensazione di testa pesante, vertigini e un aumento dello stato di allerta, con possibile peggioramento sia dei disturbi digestivi sia del dolore cervicale.

A quel punto il corpo entra in un circuito chiuso: il reflusso mantiene il sistema nervoso in tensione, il serramento mandibolare alimenta il carico sulla zona cranio-cervicale e la cervicale diventa il punto in cui tutto si scarica. Non si tratta di una sequenza rigida di causa ed effetto, ma di un sistema che cerca equilibrio.

In questi casi la domanda non è se il problema sia cervicale, digestivo o mandibolare. La domanda più utile è: come stanno dialogando tra loro queste parti del corpo?

Quando si lavora sul respiro, sulla mobilità del diaframma e sulla relazione tra mandibola e cervicale, spesso i sintomi iniziano a ridursi insieme. Non perché vengano zittiti, ma perché il corpo non ha più bisogno di usarli per compensare.



dott.ssa

GIULIA MONTANARI
osteopata e fisioterapista

Il corpo parla. Ascoltalo

Osteopatia per adulti, bambini e donne in gravidanza

- Dolori cervicali e lombari
- Cefalee e vertigini
- Disturbi digestivi e reflusso
- Disturbi posturali e malocclusione
- Osteopatia pediatrica
(plagiocefalie, asimmetrie, reflusso)
- Gravidanza e post-partum

Prenota la tua valutazione 338 71 06 037

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

Leggi le recensioni su Google



benessere

CASA E HABITAT

Viviamo il 90% del tempo al chiuso, isolati da luce e magnetismo naturale. Ripristinare l'equilibrio nelle nostre case è però possibile: l'integrazione di piante, sistemi di ionizzazione e armonizzatori di frequenze permette di riconnettere il nostro habitat ai ritmi della natura, garantendo un benessere profondo.

Le piante assorbono l'anidride carbonica (CO₂) restituendo all'aria l'ossigeno. Risucchiano anche altri inquinanti: dall'anidride solforosa al biossido di azoto, dalla formaldeide a diversi tipi di solventi, fino alle famigerate polveri sottili (pm10), semplicemente le confinano all'interno di cellule particolari, che fungono da deposito, isolato dal resto del vegetale e che non verrà mai riaperto.

Abbattono gli inquinanti nell'aria che respiriamo: questo è percepibile in un giardino di città con molti alberi e arbusti sempreverdi ed anche all'interno delle mura domestiche, dove il ricambio dell'aria

è più difficile. Le emissioni nocive del traffico automobilistico, degli impianti di riscaldamento, gli elettrodomestici emettono di continuo sostanze o radiazioni elettromagnetiche dannose, così come i detersivi sprigionano particelle allergogene. Negli uffici, sono le esalazioni dei toner di stampanti e fotocopiatrici, a liberare un'enormità di ozono e l'elettromagnetismo dei computer.

Per ordine: molte piante verdi d'appartamento assorbono questi elementi nocivi dall'ambiente. È stata la Nasa, di recente, a elencare per prima quali sono i vegetali più efficaci.

LA BEGONIA REX: ingloba la formaldeide, sostanza contenuta nelle colle impiegate per saldare le parti dei mobili moderni.

LO SPATIFILLO: "asso pigliatutto" delle sostanze organiche volatili come ammoniaca, formaldeide, xilene, toluene, tricloroetilene.



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

IL CROTON: assorbe quantità rilevanti di formaldeide, ideale in cucina, se l'arredo è laminato.
IL FALANGIO O CLOROFITO: risucchia la formaldeide, lo xilene e il monossido di carbonio di caldaie, fornelli e stufe, il benzene e il toluene di alcuni prodotti di pulizia. Va collocato perciò in bagno o in cucina.

LA STELLA DI NATALE: ha ottenuto, per la NASA, la migliore performance di assorbimento della formaldeide, sostanza presente nelle abitazioni, se non sono arredate con mobili che rispettano i criteri della bioedilizia e certificati come privi di formaldeide e altri solventi.

Ma qualsiasi pianta d'appartamento con foglie larghe, dai ficus ai filodendri, dalla maranta alla monstera, dall'alocasia alla pachira, è in grado di assorbire le sostanze nocive presenti nell'aria domestica. Così come le piante grasse, dalla sansevieria al cereus, assorbono le radiazioni elettromagnetiche: vanno collocate in abbondanza intorno al computer, alla televisione e alla postazione di ricarica di cellulari e tablet.

Le piante aromatiche: lavanda, timo e rosmarino sono perfette per combattere smog, CO2 e depurare l'aria. Le conifere: il ginepro, la tuia e il tasso nano, sono ideali sia per il giardino che per il terrazzo, rendendolo un'oasi verde con aria pulita. Le piante sempreverdi a foglia larga, come il lauro, l'oleandro e l'aucuba, aiutano ad assorbire le sostanze tossiche rilasciando grandi quantità di ossigeno durante tutto l'anno. Fondamentali le rampicanti, come l'edera, ottima contro la nociva formaldeide. Queste piante antismog possono essere lasciate libere di arrampicarsi su altre piante, sui muri oppure sulle ringhiere del balcone. La casa può tornare ad essere il tempio sacro dove rigeneriamo ed autodeterminiamo la nostra salute, attraverso il fuoco, la cucina, la nutrizione, il sonno stesso e le relazioni amorevoli. A rinforzare e sostenere la Natura arrivano dall'Oriente gli ionizzatori di acqua e d'aria che cedono ioni negativi, che assorbiti dagli abitanti della casa, riescono a controllare naturalmente lo stress ossidativo (radicali liberi); le docce termali che assorbono il cloro e cedono minerali preziosi ed infine i "protettori" dell'inquinamento elettromagnetico (insidioso e invisibile, arrivato a 5G) che con onde naturali armoniche sono capaci di fare scudo e proteggerci così dai sistemi casalinghi di emissioni nocive per nostro benessere.

La Casa del Benessere proseguirà nel prossimo numero.

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 TIMIDEZZA

Molte persone mi raccontano di essere stati timidi da bambini e, magari, di esserlo ancora. La timidezza viene definita come *“un tratto caratteriale che può determinare una certa **difficoltà nell'affrontare le situazioni sociali in modo adeguato**. Le persone timide possono riscontrare timore o disagio nell'incontrare nuove persone, avviare conversazioni o stabilire legami di amicizia e relazioni amorose (Henderson, Zimbardo, Carducci, 2010).”* La timidezza può sfociare in ansia sociale ossia *“un disturbo d'ansia caratterizzato da una preoccupazione significativa nel corso di (o nel pensare a) situazioni sociali, soprattutto se sconosciute, nelle quali l'individuo si sente esposto a un eventuale giudizio da parte di altre”*. La persona timida racconta di temere i contatti sociali per la paura di non sapere cosa dire o come comportarsi.

Alla persona timida, nell'immaginare le relazioni sociali soprattutto nuove, arrivano immagini in cui lei si sente in estrema difficoltà, senza vie d'uscita, risorse e capacità di destreggiarsi. La persona timida usa l'evitamento come meccanismo di difesa elitario. Ma perché alcune persone sono timide e altre no? Molte sono le teorie ma, nella mia pratica clinica, ho notato che le persone che si definiscono “timide” hanno un filo rosso che le accomuna.

Le persone timide hanno difficoltà nel credere nelle proprie capacità e risorse e preferiscono “non buttarsi” soprattutto nelle situazioni nuove.

Hanno “eliminato” dal loro vocabolario psicologico la parola “ci provo e vediamo cosa succede”.

Come ho detto in alcuni precedenti articoli, il bambino nasce perfetto, con un bagaglio di prerequisiti di base da sviluppare con le esperienze di vita che gli permetteranno di crescere ed esplorare l'ambiente esterno ed interno.

La timidezza non è un risultato di una variazione genetica; per questo motivo il bambino diventa timido, non nasce timido.

Le persone timide potrebbero aver avuto dei genitori che gli hanno “passato”, in modo indiretto, il messaggio che il mondo esterno è

tendenzialmente pericoloso per cui è meglio ritrarsi piuttosto che affrontarlo. Oppure, potrebbero avere avuto dei

genitori molto conflittuali da mettere in allarme il bambino nel non sapere, per esempio, al ritorno a casa da scuola quale atmosfera troverà.

Oppure, un altro esempio, un bambino che ha un genitore che alterna repentinamente gesti, parole di affetto a gesti o parole denigratorie verso di lui oppure, che potrebbe avere reazioni estreme (in

entrambe le polarità) all'espressione dei suoi desideri o bisogni. Se il bambino, quindi, fa ripetute esperienze di incertezza nelle risposte delle figure di riferimento e, soprattutto, se queste risposte sono ripetutamente estreme, inizia a temerle preferendo inibirsi piuttosto che rischiare per proteggersi.

Un altro motivo potrebbe essere avere i genitori molto protettivi che fanno al posto suo; ciò impedisce al bambino di fare esperienze, di sbagliare e/o di fare giusto. Avere esperienze che aiutino il bambino a “provare” a fare le cose, a “provare” a fare le esperienze adatte a lui e a risolvere “a modo suo” le sue problematiche (con la supervisione dell'adulto), gli insegna a sperimentarsi e a sperimentare le sue risorse

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.

e la sua creatività e a costruire la sua autostima.



Dottoressa
Anna Maria Rita Masin

Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense

Cell. 338/3440405

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri

Via Delle Mura Castellane, 60

MARZO

in rosa

Mammografia

60€

Mammografia con
tomosintesi 3D

85€

Visita ginecologica
+ PAP Test

80€

Visita senologica +
ecografia mammaria

100€

Visita Senologica + Mammografia
+ Ecografia Mammaria

160€

Visita Senologica + Ecografia
Mammaria + Mammografia 3D
con Tomosintesi

180€



La prevenzione salva la vita

SIAMO A BRACCIANO E MANZIANA
CHIAMA ORA PER PRENOTARE LA TUA VISITA

PRAECILIA
DIAGNOSTICA

06 9962999

RISOLVERE UN PROBLEMA NON SIGNIFICA CREARNE DEGLI ALTRI... COME CURARE IL NOSTRO STOMACO SENZA FAR DANNI!

Omeprazolo, Pantoprazolo, Lansoprazolo, Esomeprazolo. Vengono tutti impiegati per ridurre in modo efficace e prolungato la secrezione acida dello stomaco, riducendo in modo significativo fastidi e dolori insopportabili. Tuttavia questi farmaci sono utilizzati spesso in modo sconsiderato; infatti non dovrebbero essere usati continuativamente ma seguendo dei trattamenti ciclici, la cui durata dovrebbe essere compresa tra le 4 e le 8 settimane. C'è però da sottolineare che la gran parte delle persone li assume senza controllo medico, continuativamente, senza alcuna interruzione, approfittando anche del fatto che alcune di queste molecole sono vendibili liberamente, senza obbligo di prescrizione medica. Purtroppo però chi li utilizza, in questo modo sconsiderato, non tiene conto che l'uso prolungato aumenta il rischio di carenza di vitamina B12, provoca la riduzione del magnesio nel sangue, determina un aumento delle infezioni intestinali e provoca fragilità ossea con possibilità di fratture. Allora come fare se appena si sospendono questi farmaci il dolore allo stomaco non ci dà pace? Incredibilmente ci può aiutare un prodotto non chimico, un prodotto comunque efficace, esente da effetti collaterali: un rimedio omeopatico. Useremo increduli l'*Ornithogalum umbellatum*: la Stella di Betlemme. Lo utilizzeremo alla 30 ch.

Due granuli, se della Cemon, tre granuli negli altri casi, da sciogliere sotto la lingua, dieci minuti prima di colazione, pranzo, cena e prima di coricarsi. Per 21 giorni.

OMEOPATIA...CHE MERAVIGLIA!



Marco Tortorici
Farmacista
esperto in omeopatia
dal 1985

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

IL NOSTRO IMPEGNO

20% DI SCONTO SU TUTTI I PRODOTTI

FARMACI* COMPRESI, CHE ABBIANO UN COSTO SUPERIORE AD € 19,99

* PER I FARMACI È OBBLIGATORIA LA PRESCRIZIONE MEDICA

30% DI INCREMENTO DELLA RETRIBUZIONE PER I FARMACISTI ED I COLLABORATORI

10% DEGLI UTILI RESTITUITI ALLA COLLETTIVITÀ

“

Il consumatore sceglie non solo in base alla convenienza ma anche in base all'impegno economico e solidale dell'attività.

LEONARDO BECCHETTI - Prof. Ordinario di Economia Politica Università degli Studi di Roma Tor Vergata

”

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985



FARMACIA
Salvo D'Acquisto
OFFICINA della SALUTE

LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA



PAGA CON
SATISPAY

CONSEGNIAMO 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