

MENSILE MARZO 2020

EVENTI

Anno 11 n° 03- aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc n°18528 - Periodico Gratuito - Territorio: Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

FATTORIA PATRIZI
Agriturismo - Pizzeria
* EAST 2014 *

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
Tel. 06.95.41.63.14
Patrizio 333.7077345 - Rodolfo 338.5412954
www.fattoriapatrizi.it

Casa di riposo
Villa della Provvidenza

Olevano Romano (RM) Via Roma 69-34
tel: 069564328 www.villadellaprovidenza.it

CONAD
GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)
Adiacente Centro Moda EXIVE

www.ondalibera.it

RADIO ONDA LIBERA
FM 89.00 - 97.10

Via Santa Maria, 38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203

Le Folle del Look
di Maria e Martina
solo esatte e mangio salutista

DOVE IL LOOK DIVENTA ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 0694355171

Obitorio Tattoo

Via Cavour, 10
OLEVANO ROMANO

Filippo Rocchi
Cell. 366.9449386
338.1141125
obitorioattoo@gmail.com

Obitorio tattoo
Obitorioattoo



"Chiunque abbia realizzato qualcosa nella vita non sapeva come ci sarebbe riuscito. Sapeva solo che l'avrebbe fatto!"

Sommario

- pagina* **02** Cave Genazzano
- pagina* **04** Olevano
- pagina* **06** Salute Regione Lazio
- pagina* **08** Colleferro
- pagina* **11** X Comunità Montana
- pagina* **13** Notizie dalla Ciociaria
- pagina* **15** Parco Monti Lucretili
- pagina* **23** Rubriche
- pagina* **25** Bellegra Subiaco



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA

dell'Editore Emanuele Proietti

Fare esercizio fisico aiuta a prevenire l'artrite

Far un po' di sport aiuta a prevenire l'osteoartrite, il doloroso problema infiammatorio che, nelle articolazioni, danneggia la cartilagine, il tessuto elastico che fa da



"cuscinetto" tra le ossa. Lo rivela uno studio condotto dagli scienziati della Queen Mary University di Londra. In laboratorio, gli esperti britannici hanno studiato la complessa serie di fenomeni che accadono nelle articolazioni quando si fa esercizio fisico. Hanno così scoperto che, quando la cartilagine è schiacciata, questa pressione è rilevata dalle sue cellule. Esse, come reazione, bloccano l'azione delle sostanze infiammatorie presenti, le stesse che provocano l'osteoartrite. L'attività fisica, spiegano gli scienziati, è benefica perché attiva una proteina, chiamata Hdac6, che dà lo stesso effetto dei farmaci antinfiammatori più comuni.

Persone che incontrano
Persone

medihospes

www.medihospes.it | info@medihospes.it

Cave, Inaugurato nuovo punto vendita di "Valentino il Mago"

"Valentino il Mago" ha cambiato look! Giovedì 13 febbraio c'è stata una grande festa nel rinnovato punto vendita in via Prenestina Vecchia, 19 a Cave.



Oggi, per soddisfare e per meglio rispondere ai bisogni e alle esigenze della sua clientela, Valentino e la sua famiglia hanno deciso di rinnovare e aggiungere altri servizi e specialità alla già vasta gamma di assortimento di prodotti da forno dolci e salati; in un mondo fatto di pane, dolci e biscotti al quale

Da anni, al servizio del cliente, sfruttando la tradizione, l'artigianalità e la serietà di ben 3 generazioni, la famiglia Petroni, ha cercato di unire all'esperienza, la qualità delle materie prime, selezionandole accuratamente; il tutto mirato ad ottenere prodotti di rara bontà, con particolare riguardo al pane di Lariano, nelle sue varietà, le cui peculiarità derivano dall'utilizzo di farine di grano tenero, dalla lievitazione naturale e dalla cottura in forni, scaldati solo da fascine di rami di castagno, mantenendo sempre elevati gli standard qualitativi e rendendolo speciale come quello di una volta.

non vorrete più rinunciare, si va ad aggiungere la pasticceria fresca, pizza alla pala e tonda vari gusti e il servizio di tavola calda con menù giornalieri a prezzo fisso e la caffetteria. Durante la notte la struttura non chiude mai offrendo ai più mattinieri un servizio di conetteria ineguagliabile.



La palestra Body Mind di Genazzano con il team del maestro conforti porta a casa tre titoli italiani assoluti e un argento.



Stefano Conforti con Fabiana De Angelis

Domenica 16 Febbraio 2020 si sono svolti i Campionati Italiani Assoluti ETF REVENGE FC a Tecchena. Un'importante manifestazione con 400 atleti in gara, 200 match, e oltre 60 Team di alto livello provenienti da tutta Italia. La Palestra Body Mind di Genazzano con il Team del Maestro Conforti Stefano porta a casa tre Titoli Italiani Assoluti e un Argento. L'atleta della Body Mind Fabiana De Angelis Vince due Titoli Italiani sulla Kick Boxing in due categorie

di peso differenti, -55 Kg e +55 Kg, sbaragliando con verdetto unanime le sue avversarie con la sua tecnica, forza fisica e grande determinazione. Un'altro Titolo Italiano arriva da Mirko Caroletti nella Kick Boxing -85kg che affrontando un bravo avversario riesce con colpi puliti e grinta a portare il verdetto dalla sua parte. Un bravo va anche a Nicolò Gionne nella Free Boxe, sempre della palestra Body Mind che si aggiudica il secondo posto contro un ostico e più esperto avversario che vince per poco. "Tutti Noi siamo felici di questi importanti risultati, e per i nostri Campioni Italiani, che con tanta umiltà continuano ad allenarsi nella BODY MIND GENAZZANO", ha dichiarato la Titolare della Palestra Isa Benemeglio.



Secondo da destra il Maestro Stefano Conforti con i suoi Campioni

Genazzano, lavori di messa a norma ed efficientamento dell'intera rete di illuminazione pubblica



Panorama di Genazzano comune efficientata

Proseguono i lavori di messa a norma ed efficientamento energetico della rete di illuminazione pubblica, che dopo aver quasi completato le strade urbane periferiche, sta attualmente interessando il centro storico. Il cantiere avviato nel mese di Settembre 2019 sta vedendo ora l'installazione delle piastre LED all'interno delle vecchie lanterne nel centro storico, dopo che uno studio tecnico puntuale dei corpi illuminanti del centro storico ha garantito il rispetto dei parametri di legge (L.R. 23/2000) e con il parere positivo della Soprintendenza ai Beni Culturali alla installazione dei corpi illuminanti a tecnologia LED all'interno del nostro centro storico, imponendo una temperatura di colore a 3000 K, la quale garantisce la conservazione della scala cromatica dei colori materici degli edifici anche di notte, essendo la più vicina alla luce naturale (quella del sole, per intenderci). Oltre alle sostituzioni nei punti luce già presenti, sono stati già previsti in fase progettuale dei potenziamenti sull'illuminazione notturna nelle piazze principali del paese maggiormente frequentate di notte

(Piazzale della Pace e Piazza D'Amico in primis), in modo da garantire la loro fruibilità, con installazione di ulteriori punti luce al fine di eliminare eventuali coni d'ombra. Altro elemento caratterizzante, derivato da una progettazione attenta, riguarda la direzionalità dell'illuminazione, che consente di limitare quello che ormai si definisce come inquinamento luminoso ed è relativo alla quantità di luce che viene dispersa nell'atmosfera. Infatti, così come prevedono le moderne tecnologie, l'illuminazione notturna sarà direzionata esclusivamente sulle strade, sugli edifici ad evidenza storica ed architettonica e sulle piazze, o zone di aggregazione, con il ricorso in via prioritaria ad illuminazione dall'alto verso il basso. Le misure fin qui adottate dalla Amministrazione Comunale si muovono nella direzione del contenimento energetico, senza portare ad una riduzione della fruibilità degli spazi, promuovendo buone pratiche per il corretto consumo delle risorse, così attraverso l'adesione al PAES (Piano D'Azione per l'Energia Sostenibile), impegnandosi a ridurre entro il 2020 i fattori che contribuiscono all'inquinamento globale. Peraltro, sono ormai centinaia i Comuni italiani che si sono impegnati ad illuminare diversamente le città, garantendo, non solo un risparmio energetico, ma anche e soprattutto il rispetto delle normative che limitano l'inquinamento illuminotecnico preesistente.

Il Sindaco di Genazzano Alessandro Cefaro all'inaugurazione della nuova sede ADMO al S. Camillo - Forlanini.

Alcune settimane fa il Sindaco di Genazzano, il Dott. Alessandro Cefaro, in rappresentanza della sua Comunità, era presente all'inaugurazione della nuova sede ADMO (Associazione Donatori Midollo Osseo) presso l'Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini, intitolata al popolare presentatore Fabrizio Frizzi. Presenti oltre al fratello Fabio, i rappresentanti dei Comuni, della Regione, le autorità militari, e personaggi del mondo dello spettacolo tra i quali Flavio Insinna molto amico di Fabrizio. Secondo il Sindaco Alessandro Cefaro si è trattato di



Al Centro il Sindaco di Genazzano Dott. Alessandro Cefaro con alcuni rappresentanti delle Istituzioni locali

una manifestazione che ha voluto veicolare un messaggio di speranza, di vita, un progetto unico di bene comune condiviso dalla Cittadinanza attiva, dell'associazionismo e dalle Istituzioni. Un momento di sensibilizzazione sull'importanza del donare il proprio midollo osseo al fine di salvare una vita. Solo 1 soggetto su 100.000 e' quello giusto: magari il tipo giusto sei tu. La manifestazione è terminata con un concerto della banda dell'Arma dei Carabinieri.



A destra il fratello di Fabrizio Frizzi, Fabio con il Sindaco di Genazzano Dott. Alessandro cefaro

Piante e fiori Antinori

- Sementi
- Piante da orto
- Vasellame
- Fiori Finti

Info
366.7183262

La Boutique del Gusto

Da noi potete trovare in esclusiva:

- Pasta di Gragnano
- Pane cotto a legna con lievito madre
- Porchetta di Ariccia

Prodotti per Celiaci Spesa a domicilio

Qualità
Convenienza
Cortesia

Aperto anche il giovedì pomeriggio e la domenica mezza giornata

Via Vittorio Emanuele, 28 - SAN VITO ROMANO
Tel. 06 9572585 - Cell. 3492213397

PROFESSIONALITA' COMPETENZA COMPETITIVITA'

Occhiali da vista e da sole delle migliori marche
Lenti a contatto e soluzioni
Sviluppo e stampa

foto ottica Colomei
dal 1978

NUOVE COLLEZIONI
VIENI A PROVARE IL TUO OCCHIALE
E RICEVERAI UN TRATTAMENTO SPECIALE PERSONALIZZATO

Via Borgo Mario Theodoli 30 - 00030 San Vito Romano (RM) Tel : 06-9572177

A Olevano Romano insieme contro il bullismo



A destra con il microfonom durante il suo intervento il Vice Sindaco e Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Olevano Romano Paola Buttarelli



A cura di Agenzia EVENTI www.agenziaeventi.org

Si è svolto come da programma nella mattinata di giovedì 20 febbraio, presso il Liceo Scientifico Renato Cartesio di Olevano Romano l'Evento #NOIDICIAMONOALBULLISMO, organizzato dall'Associazione ENZIMI, (rappresentata dal Presidente Giusy Ciani), dal Liceo di



A destra con il microfono durante il suo intervento il Presidente dell'Associazione ENZIMI Giusy Ciani

Olevano, e promosso dal Comune di Olevano Romano insieme al Consiglio Regionale del Lazio. I lavori dell'Evento sono stati aperti dal bellissimo intervento del Vice Sindaco e Assessore ai Servizi Sociali Paola Buttarelli, alla presenza del Sindaco Umberto Quaresima, ovviamente del Presidente di "ENZIMI" Ciani, dei Dirigenti della Polizia Postale di Stato, di tanti studenti accompagnati dai loro insegnanti. Temi trattati del formativo incontro: contrasto alla pedopornografia on-line, la deviazione minorile su internet, proiezione informativa delle infrastrutture critiche, financial cyber crime, lotta contro la propaganda terroristica.

Daymare: 1998 degli Invader Studios di Olevano Romano sugli scaffali dei negozi di videogiochi Giapponesi



"Un tempo speravi di riuscire a provare quei rari giochi per PlayStation in arrivo direttamente dal Giappone, in bianco e nero e con delle parole incomprensibili. Potevi giocarli con mesi di anticipo rispetto alle versioni Europee però, e questo era già un piccolo sogno. Poi a forza di giocare, sviscerare e quasi inconsapevolmente studiare quei titoli ideati e sviluppati dalle più geniali menti del settore, hai imparato ad amare il Giappone come fosse una seconda casa, sognando di poterlo visitare un giorno e capire cosa ci sia dentro un mondo che hai sempre osservato con stupore da lontano, quasi fosse irraggiungibile. Quando poi anche questo piccolo grande sogno si avverrà e metti per la prima volta piede a

Tokyo, magari nella città elettrica di Akihabara, ti rendi conto del mondo nel mondo che esiste tra i vicoli, i palazzi e gli infiniti negozi di videogiochi. Un luogo magico e unico, di cui riporteresti a casa qualsiasi cosa, dai volantini sugli scaffali alle custodie vuote delle versioni giapponesi di titoli che hai più amato. Poi pensi che di più non si possa avere. Che fantasticare di poter vedere su quegli stessi scaffali, un giorno, qualcosa che hai contribuito a creare assieme ad un team straordinario non possa che essere questo appunto, una fantasia. Poi però arrivano giorni come questo, il 20 Febbraio 2020, e foto indescrivibili come queste. File di copie per PlayStation 4 di Daymare: 1998 sugli scaffali delle più importanti catene di negozi di videogiochi giapponesi, con le loro locandine, lo schermo per i trailer e tutto quello che hai sempre amato e che avresti sempre voluto per il risultato di anni di lavoro, per qualcosa che fino a pochi mesi fa era solo nelle teste di Invader Studios, ma che oggi è già nelle case di tantissimi giocatori giapponesi, intenti a scoprire fino in fondo Daymare: 1998 e magari metterlo là, in collezione, proprio vicino a quei mostri sacri che lo hanno ispirato", la dichiarazione entusiastica pubblicata sul suo profilo Social da **Michele GIANNONE**

Dona il sangue...

Un'Italia che aiuta

...salva una vita!

Bellegra (RM) - Piazza del Municipio
Sabato 21 Marzo 2020
dalle ore 8:00 alle 11:00

>> Ricorda <<
documento di riconoscimento e tessera sanitaria o codice fiscale
Prima della donazione si possono assumere
thè, caffè, succhi di frutta e qualche fetta biscottata. Vietati latte e derivati
Possono donare tutte le persone con età compresa fra i 18 e i 65 anni e con peso minimo di 50 kg. Occorre inoltre un digiuno di almeno 8 ore.

Comitato di Bellegra www.cribellegra.it 800.148.992

Bellegra, nuovo look per RISTORANTE – PIZZERIA "DA COSTANTINO"



A cura di Emanuele Proietti Agenzia EVENTI

www.agenziaeventi.org

Ad oggi sono più di venti gli anni da quando uno dei ristoranti – pizzeria più conosciuti della Città dei Panorami, Bellegra, ha iniziato la sua avventura nel difficile e variegato mondo della Ristorazione Tipica e di qualità. In tutti questi anni non solo i bellegrani, ma anche tanti clienti dei paesi limitrofi e addirittura della Capitale hanno apprezzato il ricco menù, come per esempio gli abbondanti e prelibati antipasti della casa, fettuccine ai funghi porcini, ravioli ricotta e spinaci, cannelloni, gnocchetti, gnocchi, bistecca, scottadito, salsicce, coniglio alla cacciatora, pizze di tutti i tipi a lievitazione rigorosamente naturale, una fra tutte molto richiesta, è la "Rosa dei Venti", ovvero pizza capricciosa rivisitata "DA COSTANTINO", a prezzi modici. In tutti questi anni i clienti, del noto e tipico locale bellegrano, hanno potuto godere della simpatia e della cordialità del perso-

nale, come pure dei servizi sempre impeccabili. Oggi però, a distanza di venti anni era arrivato il momento anche per il ristorante – pizzeria di cambiare look, di darsi un volto nuovo, senza snaturare l'essenza che lo ha reso celebre e unico nel suo genere. Il compito era arduo, quasi impossibile,

mentre per i fratelli Proietti, Riziero e Luigi è stato un gioco da ragazzi riuscire nell'impresa, cioè coniugare lo stile del passato con quello moderno. Le sale sono rimaste le stesse nulla di strutturale è stato cambiato, ma le pareti i soffitti e tanti accorgimenti hanno subito una trasformazione che lascia chi entra nel locale abituato a conoscerlo come era prima profondo stupore e ammirazione. Oggi non hai più scuse se "DA COSTANTINO" ancora non ci sei stato è arrivato il momento ideale per andarci a mangiare, è facilmente raggiungibile, ampio e comodo il parcheggio, si trova a Bellegra, Località Le Sbarre, per Info: **06.95.65.035.**



POINT Officina Meccanica

SERVICE CAR

Centro Gomme **SBARDELLA**

INSTALLAZIONE IMPIANTI **GPL E METANO**
SOSTITUZIONI SERBATOI

BRC GAS EQUIPMENT

valore **tagliando** tagliandi su tutte le autovetture a partire da **€ 90,00** anche nuove in garanzia
CHIAMACI SUBITO PER IL TUO PREVENTIVO

assistenza stradale per 6 mesi in **OMAGGIO** con **tagliando completo** oppure con **CAMBIO 4 GOMME**

NOVITA ASSISTENZA SU FLOTTE AZIENDALI E VEICOLI A NOLEGGIO

a posto RHAG La tua auto come nuova

HANKOOK CENTER

MICHELIN **PIRELLI**

BRIDGESTONE INSTALLAZIONI GANCI TRAINO

PALIANO (Fr)
Via Prenestina, 1 (Bivio Olevano Romano)
Tel: 0775.578551
Enrico 339.3415848
Mario 338.8771299
pointservicecar@libero.it

BCC CREDITO COOPERATIVO

Bellegra dal 1959

SEDE CENTRALE E DIREZIONE BELLEGRA
00030 Bellegra - Via Roma 37
Tel. 06 9565666 - Fax 06 9565316
bellegra@bellegra.bcc.it

FILIALE DI OLEVANO ROMANO	FILIALE DI SAN VITO ROMANO	FILIALE DI GERANO	FILIALE DI GENAZZANO
00035 Olevano Romano Viale V. Veneto, 11 Tel. 06 9562626 Fax 06 9565625	00030 San Vito Romano Viale Giovanni XXIII, 2 Tel. 06 9571707 Fax 06 9571126	00025 GERANO PIAZZA ROMA 7 Tel. 0774/798025 Fax 0774/798792	00030 Genazzano Via Prenestina Nuova 43 Tel. 06 9540256 Fax 06 9540256

CORONAVIRUS

La Regione Lazio ha attivato tutte le misure per la tua sicurezza.

No agli allarmismi, ma grande attenzione.
Indicazioni e comportamenti da seguire.

1. Lavati spesso le mani.
2. Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
3. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.
4. Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci.
5. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
6. Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.
7. Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
8. I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi.
9. Contatta il numero verde 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni.
10. Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus.

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

REGIONE
LAZIO

PICCOLI COMUNI: 1,7 MLN PER RSA E STRUTTURE RIABILITATIVE

Il Lazio investe sui piccoli Comuni, meno di 5mila abitanti, con uno stanziamento di 1,7 milioni di euro. La Regione ha innalzato la quota di partecipazione alla spesa per le residenze sanitarie assistenziali (Rsa) e per le strutture riabilitative di mantenimento, così da abbassare proporzionalmente i costi a carico delle famiglie. La copertura sale dalla percentuale storica del 50% al 70%, anche per le prestazioni socio-riabilitative psichiatriche, nei casi siano partecipate dall'utenza. L'incremento è stato introdotto con un emendamento alla proposta di legge regionale n.194 del 31 ottobre 2019, 'Misure per lo sviluppo economico, l'attrattività degli investimenti e la semplificazione', approvato oggi dal con-

siglio regionale. "Con questa azione, la Regione Lazio ha voluto sostenere economicamente i piccoli Comuni, così da ridurre le difficoltà incontrate nel fronteggiare l'integrazione delle rette per gli utenti. Una misura tangibile che conferma l'impegno della giunta Zingaretti sia in favore degli enti



locali di minore dimensione, considerati una ricchezza da tutelare e valorizzare, sia degli utenti più vulnerabili e dei loro familiari" - così Alessandra Troncarelli, assessore alle Politiche sociali, Welfare ed Enti locali.

locali di minore dimensione, considerati una ricchezza da tutelare e valorizzare, sia degli utenti più vulnerabili e dei loro familiari" - così Alessandra Troncarelli, assessore alle Politiche sociali, Welfare ed Enti locali.

Tivoli. Sedava pazienti maschi per poi palpargli le parti intime. Medico dell'ospedale "San Giovanni Evangelista" arrestato dalla Polizia di Stato

Fonte: cronachecittadine.it

È agli arresti domiciliari il medico, dipendente dell'Ospedale di Tivoli "Sant'Evangelista", indicato dalle vittime, tutte di sesso maschile, quale responsabile di atti che hanno convinto il Gip Aldo Morgigni del Tribunale locale di emettere il provvedimento restrittivo con l'accusa di violenza sessuale. «Le indagini - ha affermato il Procuratore della Repubblica, dr. Francesco Menditto - hanno

consentito di individuare le vittime che sono state già ascoltate nei giorni passati. Va dato atto della professionalità e abnegazione del personale della Polizia di Stato che ha acquisito d'iniziativa la notizia di reato e che ha svolto approfondite indagini consentendo di interrompere l'attività criminosa».

Secondo le ricostruzioni degli investigatori, basate sulle dichiarazioni delle vittime, il medico, dopo aver sedato parzialmente i pazienti per poter eseguire degli esami specialistici, toccava le parti intime delle vittime, tutti uomini. Un errore nella somministrazione dell'anestetico, avrebbe consentito ad una delle vittime di accorgersi della pratica messa in atto dal medico ed ha denunciato il fatto al Commissariato di P.S. di Tivoli, diretto dal primo dirigente Paola Di Corpo. Le conseguenti indagini, condotte dai poliziotti del pool antiviolenza, guidato

dall'ispettore superiore Davide Sinibaldi, hanno consentito di scoprire altri episodi analoghi. La sussistenza di tali "gravi indizi di colpevolezza" ha convinto il Gip a procedere al fermo di indiziato di delitto per violenza sessuale, disponendo per il medico gli arresti domiciliari. Il Direttore Generale della Asl Roma 5, dr. Giorgio Giulio Santonocito, al riguardo ha diramato un comunicato nel quale si legge: Nel ringraziare Forze

dell'Ordine e Magistratura per il lavoro svolto, l'Azienda conferma la piena collaborazione. Stiamo già assumendo tutti i provvedimenti del caso per sospendere il soggetto dalla attività ed allontanarlo dal rapporto con l'utenza, e - pur in attesa della definizione dell'attività giudiziaria - preannuncio la volontà dell'Azienda da me rappresentata di costituirsi parte civile. Quanto emerso - se confermato - è un fatto gravissimo che va condannato senza riserve. Il nostro primo pensiero va alle presunte vittime. Nella nostra Azienda ci sono ottimi operatori e le azioni di una sola persona - sempre qualora confermate - non devono minare la fiducia dei cittadini verso l'Istituzione.



Tivoli - Adotta un cane



Il Comune di Tivoli attraverso il supporto di **Alfa - Associazione Love For Animals**, un'associazione di volontariato e Onlus di diritto, promuove l'adozione di cani che risiedono in strutture limitrofe al Comune adibite al ricovero di animali randagi. Attraverso questa [pagina internet](#), continuamente aggiornata dall'associazione, è possibile vedere i cani che attualmente sono in cerca di una casa. All'interno della pagina, oltre alle foto, ci sono anche delle schede che forniscono informazioni sull'età e sul carattere dell'animale. A tal riguardo **Alfa** mette a disposizione un piccolo [vademecum per gli adottanti](#), con informazioni utili per chiunque voglia adottare un cane.

Contatti

Alfa - Associazione Love For Animals

Telefono: 328 0034508

email ad adozioni@associazione-alfa.org

IN PRACTICE CAVE

CON



NOI SERVICE COLLEFERRO

Via Pio XII, 79 (Nuova Sede)

Cell. 3394640623

www.inpractice.it

e-mail: inpractice2014@gmail.com

Via Ferri, 21

Galleria Salvo D'Acquisto

Cell. 3386144474

• **CONTABILITÀ E CONSULENZA DEL LAVORO** • CAF E PATRONATO

• **MUTUI - PRESTITI - CESSIONI**

• **TUTELA LEGALE E MEDICO LEGALE**

(RICORSI INVALIDITÀ, LAVORO E FONDI GARANZIA)

• **IMMOBILIARE - ASTE - RISANAMENTO PIGNORAMENTI IMMOBILIARI**

• **RISPARMIO ENERGETICO**

(PRODOTTI CON INCENTIVI CONTO/TERMICO ANCHE FINANZIABILI)

• **ASSICURAZIONI**

Via dello Scalo San Lorenzo, 1 - 00185 Roma
consorzioclssoccoop@gmail.com
06.44360833 - 06.49384505



La Cucina di
Mafalda
CUCINA ENOGASTRONOMICA

Mafalda

Trattoria - Pizzeria

Via Scalambra, 32 - 00030 Roiate (Rm)
Tel. 06.9569013 - 338 2190500
f [lacucinadimafalda](#)

SMILE BAR

- APERTURA CONTO GIOCO
- GRATTA E VINCI
- RICARICHE POSTEPAY
- RICARICHE TELEFONICHE
- SERVIZI ON-LINE

Free Wi-Fi

Via Casilina, 275
00038 Valmontone (Rm)

PER OGNI TUA ESIGENZA ASSICURATIVA

IVANO STERBINI


ASSICURAZIONI
 AGENZIA PLURIMANDATARIA

- Previdenza Integrativa
- Polizze Vita
- Investimenti
- Soluzioni personalizzate RC Auto
- Tutela della Persona
- Polizze Salute e Malattia
- Assistenza Legale e Peritale
- Soluzioni Assicurative Aziendali

 V.le V. Veneto, 57/A - Olevano Romano (Rm)
 Tel./Fax 06.95.62.393
 isterbini.assicurazioni@gmail.com

OTTIMI RISULTATI PER LA ASD DIAMOND



Si è aperta la stagione delle gare 2020 con ottimi risultati per gli atleti della ASD DIAMOND al Trofeo Roma 2020, dove i "Diamanti" delle Renzi hanno portato a casa tantissimi podi e ottimi piazzamenti. Per alcuni atleti "l'Internazionale di Roma" era in assoluto la prima esperienza; emozionati hanno portato in pista i risultati del lavoro che le allenatrici pretendono durante gli allenamenti. Tutti molto preparati, curati, anche gli atleti iscritti da pochi mesi, hanno dimostrato preparazione sportiva e determinazione nel portare a termine il proprio disco di gara regalando sorrisi e grandi soddisfazioni alle giovani allenatrici Sara e Silvia che hanno accolto gli atleti con grandi abbracci. Ottimi anche i risultati delle atlete più mature alla loro terza stagione sportiva. Emozionanti, precise e di grandi contenuti tecnici e artistici i dischi di Rotondi, Leo, Paolucci, Cola, Romani e dell'atleta Di Censi al suo primo anno di campionato. Soddisfatte le Renzi del lavoro fin'ora svolto durante gli allenamenti e dei risultati in pista e nelle gare, anche in quella di Monteporzio. Le allenatrici seguono con attenzione i propri "Diamanti" curandone e perfezionandone i dischi ad ogni allenamento. Prossimo appuntamento per il Team delle Renzi è il Trofeo Diamond al Palaolimpic con oltre 200 atleti in gara e il trofeo Uisp Pattino d'Argento a Fiumicino. Agli atleti e alle allenatrici in bocca al lupo per questa stagione sportiva e per i prossimi appuntamenti. Per info sui corsi a Colleferro della ASD Diamond per bambini a partire dai 3 anni e per adulti 3920104058


CACIO E PEPE
 RISTORANTE PIZZERIA E... da Franco

 Pizza e
 pietanze
 anche a
 portar via

 Sempre aperti,
 pranzo e cena
 tranne il lunedì

 Via Cavour 1/3 - 00035 Olevano Romano (RM)
 Tel. 06.95.63.302 - 333.77.00.237
 mail: cacioepepesnc@gmail.com


Fava Federico

 Viale Pio XII, 4
 00036 Palestrina (Rm)
 tel. 339.1458123
 valentinaloreti@libero.it

ALIMENTARI

 Aperti da Lunedì a Sabato
 ore 8:00/13:00
 17:00/20:00
 e anche la
 Domenica mattina

L&L

 RIPOSO
 Mercoledì
 Pomeriggio

Prodotti Alimentari delle migliori marche

 Pane con: 5 cereali, lievito madre, olive, noci
 del forno di Cerreto anche la domenica su ordinazione

 Fritti di ottima qualità
 confezionati da "Italia Gastronomica"

 Consegne
 a Domicilio

- Pizza alla pala
- Polli alla Diavola (su ordinazione)
- Porchetta di ariccìa
- Lasagne cotte (su ordinazione)

 Via Empolitana, 84 - Pisoniano
 Tel. 334.1116669 - 06.9577438

**CENTRO
AUTO
ZIANNA**

- Auto Plurimarche nuovo e usato
- Autonoleggio
- Assicurazioni
- Assistenza

parti per la settimana bianca?

**PRENOTA DA NOI IL
TUO PULMINO!**

**Gomme termiche
e catene a bordo**

RENAULT TRAFIC 9 Posti GT

 COLLEFERRO Via Casilina, km 49,500
 Tel.: 06 97710040 - 06 9770456 - noleggio@centroautopalianese.it
www.centroautopalianese.it
 PALIANO Via Palianese Sud (3 km casello A1 Colleferro)
 Tel.: 0775 533708 - 320 6296243 - noleggio@centroautopalianese.it



Falco pellegrino torna a volare nel Parco dei Monti Simbruini

Dopo oltre due mesi di cure e riabilitazione presso il Centro Recupero Fauna Selvatica della #Lipu



di Roma, alcune settimane fa il giovane **Falco pellegrino**, simbolo del Parco dei Monti #Simbruini, ha finalmente ripreso a volare. Il falco era stato recuperato ferito con un'ala rotta grazie alla segnalazione di un cittadino di #CamerataNuova. "Siamo fieri di questo piccolo successo che è stato possibile grazie alla dedizione ed alla professionalità del personale del Centro Recupero CRFS Lipu Roma", ha dichiarato il Presidente del Parco Dei Monti Simbruini Dott. Enrico Panzini. Il falco inoltre, secondo quanto dichiarato dall'Ente Parco, è stato dotato di un piccolo localizzatore GPS che fornirà utili informazioni sui suoi spostamenti. Buona vita falco!

Parco Monti Simbruini, presentata la Guida del Trekking del Cammino Naturale dei Parchi presso Palazzo Valentini, in Via IV Novembre a Roma, Venerdì 21 febbraio. Presenti oltre al Presidente del Parco Dott. Enrico Panzini, anche il Direttore del Parco Carlo Di Cosmo, nel tavolo di lavoro di fronte ad una sala gremita. Inizia la sfida, ora non resta che camminare per scoprire la bellezza del #CNP - 430 km da #Roma a #L'Aquila attraversando 42 #borghi e 7 #areeprotette!... e molto altro



Terzo da destra il Presidente del Parco Dott. Enrico Panzini durante il suo intervento

Ente Parco Naturale Regionale Monti Simbruini - Via dei Prati, 5 - 00020 Jenne (RM) - Tel.0774/827219-21 Fax 0774/827183 - E-mail: monti.simbruini@simbruini.it - Posto certificata - CF 94006850583 - Privacy | Note legali - Netpartner: Parks.it

I RACCONTI DI EVENTI

I SOLDATI DI MADRE NATURA



a cura di Massimo Zianna

Qualche tempo fa, in un piccolo paesino di montagna vivevano cinque amici fortemente legati tra di loro; quell'amicizia li avrebbe portati a diventare ciò che sono ora... I cinque ragazzi si trovavano

nella stessa classe della scuola secondaria. Naturalmente già si conoscevano per nome e di vista ma ognuno aveva la propria strada, insomma non avevano mai passato un po' di tempo insieme; ognuno aveva i suoi vecchi amici e non aveva intenzione di cambiarli... o per lo meno fino a quel momento. Già dai primi giorni di scuola iniziarono a socializzare e tutti e cinque si resero conto di avere qualcosa, anzi molte cose in comune: la bicicletta, il trekking e naturalmente il posto in cui vivevano ossia la montagna. Un giorno, il più sfacciato, Davide, che non aveva tanti amici, dato il suo irrefrenabile e vivace carattere, propose ai restanti, se proprio quel pomeriggio avessero voluto fare una passeggiata in bici nei pressi di un boschetto

del paese. Gli altri, entusiasti, accettarono. Quel pomeriggio diventò cruciale per il loro futuro, si divertirono talmente tanto tra battute, racconti e risate a squarciagola che ritornarono giusto in tempo per l'ora di cena. Da quel giorno tutti i pomeriggi alla stessa ora continuavano ad incontrarsi e con il passare del tempo diventarono amici per la pelle: passavano infatti la maggior parte della giornata insieme ignorando i vecchi amici d'infanzia. Esplorarono tutti i boschi e le radure in bicicletta e si appassionarono incredibilmente alla flora e alla fauna della montagna. Un pomeriggio, forse il più importante della loro vita, si appisolarono sotto un faggio, ma quello non era un semplice faggio, quello era il "faggio magico" per ec-

cellenza. Quando si svegliarono rimasero sconvolti: indossavano vestiti coperti da rami, foglie e frutta secca, si ritrovarono stranamente a possedere dei muscoli incredibili e dei fantastici super poteri. Dietro di loro trovarono una pala con su scritto il posto dove scavare. In fondo alla buca trovarono un grande libro che conteneva magicamente tutti i loro innumerevoli super poteri. Da quel giorno divennero cinque supereroi pazzeschi, che avrebbero passato la loro vita a combattere tutto ciò di artificiale che avrebbe potuto deturpare le radure dei meravigliosi paesaggi naturali. Nel pieno della loro giovinezza e del loro successo vennero chiamati "i soldati di Madre Natura".

X COMUNITÀ MONTANA DELL'ANIENE

Ufficio Amministrazione - Piazza 15 Martiri Madonna della Pace - 00020 Agosta
Tel. 0774.829201/02 - E-mail: info@cmaniene.it - PEC: cmaniene@pec.it

X Comunità Montana dell'Aniene, il contratto di fiume finanziato dalla Regione Lazio

Luciano Romanzi: "Finalmente abbiamo le risorse per valorizzare e mettere in sicurezza il Fiume Aniene. Grande opportunità per tutto il territorio"



A sinistra il Presidente della X CMA Luciano Romanzi con Cristiana Avenali Responsabile dell'Ufficio di Scopo Piccoli Comuni e contratti di fiume della Regione Lazio

A cura di Emanuele Proietti, Agenzia EVENTI www.agenziaeventi.org
Dopo l'ultimo incontro operativo che si è tenuto nel pomeriggio di Martedì 17 Dicembre presso la sede Istituzionale della X Comunità Montana dell'Aniene, a Madonna della Pace, frazione del Comune di Agosta, sul Contratto di Fiume Aniene, alla presenza di numerosi sindaci, istituzioni e rappresentanti di; CGIL, CNA, ACEA, Legambiente, CAI, UISP, l'Ordine dei Geologi del Lazio, Borgo Urbano Agricolo e la Sapienza, oltre che del Presidente della X C.M.A. Luciano Romanzi, il Presidente del GAL Futur@niene Fiorenzo De Simone, dei membri delle associazioni locali,

quali VARA - Valle Aniene Rete Associazioni, Canoanum Club Subiaco e Vivere l'Aniene, nella giornata di Venerdì 14 febbraio è stato ufficializzato un contributo importante per attuare nella valle dell'Aniene il Contratto di Fiume. Ad ufficializzare l'importante contributo è stata la stessa Responsabile dell'Ufficio di Scopo Piccoli Comuni e contratti di fiume della Regione Lazio **Cristiana Avenali**, nella Biblioteca Altiero Spinelli della Regione Lazio, alla presenza del Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene, Luciano Romanzi. Come era prevedibile tanta la soddisfazione del Presidente: "per essere riusciti a concretizzare un progetto,

(al quale hanno aderito 100 operatori tra pubblici e privati), che può rappresentare l'inizio di un processo straordinario di crescita e sviluppo legato alle attività che possono trovare la loro realizzazione lungo il percorso del Fiume Aniene, e della Valle tutta", ha dichiarato Romanzi.



La Pergamena ricevuta dal Presidente Romanzi

Valle dell'Aniene: pedaggi esagerati per ponti malandati

Luciano Romanzi: "Trattandosi di un'infrastruttura fondamentale per il territorio, pretendiamo la sicurezza ed un costo adeguato"



Luciano Romanzi mentre viene intervistato dalla Troupe del TGR Lazio

A cura di Agenzia EVENTI www.agenziaeventi.org
Il Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene, e Sindaco del Comune di Licenza, Luciano Romanzi, nella mattina di sabato 15 Febbraio 2020, con alcuni sindaci, tra gli altri il Sindaco di Vicovaro e Presidente del Gal Futur@niene Fiorenzo de Simone, l'Assessore di Tivoli Gianni Innocenti, l'associazione VARA - Associazione Reti Valle Aniene con i suoi rappresentanti Luigi Tilia e Paola Caccavale, e alcuni cittadini del Territorio Aniene - Tiburtino e del Carsolano, hanno presenziato ad una iniziativa, sotto l'occhio attento e vigile delle telecamere della Troupe del TGR Lazio, per discutere sui temi del pedaggio autostradale, in particolare modo quello dell' A/24, e conseguentemente denunciare pubblicamente le condizioni in cui versano alcuni ponti che attraversano il territorio

montano. È proprio il caso di dire, come ha sottolineato lo stesso Romanzi intervistato dai giornalisti del TGR: "pedaggi esagerati per ponti malandati". Il Presidente ha poi aggiunto: "Trattandosi di un'infrastruttura fondamentale per il territorio, pretendiamo la sicurezza ed un costo adeguato. Il ministro, il ministro devono ascoltarci e convocare al più presto il tavolo istituzionale richiesto da mesi".



Parte del Ponte che necessita manutenzione

Vapoforno Iannilli

di Iannilli Giancarlo

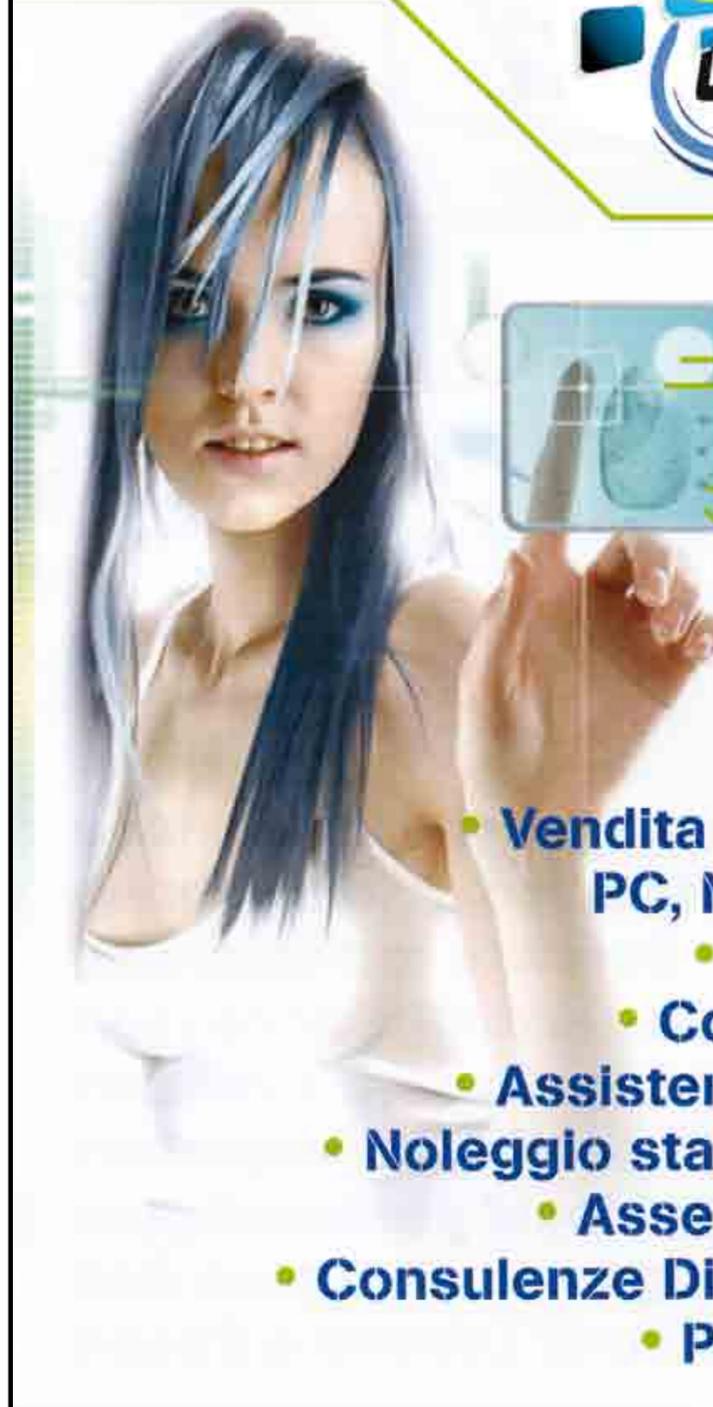
Bellegra - Via Roma, 63
Tel. 06.9566234 - 339.8677958

AZIENDA AGRICOLA FLORO-VIVAISTICA

Piante da giardino - Ortaggi
Lavori di ogni genere

CESARE BELISARI
Perito Agrario
cesarebelisari@gmail.com

Via Tiburtina km 50,00 - MANDELA
Tel. 0774.498391 - Cell. 393.9985839
P.IVA 09403490585



- Vendita diagnosi e riparazione PC, Notebook, Smartphone
- Server e reti aziendali
- Consumabili e accessori
- Assistenza sul posto e remoto
- Noleggio stampanti e fotocopiatrici
- Assemblaggi personalizzati
- Consulenze Diagnosi e recupero dati
- Partner Lenovo e Epson

Via Cadorna 20 • Subiaco ☎ 0774 1906022
 RDW Informatica 🌐 www.rdw-informatica.it

Fiuggi, il tribunale azzera la richiesta milionaria di Sangemini: ATF è "salva"

"Esulta il Sindaco Baccarini. Pare che alla fine l'Ente, tra dare ed avere, sia diventato persino creditore nei confronti di Sangemini per 20 mila euro"

Fonte: ciociariaoggi.it

Un trionfo straordinario, una bellissima notizia per Fiuggi, una pagina storica di quelle destinate a segnare in positivo il futuro di una comunità. Alcuni giorni fa il Tribunale di Frosinone sezione civile ha emesso la sentenza con la quale di fatto viene azzerato il presunto credito vantato dalla Sangemini nei confronti di ATF, (controllata dal Comune di Fiuggi) per un importo originario di 20 milioni di

euro. "Un'altra pietra miliare per la rinascita della nostra città - ha commentato, contenendo a fatica l'entusiasmo, il sindaco Alioska Baccarini - la promessa elettorale è stata rispettata grazie solo ed esclusivamente al nostro incessante impegno. I risultati che si stanno susseguendo sono molteplici ed importantissimi. Tutto è bene quel che finisce bene, anzi tutto è bene ciò che riparte meglio".



Il Sindaco di Fiuggi Alioska Baccarini

Fiuggi, Raid vandalico nel centro storico, è caccia agli autori

"Preso di mira la lapide in marmo dedicata al primo sindaco della città Gian Francesco Verghetti"

Fonte: ciociariaoggi.it

Un raid vandalico in pieno regola quello andato in scena la scorsa notte nel centro storico di Fiuggi. «Un gesto inqualificabile commenta il vicesindaco e assessore con delega al centro storico, alla cultura e alla polizia locale, Marina Tucciarelli che colpisce al cuore di Fiuggi e quella memoria storica che stiamo cercando di restituire ai cittadini». Tucciarelli fa riferimento alla distruzione della lapide in marmo che soltanto pochi mesi fa era stata installata in memoria del primo sindaco di Fiuggi Gian Francesco Verghetti. «Invece di impiegare tempo e fatica a reperire il sasso con cui compiere il gesto, avessero invece letto un libro dedicato a questo grande personaggio, oggi non staremmo a parlare di questo atto di inciviltà». Tutta l'amministrazione comunale targata «Fiugginsieme» e il coordinamento della «Obiettivo Fiuggi» condannano l'atto vandalico al centro storico, spiegando «che queste azioni colpiscono ogni singolo cittadino di Fiuggi». Inoltre sono stati danneggiati un tombino per la raccolta dell'acqua, i secchioni per la raccolta dei rifiuti e altri beni dell'arredamento urbano cittadino. Unanime condanna anche dai partiti del centrodestra cittadino: Forza Italia, Fratelli d'Italia e dalla Lega

di Salvini. Proprio quest'ultima ha rimarcato «l'esigenza di avere più occhi elettronici a disposizione, ringraziando altresì le forze dell'ordine presenti sul territorio per il ottimo lavoro svolto quotidianamente». «I cittadini di Fiuggi non meritano di assistere a questo spettacolo indecoroso - aggiunge Quirino De Santis - è nostro dovere ristabilire, specie tra le nuove generazioni quel senso civico che oggi, in alcuni casi, è completamente assente». Anche Fratelli d'Italia e Forza Italia condannando il raid vandalico e sottolineano con forza: «l'esigenza di compiere qualsiasi sforzo utile che possa ridurre questo fenomeno del vandalismo presente in tutte le città d'Italia, dai piccoli ai grandi Comuni». Le indagini per risalire agli autori dell'atto vandalico sono affidate a Maria Assunta Trinti, comandante della Polizia Locale di Fiuggi.



CONAD

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
 SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

GRUPPO A.P.L.



Via Armando Diaz snc
 03014 Fiuggi (Fr)
 Tel. 0775506525

PALESTRA BodyMind

Discipline:

- .SALA PESI
- .CARDIOFITNESS
- .MMA K1 KICK BOXING
- .ZUMBA FITNESS
- .GINNASTICA DOLCE
- .GINNASTICA POSTURALE
- .KARATE (SHOTOKAN)
- .BODY TONE
- .HATHA YOGA
- .BODY FLYING
- .FUNZIONALE-CROSSFIT

in sede:

PERSONAL TRAINER
PER I VOSTRI ALLENAMENTI
INDIVIDUALI E
PERSONALIZZATI

Massaggi Olistici

SALA RELAX
SAUNA PRIVATA

**FISIOTERAPIA
OSTEOPATIA
SHIATSU**

UN CORPO RILASSATO E SENZA TENSIONI

- .Decontratturante Rilassante
- .Infodrenante Anticellulite
- .Hawaiano Lomi Lomi
- .Riflessologia Plantare
- .Ayurvedico
- .Thai Oil

REGALATI O REGALA
VOUCHER

MUSICOTERAPIA
AROMATERAPIA
CHAISE LOUNGUE
E ANGOLO TISANA

Località Signoretta snc, 00030 Genazzano RM - info: 06 957 9192 339 288 2765

www.BODYMIND2011.it



Parco Naturale Regionale
Monti Lucretili

La chiesa ipogea di San Nicola nel Parco dei Monti Lucretili verso il recupero



Pochi conoscono la chiesa ipogea, dedicata a S.Nicola, sorta probabilmente sulle vestigia di un antico mi-treo, nell'attuale territorio dell'Inviolata nel Comune di Guidonia. L'accesso non risulta visibile dalla strada perché al di sotto del piano stradale. Una volta individuato il sito si scende attraverso un piccolo passaggio in uno spazio rettangolare a tre navate scavato nella parete di tufo. Ciò che colpisce subito l'attenzione sono gli affreschi del soffitto: suggestive stelle rosse in campo bianco, residui degli affreschi medievali, databili fra l'VIII e il XIII secolo, che probabilmente coprivano tutte le pareti. In fondo, nel luogo dove un tempo c'era l'altare, un pozzo di luce verticale illumina la sala. Un luogo misterioso e pieno di fascino che l'abbandono ha reso impraticabile e che rischierebbe di andare perduto. Attraverso una intensa attività di collaborazione tra la Soprintendenza archeologia, belle arti e paesaggio per l'Area metropolitana di Roma, la Provincia di Viterbo e l'Etruria meridionale e il Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili è in fase di avvio il programma di recupero dell'intera area. La Legge regionale 10 agosto 2016 n. 12 ha affidato il Parco dell'Inviolata alla gestione del Parco Naturale regionale dei Monti Lucretili. Parallelamente il Decreto del 16 settembre 2016, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 226 del 27.09.2016, ha pronunciato la dichiarazione di notevole interesse pubblico dei beni archeologici della zona imponendo a tutti gli attori una responsabilità di salvaguardia e tutela. Tale provvedimento è scaturito dalla necessità di preservare questa area che ha grande valore paesaggistico, archeologico nonché grande rilevanza storico-artistica.

A Sinistra il Presidente del Parco dei Monti Lucretili Barbara Vetturini con un Guardia Parco

La particolare attenzione del Presidente Zingaretti ha portato allo stanziamento nell'ultimo Bilancio Regionale di un importo finalizzato alla salvaguardia e alla tutela del territorio in questione. A breve inizieranno i lavori di messa in sicurezza dell'ipogeo da parte della Soprintendenza ed a seguire il Parco si occuperà della sistemazione e della salvaguardia dell'area. "Siamo fiduciosi che in breve tempo" ha sostenuto stamattina il Presidente del Parco Barbara Vetturini "grazie anche al contributo della Soprintendenza questa area verrà finalmente messa in sicurezza ed potremo iniziare presto la valorizzazione del sito"

CONTATTI:
Tel: 0774/637027 Fax: 0774/637060
Email: info@parcolucretili.it Email: ente@pec.parcolucretili.it
Sede: Viale Adriano Petrocchi 11, 00018 Palombara Sabina (RM)
Sito: parcolucretili.it

REGIONE LAZIO

www.natallialab.it

**Servizio Fotografico
per Amici a quattro zampe!**

**CONTATTA
FOTOGRAFA
NATALLIA SITKEVICH**

su appuntamento
Località Signoretta snc,
00030 Genazzano RM
nella struttura della
Palestra Body Mind

+39 3246050433
natallialab@gmail.com

NOVITA

Marina

pasticceria gelateria artigianale

**VI ASPETTA PER UN DOLCE
MARZO!**

BIGNÈ DI SAN GIUSEPPE AL FORNO O FRITTI
PER LA FESTA DEL PAPÀ

TORTE MIMOSE
PER LA FESTA DELLA DONNA

Via Giovanni XXIII, 36
San Vito Romano - Tel. 06-9571062

3BICCHIERI

ENOTECA CON CUCINA

Nuovi arrivi di eccellenze casearie
nazionali ed internazionali,
dal PETIT FIANCE passando
per lo SHROPSHIRE al CASTELMAGNO
e tante altre scelte in enoteca per
voi, accompagnato da ottimi vini

Borgo Mario Theodoli - 22
San Vito Romano
tel. 069571320
trebicchieri3@gmail.com



CONAD

GRUPPO A.P.L.

**RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA**

DA OGGI
ti diamo ancora
DI PIÙ
per la tua spesa



**PREPARATI CALDI
E PIZZA ALLA PALA
TUTTI I GIORNI
ANCHE SU
PRENOTAZIONE**



**CARNI
SELEZIONATISSIME**



**PESCE FRESCO
E FRITTURA
TUTTI I GIORNI
ANCHE SU
PRENOTAZIONE**



**APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 20.00
LA DOMENICA
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 13:00.**

**Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)
Adiacente Centro Moda
EXIVE di Mampieri Sandro**

Rocca Priora, dalle Comunità Montane alle Unioni dei Comuni Montani.

Iniziato il percorso di trasformazione

Luciano Romanzi Vice Presidente UnceM Lazio e Presidente X CMA presente all'iniziativa ha espresso tutta la sua viva soddisfazione per come è stato avviato il percorso di trasformazione delle attuali Comunità Montane del Lazio nelle Future Unioni dei Comuni Montani: "attraverso il quale "rilanciare" il territorio montano grazie ad un governo locale chiaro e definito con poteri specifici, la cui azione sia circoscritta in una area specifica" ha dichiarato il Presidente.

COMUNICATO STAMPA UNCEM LAZIO

E' cominciato bene il viaggio istituzionale che porterà alla trasformazione delle attuali 22 Comunità Montane del Lazio in Unioni di Comuni Montani: la quasi totalità dei Commissari Straordinari Liquidatori e dei Sub Commissari Liquidatori era presente, su convocazione di UNCEM LAZIO, a Rocca Priora nella sede della locale Comunità Montana, per informarsi e dibattere sull'applicazione della legge regionale che ne stabilisce tempi e modalità. Infatti il 20 gennaio u.s. con la nomina dei Commissari è iniziato un iter che comprende adempimenti complessi, procedure lunghe e complicate, concertazione tra livelli istituzionali, ed anche coraggio e lungimiranza. "Abbiamo bisogno proprio di coraggio e lungimiranza" dichiara Achille Bellucci, Presidente di UnceM Lazio, "per fare in modo che l'applicazione della legge regionale non sia un mero passaggio burocratico, ma un processo di trasformazione utile per il territorio; l'alternativa è tra un semplice cambio di nome o la creazione di un nuovo ente; questo deve decidere la politica regionale. Noi lavoriamo affinché si coinvolgano i Sindaci delle Comunità Montana, i Commissari, la Regione, per la costituzione di un nuovo ente, l'Unione Montana, che riunisce in sé, secondo la Costituzione (art.44) le funzioni ed i servizi della montanità, l'associazionismo delle funzioni fondamentali (L.78/10), la programmazione dello sviluppo e della cre-

scita territoriale (art.13 della L.158/17). L'UNCEM Lazio si sta attrezzando per fare da referente operativo oltre che per tutti i Commissari anche per i Sindaci interessati, che va ricordato saranno i futuri protagonisti delle Unioni montane; abbiamo già coinvolto la Gazzetta Amministrativa del Prof. Michetti, e ci avvarremo di consulenti esperti di procedure di liquidazione; è operativo uno sportello di informazione e quesiti che opererà costantemente presso la nostra sede. Ma la novità più rilevante è la deliberazione della Giunta Regionale che istituisce un Tavolo Interistituzionale nel quale UNCEM LAZIO ed ANCI LAZIO affiancheranno la Regione nel seguire e coordinare le varie fasi applicative. Ci sono tutte le condizioni per fare un bel lavoro e mettere la nostra Regione all'avanguardia delle altre, per le politiche territoriali; oggi abbiamo mosso un primo passo per un lungo e fruttuoso cammino." Ci sono stati una quindicina di interventi, molte domande e quesiti cui è stata data puntuale risposta; si è registrata molta convinzione e fiducia, quindi, a detta di tutti, un buon avvio.



Quando uomini e montagne si incontrano, accadono grandi cose.

**Valmontone, da SMILE BAR
il caffè si fa biscotto,
per il palato è più ghiotto.**



Emiliano Milana

Di Emanuele Proietti

Agenzia EVENTI

www.agenziaeventi-org

Ormai è cosa risaputa che la bevanda preferita degli italiani quando si recano al Bar è il caffè. Questa bevanda, come io stesso ho più volte scritto in alcuni miei articoli, ha tantissimi effetti benefici se consumata quotidianamente senza esagerare, tra i quali: migliora i livelli di energia e stimola alcune funzioni cerebrali, contribuisce ad aumentare il metabolismo e a bruciare i grassi, contiene

innumerevoli sostanze nutritive, abbassa il rischio di diabete di tipo II, aiuta a prevenire Alzheimer e Parkinson. Ma il caffè, è un vero piacere gustarlo, se oltre ad essere un toccasana per la salute è anche buono, la sua fragranza e profumo, unici e irresistibili, e se il caffè si fa il biscotto allora è assolutamente da gustare. Questo avviene perché, ci ha spiegato il titolare dello SMILE BAR Emiliano Milana, Sito a Valmontone in Via Casilina, 275 oltre alla bravura e professionalità del barista, il caffè deve essere di ottima qualità, ben conservato, come pure l'acqua e la temperatura interna del locale ottimali, la macchina per fare il caffè efficiente e sempre ben pulita. A questo punto allo SMILE BAR di Milana se prima ci passavate solo per acquistare gratta e vinci, per servizi online, per le ricariche telefoniche e postepay, per degustare i Vostri aperitivi ecc, ora avete un motivo in più per farlo. Per chi invece ancora non c'è mai stato è il momento di passarci magari solo per degustare un caffè a regola d'arte, quello dove si fa biscotto, nel senso che come ci ha spiegato sempre Milana: "il residuo del caffè che si deposita dentro il cestello assume la forma di un vero biscotto circolare".

CONAD

GRUPPO A.P.L.



Suppli € 1,00
1 Pollo arrosto € 5,90
1/2 Pollo arrosto € 3,00
Frittura di Anelli di Calamari € 2,99 l'etto
Frittura Mista € 1,99 l'etto

**SU PRENOTAZIONE
PRIMI E SECONDI CALDI**

OLEVANO ROMANO Via Maremmana Sup. Km. 1,300 - 06.95.63.486

Listino PIZZERIA

Per prenotazioni 06.95 63 486

	Prezzi	Pala	Kg
MARGHERITA - Pomodoro, Mozzarella	€ 7,90	€ 9,90	
LE FARCITE	€ 9,90	€ 10,90	
CROSTINO - Mozzarella, Prosciutto Cotto	//	//	
PATATE - Mozzarella, Patate	//	//	
ZUCCHINE - Mozzarella, Zucchini	//	//	
BOSCAIOLA - Mozzarella, Funghi, Salsiccia	//	//	
ORTOLANA - Mozzarella, Zucchini, Melanzane, Peperoni	//	//	
SALSICCIA E PEPERONI - Mozzarella, Salsiccia, Peperoni	//	//	
PATATE E COTTO - Mozzarella, Patate, Prosciutto Cotto	//	//	
PATATE E SALSICCIA - Mozzarella, Salsiccia, Patate	//	//	
LA DIAVOLA - Pomodoro, Mozzarella, Salame Piccante	//	//	
LE SPECIALI	€ 12,90	€ 13,90	
NAPOLI - Pomodoro, Mozzarella, Alici	//	//	
PORCINI - Mozzarella, Funghi Porcini	//	//	
CARCIOFINI E TONNO - Mozzarella, Carciofini, Tonno	//	//	
4 FORMAGGI - Mozzarella, Formaggi Misti	//	//	
PATATE E SALMONE - Mozzarella, Patate, Salmone	//	//	
ZUCCHINE E SALMONE - Mozzarella, Zucchini, Salmone	//	//	
FIORI DI ZUCCA E ALICI - Mozzarella, Fiori di Zucca, Alici	//	//	
SPECK E PROVOLA - Mozzarella, Speck, Provola, Funghi	//	//	
CIPOLLINA - Mozzarella, Pomodoro, Tonno, Cipolla	//	//	
CAPRICCIOSA - Funghi, Pomodoro, Mozzarella, Carciofini, Olive, Uovo	//	//	
GAMBERETTI - Gamberetti, Zucchini, Mozzarella	//	//	
RADICCHIO - Ricotta, Noc, Radicchio, Gorgonzola	//	//	
BUFALINA - Pomodoro, Bufala, Maionese, Insalata	//	//	
BRESAOLA - Rugola, Parmigiano a Scaglie, Bresaola, Mozzarella	//	//	
PANNERE - Mozzarella, Pomodoro, Salame Piccante, Gorgonzola	//	//	
GIGGI - Mozzarella, Porcini, Zucchini, Pachino	//	//	
NDUIA - Mozzarella, Provola, Nduja	//	//	
TARTUFO - Mozzarella, Tartufo Valprome, Bufala	//	//	
TARTUFO PLUS - Tartufo Valprome, Bufala, Salsiccia, Lardo	//	//	
A VOSTRO GUSTO - Ingredienti a vostra scelta	//	//	

Sanvitis pratica una **viticoltura naturale**, fondata sulla cura delle piante. Protagonisti principali e unici ingredienti del lavoro svolto in vigna sono **terra, sole, acqua e vento**.




SANVITIS
VITICOLTURA NATURALE

SOCIETÀ AGRICOLA SANVITIS srl

+39 06 9572560
info@sanvitis.it - sales@sanvitis.it
www.sanvitis.it

Jeff Bezos, di AMAZON, crea un fondo da 10 miliardi di dollari contro il cambiamento climatico

Fonte: **MILLIONAIRE.IT**

Dopo aver annunciato il piano per le emissioni zero, da raggiungere con Amazon entro il 2040, l'imprenditore Jeff Bezos lancia un fondo da 10 miliardi di dollari per l'ambiente. "Il cambiamento climatico è la più grande minaccia per il nostro Pianeta" ha scritto in un post su Instagram. Il Bezos Earth Fund "finanzia scienziati,

attivi, Ong, e ogni sforzo che offra una reale possibilità di aiutare a preservare e proteggere il mondo naturale". La decisione del fondatore di Amazon arriva dopo la richiesta di 300 dipendenti che chiedono un maggiore impegno sul clima da parte della società. Secondo i lavoratori che hanno aderito all'Ama-



Jeff Bezos

zon Employees for Climate Justice (Aecj), l'azienda dovrebbe puntare a zero emissioni entro i prossimi 10 anni e moltiplicare gli sforzi per ridurre l'impatto di logistica e centri di distribuzione sull'ambiente. Su Instagram, Bezos ha sottolineato che, per salvare il Pianeta, servirà "un'azione collettiva di grandi e piccole aziende, governi, organizzazioni globali e singoli individui". Lo scorso set-

tembre, con il Climate Pledge, Amazon si è impegnata a utilizzare solo fonti di energia rinnovabile al 100% entro il 2030. Ha ordinato 100mila veicoli elettrici per le consegne a domicilio.

E ha investito 100 milioni di dollari in progetti di riforestazione in tutto il mondo.

YouTube compie 15 anni: dal primo video allo zoo a 2 miliardi di utenti

Fonte: **MILLIONAIRE.IT**

Era il 14 febbraio del 2005 quando tre ex dipendenti di PayPal, Chad Hurley, Steve Chen e Jawed Karim, davano vita a quella che sarebbe diventata la piattaforma di video più popolare del Pianeta, registrando il dominio YouTube.com. Come ha raccontato Hurley, l'idea è venuta dopo una festa con gli amici a San Francisco: c'era la voglia di condividere online qualche momento divertente, ma mancava un sito dedicato per quei filmati. Già Karim aveva notato la stessa lacuna mesi prima, cercando in Rete i video di Janet Jackson al Super Bowl 2004 e dello tsunami del 26 dicembre. Da quegli episodi nasce la voglia di creare qualcosa che mancava. I tre i lavorano su, costruiscono la piattaforma e caricano il primo video online il 23 aprile 2005. Le premesse non sono così esaltanti: in "Me at the Zoo" Jawed parla davanti alla gabbia degli elefanti dello Zoo di San Diego. Nessuno avrebbe potuto immaginare che quei 18 secondi di girato amatoriale avrebbero dato il via a un fenomeno globale oggi fatto di musica, notizie, tutorial e molto altro. Un impero da 15 miliardi di dollari di fatturato, che ogni mese tiene incollati agli schermi di computer e smartphone due miliardi di persone per oltre un miliardo di ore al



Jawed Karim, co-founder di YouTube e primo iscritto alla piattaforma

giorno. A ottobre 2006, YouTube è stata rilevata da Google per 1,65 miliardi di dollari. La piattaforma è cresciuta sotto la guida della Ceo Susan Wojcicki. Per la prima volta Alphabet, la holding che controlla Google e YouTube, ha rivelato i risultati economici della piattaforma lo scorso gennaio. Solo nell'ultimo trimestre del 2019, YouTube ha incassato 4,7 miliardi di dollari in pubblicità. Per gli utenti è un luogo di svago e informazione. Per molti creatori di contenuti (i cosiddetti "Youtubers", dai vlogger agli ASMR artists) è diventata la principale fonte di guadagno. Non solo. YouTube è anche uno strumento di marketing per le aziende. Permette di promuoversi, fare business, trovare nuovi clienti.





PIATTAFORME AREE AUTOCARRATE
PIATTAFORME AREE CINGOLATE
FURGONI CON O SENZA GRU
MINI ESCAVATORI
SEGNALETICA STRADALE

LAVORI EDILI E MANUTENZIONI

Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)
P.iva: 14665341005
Tel/Fax: 0774551073 - Mobile: 3881561985
Email: info@almaedilizia.it info@almanoleggi.it

Compagni di scuola compagni a tavola



Noi di **Elior** siamo i numeri uno della ristorazione collettiva e dall'asilo nido fino all'università accompagniamo gli studenti italiani nel viaggio della sana alimentazione. Trasmettiamo ai più giovani il rispetto per il cibo grazie a progetti di educazione alimentare che coinvolgono bambini, genitori e insegnanti.

CRESCERE SANI Menu vari e appetitosi con ingredienti di qualità e il giusto equilibrio di principi nutritivi.

NUTRIRE LA CRESCITA Percorsi di educazione alimentare per suggerire corretti stili di vita.

IMPARARE MANGIANDO La ristorazione come momento di condivisione e responsabilizzazione per noi e per il pianeta.

seguici su elior.it   

elior 

Amazon punta su Colleferro: al via le candidature



A cura di Agenzia EVENTI
www.agenziaeventi.org

Il colosso della Logistica Amazon arriva anche a Colleferro: data la necessità di fornire un servizio sempre più capillare, la compagnia ha deciso di aprire nuove sedi in Italia, rispettivamente in provincia di Rovigo e proprio a Colleferro, dove sorgerà una sede all'avanguardia, operativa a partire dall'au-

tunno. Si prevede che questo nuovo centro possa creare fino a 500 posti di lavoro a tempo indeterminato in tre anni, e le prime candidature sono già aperte e reperibili sul sito web: <https://www.amazon.jobs/en/locations/colleferro>. Le candidature per operatore di magazzino verranno aperte in estate.



Veduta aerea della struttura AMAZON a Colleferro ancora in costruzione

Centro Auto Palianese, Luca Flavi Miglior venditore dell'anno 2019

"Non ho segreti, sono semplicemente me stesso, a volte la mia spontaneità può essere interpretata inadeguata alla professionalità che il ruolo richiede, ma sono fatto così, dopo 5 minuti di dialogo i clienti diventano amici.

Nel mondo del cinema sarei un pessimo attore, nella vendita diretta dove conta ancora la fiducia della persona che hai di fronte, me la cavo.

Poi ho la fortuna di lavorare con una azienda seria che esige il massimo della correttezza da tutti noi e gratifica i propri collaboratori in modo meritocratico.

Comunque essere il miglior venditore del Team per il secondo anno consecutivo è una bella soddisfazione.

"Grazie a tutti", sono state queste le dichiarazioni di Luca dopo aver ricevuto la targa di Miglior venditore dell'anno del centro auto palianese che ricordo ha le sue sedi a Paliano in Via Palianese sud e a Colleferro in



Luca Flavi

Via Casilina Km 49,500 e per tutto il mese di marzo presenti anche presso l'Outlet di Valmontone.



Con la Targa Luca Flavi con tutto il Team dei venditori di Centro Auto Palianese

VALLEPIETRA – alcune domeniche fa' grande partecipazione alla festa dell'apparizione della Trinità



Piazzale della Santissima Trinità gremito di fedeli

Fonte: subnews.it

Domenica scorsa oltre 3000 pellegrini sono saliti in marcia verso il Santuario di Vallepietra per la festa dell'apparizione della Santissima Trinità; i fedeli, a piedi, tutti insieme sono partiti dalla chiesa parrocchiale e hanno percorso lo scoglio, e sono giunti al Santuario per assistere, alle 10:30, alla Santa Messa officiata dal rettore don Alberto Ponzi. "Bisogna dire grazie alla Santissima Trinità per questa giornata che ci ha donato - si ascolta nell'omelia di don Alberto - un pellegrinaggio assai partecipato, in tanti sono saliti a piedi, chi non ha potuto, perché impossibilitato a camminare, non ha rinunciato ad esserci ed è comunque arrivato in macchina. Ci siamo ritrovati tutti qui, nel piazzale. Davvero tanta tanta tanta gente. Pensate, abbiamo dovuto spezzare le ostie per le comunioni, perché le 2000 che avevamo con noi non sono bastate. Questo ci invita

cristiani, a cercare di annunciare la gioia del Vangelo con la bellezza della nostra vita che la Santissima Trinità continui a proteggerci e ad accompagnarci nel cammino della vita guardando sempre avanti, con tanta fiducia, con tanta speranza. Perché c'è un Dio che ci prende sempre per mano e ci accompagna nel cammino della vita, donandoci la sua forza, la sua luce, per poter vivere bene e fare tanto bene. Viva la Santissima Trinità" Al termine della celebrazione c'è stato un piccolo rinfresco organizzato dalla comunità dei Vallepietra e da Leone, noto ristoratore assai devoto alla Santissima Trinità. Subito dopo tutti i presenti hanno ripercorso il cammino al contrario e sono scesi in paese. Qui, buona parte dei Pellegrini, si sono trattenuti anche nel pomeriggio per la celebrazione eucaristica presieduta dal vescovo della Diocesi di Anagni-Alatri,

veramente ad alzare gli occhi al cielo e dire grazie. Sono certo che per i tanti Pellegrini che hanno fatto questa esperienza resterà nel cuore l'impegno di passare dal "Cosi fan tutti" all'essere autentici

Monsignor Lorenzo Loppa, durante la sua omelia: "Siamo qui a Vallepietra oggi, giorno in cui si ricorda l'apparizione della Santissima Trinità. Il primo momento del rapporto tra Questa immagine e la popolazione. Vedo con piacere che da qualche anno questa ricorrenza è molto valorizzata e sentita. Sia al mattino con la presenza di molti Pellegrini su al Santuario, mi dicono che questa mattina ci sia stata una presenza di oltre 3000 pellegrini, sia di pomeriggio qui nella cittadina di Vallepietra nella chiesa parrocchiale, per la Santa messa da me presieduta a cui partecipa tanta gente, che è un po' premezza alla successiva processione. La Santissima Trinità, per fortuna, passatemi il termine, è ritornata in pieno nel cuore e nella mente dei fedeli ma soprattutto nella vita. Alcuni studiosi dei fenomeni religiosi parlano di un esilio della Santissima Trinità dal pensiero e dalla prassi dei Cristiani. Noi però possiamo dire che questo non tocca Vallepietra non tocca il nostro santuario e non tocca la devozione che tantissima gente a per la Santissima Trinità da queste da queste parti possiamo dire che Vallepietra i suoi cittadini e soprattutto i devoti della Santissima Trinità e chi frequenta il santuario è sempre stato nella Patria trinitaria. Noi conosciamo la Santissima Trinità dal modo con cui si è rivelata nella storia e quindi dalla storia andiamo alla gloria di Dio e soprattutto a questo mistero grande che governa la nostra vita, io dico spesso che la Santissima Trinità è l'origine il modello

e la meta della nostra esistenza dei cristiani e soprattutto la Santissima Trinità e la patria verso cui camminiamo e la patria che anticipiamo in ogni momento in cui la carità non solo fa Capolino ma straripa della nostra esistenza abbraccia pure l'esistenza degli altri.) Il sindaco di Vallepietra durante il suo saluto: " Per noi di Vallepietra 16 febbraio è un giorno importante perché è l'unico giorno di apertura nel periodo invernale della Santissima Trinità. Oggi in particolare abbiamo assistito a una manifestazione di Fede importante. Più di duemila persone sul piazzale della Trinità. Un Colpo d'occhio eccezionale. Abbiamo un compito importante. Insieme anche alla regione Lazio, la Soprintendenza, l'ispra, l'enea, stiamo studiando un progetto per la riqualificazione dell'intero santuario, per dare un'immagine diversa per traggare gli obiettivi importanti, ormai nel ventunesimo secolo quindi per noi è importante lavorare Verso l'accoglienza delle persone. " Alla celebrazione eucaristica con il mons. Vescovo c'era una delegazione di Roma capitale con lo stendardo e anche diversi sindaci dei paesi vicini. Dopo la Messa si è svolta la tradizionale processione con il quadro della Santissima per le vie del paese a cui hanno partecipato 24 compagnie e circa 1000 pellegrini con i loro stendardi e fazzoletti, il rettore, al termine della processione, ha benedetto, nella piazza di Vallepietra, tutti i presenti dando loro appuntamento al prossimo Primo Maggio per l'apertura del Santuario.



A Cura di Energie Alternative sas - Subiaco (RM)

Camini ad esemplari unici "Su Misura"

A volte si pensa che le misure di fabbrica siano vincolanti nell'acquisto di termocamini a legna, ma invece noi li realizziamo anche "Su Misura". Un camino costruito per uno specifico ambiente è un valore aggiunto inestimabile, perché riscaldare non è solo una necessità ma anche espressione della personalità e del gusto individuale.



Installazione camino su misura in Val d'Aosta

È quel tocco di classe che trasforma qualsiasi casa nella dimora dei vostri sogni senza farvi rinunciare ad alte prestazioni e ad un'altissima qualità. Infatti i termocamini a legna con dimensioni su misura offrono una tecnologia d'avanguardia e al tempo stesso si trasformano in un vero pezzo di design unico nel suo genere. Possiamo realizzare bifacciali o tunnel; trifacciali; angolari; panoramici; curvi; rotondi; orizzontali o verticali.

Termocamini a legna "Su Misura"

La scelta di un sistema di riscaldamento a legna su misura è un'ottima soluzione che offre ampia libertà anche nelle funzionalità poiché questi termocamini possono essere: ad aria con o senza un impianto di canalizzazione; oppure ad acqua IDRO che invece assicurano sia il riscaldamento che la fornitura di acqua calda sanitaria.

Siamo in grado di proporre ai clienti un'anteprima e un rendering del loro camino, poiché ai nostri tecnici specializzati è necessario solamente un vostro disegno o una vostra idea.



Camini unici realizzati su misura ed esempio di render



Installazione camino su misura a Roma

Quando riscaldare diventa un atto creativo, il calore ha più valore, il valore inestimabile di potersi rispecchiare nella grazia e nella potenza del fuoco vivo. Inoltre la legna è la fonte più economica di combustibile per riscaldare casa; consente un ritorno sugli investimenti in impianti a biomassa in breve tempo e una garanzia di funzionamento in caso venga a mancare l'energia elettrica.

Subiaco (RM) Corso Cesare Battisti, 124
Per info: 0774/822574 o 333/7216762
Sito web: www.energiealternative-ac.com



spazioimmobiliare
Daniele Ercoli
Agente Immobiliare
Viale Pio XII, 115 Cave 00033 (RM)
www.lospazioimmobiliare.it
daniele@lospazioimmobiliare.it
lospazioimmobiliare@pec.it
339.47.76.892

I nostri servizi

VALUTAZIONI GRATUITE
Assistenza Finanziamenti e Mutui
Consulenza Urbanistica e Catastale

Compravendita Immobili
Stime e Perizie

FABBRICA INFISSI
INFISSI LEGNO ALLUMINIO PVC - PORTE BLINDATE
GRATE PROTETTIVE - PERSIANE BLINDATE

FINESTRE NURITH

PORTE CORAZZATE SU MISURA E STANDARD

PERSIANE BLINDATE E IN ALLUMINIO COMBINATO PERSIANA E GRATA GRATE BLINDATE

LE NOSTRE PROMOZIONI

Finestra 1 ante in PVC cm 70x130	€ 170
Finestra 2 ante in PVC cm 120x130	€ 290
Porta finestra 1 ante in PVC cm 70x220	€ 385
Porta finestra 2 ante in PVC cm 120x220	€ 590
Porta corazzata ad 1 ante	€ 350

OFFERTE

GRATE €150
PERSIANE €195

GENAZZANO Via Valmontone, snc - Tel. 06 9578510
www.fibaserramentiinfissi.it - Cell. 335 8334687

DIMENSIONE DONNA IO L'OTTO TUTTI I GIORNI

L'8 marzo, non deriva, come si è creduto per molto tempo, dal rogo di una fabbrica nel 1908 in cui sarebbero morte centinaia di operaie, ma dalle lotte delle suffragette in America. A inizio Novecento molte associazioni socialiste iniziarono a riservare una giornata dedicata al diritto del voto femminile e denominata "Woman's Day", un'iniziativa che pian piano si diffuse anche in diversi paesi europei. In Russia arrivò il 3 marzo del 1909, ma le celebrazioni furono interrotte a causa della Grande Guerra. Questo non fermò le donne, che marciarono a San Pietroburgo l'8 marzo 1917, chiedendo la fine del conflitto. Questa data ancora oggi segnala al mondo la festa della donna e ci ricorda che è giusto combattere per i propri diritti. Per secoli le donne sono state in silenzio, voci anonime, senza nome, piene di idee, di intelligenza, di pensieri, ma impossibilitate a parlare, prive degli strumenti per esprimersi. Oggi molte cose sono cambiate, anche se secoli di discriminazioni, non si cancellano con un colpo di spugna. Lo vediamo tutti i giorni, nei media, soprattutto quelli italiani: il sessismo è talmente radicato che spesso le donne vengono insultate in quanto tali, semplicemente per il fatto che esistono. "Sei troppo bella o troppo brutta, non puoi essere bella e intelligente contemporaneamente, se vuoi lavorare sei un'egoista e non ami la famiglia, se vuoi una famiglia non puoi lavorare, perché "chi vuole una mamma al lavoro"?, se ti vesti in modo appariscente sei provocante, se fai il contrario o hai un tuo stile personale sei sciatta, strana, sbagliata, se ti piacciono i vestiti e i trucchi, sei una femminuccia "frivola", se invece ti interessi allo sport sei un maschiaccio La Festa delle Donne esiste per ricordarci che anche se nel mondo occidentale la parità esiste a parole, molto spesso non viene rispettata. Ed esistono paesi in cui le donne non hanno alcun diritto. Combattendo il sessismo ogni giorno a piccoli passi, possiamo dare vita pian piano a una vera rivoluzione.



Dimensione Donna



Riccardo Rocchi
Dottore in Biotecnologie

La Health Literacy necessaria per affrontare tutto questo

Facciamo chiarezza. Nonostante l'accessibilità delle informazioni, disponibili grazie al web, si può far fatica. Che differenze ci sono tra virus e batteri? I batteri sono organismi unicellulari, per certi versi simili alle nostre cellule ma con l'importante differenza di non avere un nucleo che circonda il materiale genetico (DNA), meno organizzato e complesso. Dimensioni di pochi micrometri (µm), milionesimi di metro. Hanno la capacità di replicarsi da soli e di sopravvivere all'esterno, quindi superfici inerti, o all'interno di un altro organismo. I virus sono molto più semplici, non presentano le strutture cellulari classiche e sono quindi composti solamente da pochi frammenti di materiale genetico (DNA o RNA) raccolti in una struttura proteica, il capsido. Dimensioni ancora più ridotte dei batteri, si misurano in nanometri (nm), miliardesimi di metro. Non possedendo strutture per la replicazione devono utilizzare quelle degli organismi che infettano, definiti quindi *parassiti obbligati*. Le armi disponibili per contrastare le infezioni virali non sono molte. Farmaci antivirali efficaci sono disponibili soltanto per poche malattie (per esempio, l'HIV/AIDS, le epatiti B e C, la varicella, l'herpes simplex e in parte l'influenza); in tutti gli altri casi, deve essere la risposta immunitaria a debellare i virus, mentre il malessere presente può essere alleviato da una terapia di supporto con farmaci antipiretici/antinfiammatori, idratazione ecc. Sui virus non hanno assolutamente alcun effetto gli antibiotici, utilizzati diffusamente per i batteri. Il recente "Coronavirus" è chiamato in modo improprio, la denominazione data dalla comunità scientifica è 2019-nCov e la patologia provocata COVID-19, Coronavirus descrive invece l'intera famiglia, contenente anche i virus di SARS e MERS. La trasmissione avviene per inalazione o contatto con le mucose orali, nasali, oculari di particelle biologiche residue di un paziente infetto, il periodo di incubazione varia dai 2 ai 14 giorni (24 per studi non confermati), possibile asintomaticità. Non è certa la durata di persistenza del virus su oggetti, alcuni virus della stessa famiglia, non tutti, riescono a rimanere attivi anche per 9 giorni. E' indispensabile, volendo anche sufficiente, assumere comuni norme igieniche ed individuali: lavarsi le mani regolarmente, coprire naso e bocca quando si starnutisce o tossisce, evitare contatti con chi mostra sintomi d'influenza o problematiche respiratorie, non portare le mani agli occhi, la bocca ed il naso.

MACELLERIA Taglio Fresco

NUOVA APERTURA

CARNE DI QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

INFO: 334.1574792 (CALIN FLORIN)
LA FORMA - SERRONE (FR) - Via Prenestina 189

IL PARERE LEGALE

Cosa fare se l'ex coniuge non paga l'assegno di mantenimento?



Avvocato Manila Potenziani

Il nostro ordinamento offre diversi strumenti coercitivi agli aventi diritto nei confronti del coniuge che si sottrae agli obblighi di

conservativo previsto dall'articolo 2905 del codice civile e dall'articolo 671 del codice di procedura civile. Il giudice, infatti, su istanza del creditore che ha fondato motivo di perdere la garanzia del proprio credito, può autorizzare il sequestro conservativo dei beni mobili o immobili. Gli effetti del sequestro sono simili a quelli del pignoramento. La richiesta di sequestro può avvenire anche prima della sentenza di divorzio che stabilirà l'esatto importo dell'assegno. Ciò che risulta necessario è che vi sia fondato timore che il coniuge che dovrà versare l'importo non disporrà, al momento della sentenza, dei mezzi necessari. Questo è quanto accaduto recentemente a un uomo che, separatosi dalla moglie e in attesa della sentenza di divorzio, ha visto accogliere dal Tribunale di Torino (1 agosto 2016) la richiesta dell'ex partner del sequestro conservativo della sua casa. Costituisce, inoltre, una modalità di pagamento dell'assegno, il cosiddetto ordine di pagamento. Infatti, con la legge n. 219 del 2012, all'articolo 3 comma 2, si legge che il giudice può ordinare a terzi, tenuti a corrispondere anche periodicamente somme di denaro all'obbligato, di versare le somme dovute direttamente agli aventi diritto, secondo quanto previsto dall'articolo 8, secondo comma e seguenti, della legge 1 dicembre 1970, n. 898. I provvedimenti definitivi costituiscono titolo per l'iscrizione dell'ipoteca giudiziale ai sensi dell'articolo 2818 del codice civile. Tale mezzo di tutela può essere chiesto nel corso del procedimento con semplice istanza ripor-

tata nel processo verbale, ovvero con ricorso separato, oppure concluso il giudizio di merito, utilizzando il rito della camera di consiglio (Cass. Civ.n. 9671/2013). Sarà, quindi, il Giudice ad ordinare la distrazione soltanto a seguito di tale ordine. In conclusione, ulteriore strumento di garanzia è rappresentato dall'ipoteca giudiziale prevista dal coniuge creditore per le ipotesi di inadempimento del coniuge obbligato. Con la legge n. 898/1970 (disciplina dei casi di scioglimento del matrimonio) si stabilì che il Tribunale potesse imporre una garanzia reale o personale, che la relativa sentenza costituisse titolo per l'iscrizione di ipoteca giudiziale e che una quota dei redditi o dei proventi di lavoro dell'obbligato potesse essere versata direttamente agli aventi diritto. L'aspetto interessante è che risulta possibile procedere all'iscrizione ipotecaria a prescindere da un inadempimento del coniuge obbligato, essendo rimessa alla discrezionale scelta dell'altro coniuge che legittimamente potrebbe, il giorno dopo il provvedimento, trascrivere il vincolo su un bene immobile dell'ex coniuge.



Studio Legale
Avv. Manila Potenziani
Via del Pontone, 8 - 03018 Paliano (FR)
Tel/ Fax 379.1169102
Cell 334.3064926
Mail: manilago@libero.it
Pec: dottmanila.potenziani@pecavvocatifrosinone.it



AUTOSTAN

2004

- Officina Autorizzata • Centro Revisioni
- Distribuzione Carburanti
- Vendita Auto Nuovo Usato - Plurimarche
- Veicoli Commerciali
- Noleggio Breve e lungo termine
- Soccorso Stradale
- Montaggio ed assistenza impianti GPL e Metano

Via Prenestina Km. 47,650 - Serrone (Fr)
Tel./fax: 0775.595424
Cell. 339.4461275 - 335.7155732
web: www.autostan.it
mail: info@autostan.it



Lina Unali intitolato

Shakespeare tra monarchi rivoluzioni e attori

Il volume di Lina Unali intitolato *Shakespeare tra monarchi rivoluzioni e attori*, sembra scritto per assestare un colpo finale alla visione romantica di Shakespeare e del suo genio che ha dominato le platee e l'interesse degli studiosi per molti decenni.

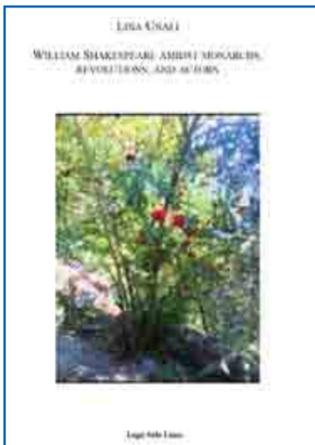
Un'attenta lettura delle opere del drammaturgo rivela la consapevolezza nei riguardi delle necessità del teatro, una solidarietà inconsueta verso i colleghi che lavoravano al suo fianco e persino una sorta di familiarità con la loro fisicità.

Unali dimostra che William Shakespeare usa quelli che potrebbero essere chiamati *pensieri elementari* sulla natura della mente e dell'universo, l'importanza dell'io in tutta la sua potenza, nel suo declino, tutti temi che hanno come comune denominatore da una parte quello dell'armonia dell'io e dall'altra quello della pluralità dello stesso, nata dalla degenerazione e dalla sconfitta.

Questi pensieri elementari sono insoliti nei testi prodotti dai contemporanei di Shakespeare e potrebbero essere persino il risultato di una preparazione accademica piuttosto povera rispetto a quella fornita dall'università di Cambridge e di Oxford; una conoscenza limitata che ha favorito l'attenzione ai concetti particolari, ai numeri, alle tautologie, ai trucchi scenici, a tutti quelli che si potrebbero definire *motori*, strutture portanti che animano le sue opere e che sono completamente assenti in quelle dei suoi colleghi attori e drammaturghi in cui di essi non c'è quasi traccia.

Lina Unali racconta la prima impressione che ebbe durante una sua visita a Westminster in cui vide un ritratto di Enrico VIII in cima ad una scalinata, una strana esposizione dal momento che c'erano sei mogli al suo fianco.

Negli anni che seguirono, ha cercato di capire quel momento e di collegare quella visione a ciò che stava lentamente apprendendo su William Shakespeare: la sua sensibilità alla storia dell'Inghilterra, la sua visione dell'Europa, persino il suo rapporto con l'Italia.



Labico, Colleferro, e Valmontone. Con la tecnica della "gomma bucata" rubavano nell'auto dei malcapitati.

Un 50enne ed un 45enne arrestati dai Carabinieri

Fonte: cronachecittadine.it

Sono stati individuati dai Carabinieri della Compagnia di Colleferro i responsabili di vari furti commessi a Labico, Colleferro e Valmontone con la tristemente famosa tecnica della "gomma forata", approfittando della disattenzione delle vittime, intenti ad armeggiare con cric e bulloni, i ladri riuscivano a intrufolarsi negli abitacoli e portare via borse o oggetti di valore. Il luogo preferito dai malviventi per mettersi all'opera erano i parcheggi di bar e centri commerciali, mentre le vittime erano generalmente persone anziane. A finire in manette sono stati un 50enne e un 45enne, entrambi italiani e con numerosi precedenti anche specifici, che dopo aver danneggiato gli pneumatici delle auto delle vittime designate, approfittando dell'intervento di riparazione, si avvicinavano all'autovettura dal lato opposto e con particolare destrezza, rubavano gli oggetti lasciati momentaneamente nell'abitacolo.

A scovarli sono stati i Carabinieri della Stazione di Labico che, nei quotidiani servizi di controllo del territorio, hanno fermato i due malviventi proprio in un centro commerciale di Labico. Controllati, avevano appena messo a segno un furto a Valmontone dove, dopo aver danneggiato l'autovettura di due coniugi e mentre l'uomo era intento a procedere alla sostituzione del pneumatico, hanno rubato la borsa della moglie. I militari hanno rinvenuto tutta la refurtiva, che è stata restituita ai coniugi valmontonesi, nonché gli attrezzi del mestiere dei truffatori: vari taglierini utilizzati per forare pneumatici. Al vaglio dei Carabinieri di Labico altri episodi verificatisi nelle città circostanti. I "topi d'auto" sono stati arrestati e portati nel carcere di Velletri.



Alla "Fattoria Patrizi" di Bellegra, le pizze sono...stellari!

"Merito di Manuel Ferrante, pizzaiolo stellato, classificatosi 11° all'edizione 2019 del Campionato Mondiale di pizzaioli, tenutosi a Venezia, e ultimamente selezionato finalista per il Campionato di Pizza Star nella Categoria Pizza regionale"



Manuel Ferrante

A cura di Daniele Crescenzi

E' senza ombra di dubbio il fatto che ad una attività di successo, qual'è "Fattoria Patrizi" a Bellegra, presso la Contrada Fontana fresca, 13 se si vogliono migliorare ancora le cose,



si deve prendere in squadra un vero fuori classe. L'agriturismo - Pizzeria, da sei anni è sinonimo di qualità, eccellenza e cortesia. Prodotti genuini a chilometro zero, uno stile old wide west (vero), che ti fa immergere nell'atmosfera di un ranch del Texas di fine '800, circondato dalla bellezza dei monti Simbruini, piatti di successo della grande tradizione eno-gastronomica laziale, portati con fierezza anche ad Expo 2015, dove hanno ottenuto un alto riscontro tra i visitatori dell'area espositiva dedicata ai territori di Tivoli e della Valle Aniene all'interno del Padiglione Italia. Dov'è che si poteva allora migliorare nell'eccellenza se non al cospetto di Sua Maestà, la Pizza? Il Capolavoro, della gastronomia italiana riconosciuto anche dall'UNESCO, alla Fattoria Patrizi da circa un mese è affidato alle mani di un giovane ma già affermato pizzaiolo bellegrano, che lo scorso

anno si è classificato 11° al Campionato Mondiale di pizze stellate tenutosi a Venezia, Manuel Ferrante. Un grande talento, capace di realizzare meraviglie vere e proprie con la pizza, che deve essere assolutamente lievitata almeno 48 ore a temperatura controllata, per essere altamente digeribile - come ha spigetao lo tesso Manuel. Tra le sue specialità quella con base bianca, con crema di ceci, mortadella di cinta senese, bufala campana e granella di pistacchi. Oppure una buonissima pizza con noci, guanciale croccante e mozzarella di bufala Igp o quella con mozzarella di bufala Igp, zucchini, salmone marinato e ristretto di balsamico. O ancora un'altra pizza gourmet che si presenta con carpaccio di manzo, salsa citronet, glassa di aceto balsamico, ruola e grana. Ma anche una semplice Margherita, fatta con prodotti di eccelsa qualità e con maestria che ne determinano la differenza con una qualsiasi altra Margherita. Insomma una pizza come Dio comanda, che impreziosisce il già ricco menù di qualità fatto di trippa al sugo con pecorino, pasta al ragù bianco, pasta e fagioli, tagliata di carne black Angus, specialità al tartufo, grigliate miste di carne e dolci fatti in casa, come il tiramisù alle nocciole da provare assolutamente. Solo per citare alcune delle prelibatezze da godere in un luogo magico immerso nel verde.



Modelli e Modelle della Valle: presentato il libro Grand Tour dell'Arch. Giorgio Orlandi

Luciano Romanzi Presidente X CMA: "Aver contribuito alla realizzazione del libro significa per l'Ente che rappresento, fruire di un ulteriore strumento prezioso, grazie al quale poter approfondire maggiormente la conoscenza degli usi e dei costumi del nostro bellissimo territorio"



In piedi il Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene Luciano Romanzi durante il suo intervento, a destra l'autore del libro Giorgio Orlandi

A cura di Agenzia EVENTI

Si è tenuta nella serata di Sabato 1 Febbraio presso il Monastero di S. Scolastica la presentazione del libro "Grand Tour" dell'Arch. Giorgio Orlandi. L'evento ha visto la partecipazione di decine di spettatori, oltre che del Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene Luciano Romanzi, il Presidente del Parco dei Monti Simbruini Enrico Panzini, il Direttore dei monasteri benedettini di Subiaco dott. Stefano Petrocchi e il direttore della Biblioteca di S. Scolastica Dom Fabrizio Messina Cicchetti.

L'evento è stato aperto dai saluti istituzionali del Presidente Panzini, che ha dichiarato: "E' fondamentale accogliere iniziative come questa che esaltano i costumi e la vita della nostra comunità, conoscere e saper promuovere il nostro patrimonio culturale". L'Arch. Orlandi ha poi preso la parola illustrando ai presenti il panorama culturale del Grand Tour e presentando una serie di opere raffiguranti modelli e modelle della Valle dell'Aniene



In piedi l'autore del libro Giorgio Orlandi durante il suo intervento

ROBISTROT
di Roberto Vergara

...dalla colazione alla cena

...dalle 05.00 alle 24.00

Robistrot rispecchia l'idea del Bistrot francese, locale che offre piatti semplici, di buona qualità serviti in modo informale a prezzi popolari.

SPECIALITÀ PESCE

Viale S. Francesco d'Assisi, 107 - Olevano Romano - Roma
Tel. 06.9584258
robystrot@gmail.com



PILMOS
1995

VIA CAVOUR, 77 - SUBIACO
0774.28.15.13
PILMOS BARBER SHOP SUBIACO
PILMOS_BARBERSHOP_SUBIACO

VIALE VITTORIO VENETO, 35/C
OLEVANO ROMANO
06.45.68.14.22
PILMOS BARBER SHOP SUBIACO
PILMOS_BARBERSHOP_OLEVANO

Dolci Tentazioni

Altipiani di Arcinazzo
Piazza Meo Passeri, 16

Per info: 328.65.22.570 o 333.25.33.036

di Manuela Guardabassi

il tuo caffè

CARD

**Caffè KIMBO
COMPATIBILE
DOLCE GUSTO A
€ 3.99**

GRANI • CIALDE • CAPSULE
THÈ • INFUSI • TISANE
MACCHINETTE • ACCESSORI

Tel. 334 8009088

f Il Tuo Caffè Di Manuela Guardabassi

Via Cavour, 19 - Olevano Romano (Rm)

*Pasta all'uovo
di Serenella Ronzani*

L'angolo della Pasta

Specialità Gnocchi "a coa de sorica"

Prodotti confezionati artigianalmente solo con l'utilizzo di materie prime di altissima qualità.

Da noi potete trovare sempre qualità, convenienza e cortesia, il tutto condito dalla passione che mettiamo quotidianamente nel nostro lavoro che svolgiamo con amore e professionalità da tantissimi anni per il soddisfacimento delle richieste dei nostri affezionati clienti, e per quelli che speriamo lo diventeranno.

**Via Nuova, 78
GENAZZANO (RM) Tel. 06.95.78.544**



Cristiano Alivernini
di RDW Informatica
Subiaco, Via Cadorna, 20

Memoria da elefante

E' abbastanza recente (fine 2019) la notizia che Samsung introdurrà sul nuovo s11 una fotocamera con risoluzione 108Mpx. Stessa fotocamera Samsung la fornirà anche alla cinese Xiaomi. Con foto ad

alta risoluzione e video in hd, ormai sempre disponibili in tasca il "problema" principale diventa lo spazio di archiviazione.

Anche se questi dispositivi hanno "tagli di memoria" sempre più grandi è innegabile che la richiesta di spazio diventa sempre più pressante. Ed è in questo target di mercato che si collocano le ultime NAS (Network Attached Storage) dispositivi di archiviazione collegati direttamente alla rete, sia essa casalinga che aziendale, che consentono una sincronizzazione facile e veloce degli smartphone, pc, tablet. Una sorta di cloud privato, allacciato alla vostra rete, che in automatico salva secondo le vostre esigenze foto, video e file dal vostro telefono o dal vostro pc a un hard disk con svariati terabyte di archiviazione. Dispositivi con possibilità di memorie in modalità RAID (salvataggi doppi che consentono una maggior sicurezza), e collegabili anche a Cloud già esistenti come Onedrive, GoogleDrive, iCloud etc. Chicca finale? Potete condividere con tutti i dispositivi della rete (comprese le smart tv) i file salvati sulla vostra nas.

Immaginate di sincronizzare il vostro telefono o il vostro pc in maniera totalmente automatica ogni volta che rientrate a casa o arrivate al lavoro, comodo no? Quale scegliere e come configurarlo sulla vostra rete? Passate a trovarmi, saprò consigliarvi al meglio

"MENSILE EVENTI"

Con supplemento Trimestrale

aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 31/03/2009 - Iscr. Roc n°18528

MODA, CULTURA, BUSINESS, NOTIZIE UTILI, BENESSERE, POLITICA, ISTITUZIONI, RUBRICHE, DIFFUSIONE GRATUITA
TERRITORIO: ANIENE - TIBURTINO - E ZONE LIMITROFE FONDATA NEL 2009
Redazione e Pubblicità:

Agenzia EVENTI Via Porta San Francesco, 12 - 00030 Bellegra (Rm)

Tel/ Fax 06.95.65.425 - 333.58.47.567

E-mail: proietti.eventi@yahoo.it - PEC: emanueleproietti@pec.it

Collaboratori a titolo gratuito:

Editore: Emanuele Proietti

Direttore Responsabile: Daniele Crescenzi

Stampa: Tipografia "Nuova Stampa" - Cave (Rm) - 06.95.81.258

Manoscritti e foto, anche non pubblicati, non vengono restituiti.

L'infarto si può prevenire

L'infarto si può prevenire in 4 casi su 5. Lo rivela un ampio studio svedese i cui risultati sono stati pubblicati sul Journal of the American College of Cardiology.

La prevenzione cardiologica è uno degli aspetti fondamentali della Cardiologia moderna.

Particolare attenzione dev'essere data alla familiarità per cardiopatia ischemica (ad es. un parente di sesso maschile colpito da infarto prima dei 55 anni o una parente di sesso femminile sotto i 65 anni) come altrettanto importante è saper riconoscere e considerare i fattori di rischio: dall'ipertensione alla dislipidemia (colesterolo alto), dal diabete al fumo, dall'obesità alla sedentarietà.

Quattro suggerimenti per prevenire l'infarto:

1. Prevenire l'infarto smettendo di fumare

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare. Il fumo danneggia le pareti delle arterie favorendo il deposito di grassi e aumentando in questo modo il rischio di trombosi, fenomeno responsabile di infarto e ictus.

Chi fuma da molto tempo spesso ritiene che ormai il danno sia fatto e allora tanto vale continuare. Niente di più sbagliato: smettere di fumare, a qualsiasi età, riduce del 50% il rischio cardiovascolare.

Sono sufficienti tre o quattro sigarette al giorno per aumentare il rischio di infarto.

2. Prevenire l'infarto con la dieta

Quello che mangiamo è molto importante per la salute del cuore. Una dieta ricca di grassi animali aumenta il rischio di accumulare grassi nel sangue e, di conseguenza, di andare incontro a eventi acuti quali infarto e ictus.

Al contrario, una dieta ricca di alimenti vegetali è



un fattore protettivo per il sistema cardiovascolare.

Alcuni consigli pratici per prevenire l'infarto a tavola?

- Limitare il consumo di sale.
- Bere molta acqua ed evitare bevande zuccherate ed alcolici. Il vino rosso, consumato in modiche quantità (un bicchiere a pasto), può produrre un beneficio grazie alla presenza di resveratrolo, un noto antiossidante.
- Utilizzare solo condimenti grassi di origine vegetale, in particolare olio extravergine d'oliva che è adatto anche alle cotture ad alte temperature.
- Limitare il consumo di zuccheri, in particolare evitare i dolci industriali.
- Preferire i cereali integrali a quelli raffinati e non dimenticare di inserire i legumi nella dieta.
- Limitare il consumo di carne, specie quella rossa, e di insaccati.
- Limitare molto il consumo di formaggi stagionati.
- Consumare verdura cruda o cucinata ogni giorno.
- Evitare la frittura.

3. Prevenire l'infarto evitando il sovrappeso

Sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per l'infarto: più è elevato l'eccesso di peso corporeo, più alto è il rischio cardiovascolare. Il grasso più pericoloso è quello localizzato nella zona centrale del corpo; l'obesità addominale, infatti, aumenta oltre il doppio il rischio di infarto miocardico. È dunque molto importante fare il possibile per tenere il peso corporeo nella norma, con uno stile di vita sano.

4. Prevenire l'infarto con l'attività fisica

Praticare regolarmente un'attività fisica adeguata alla propria età e al proprio stato di salute aiuta a prevenire l'infarto. Lo sport è importante perché:

- Favorisce il controllo di pressione arteriosa, glicemia e colesterolemia.
- Migliora il tono e l'ossigenazione muscolare.
- Aiuta a mantenere il peso nella norma.
- Migliora il tono dell'umore.

Bisognerebbe praticare attività fisica almeno 2-3 volte a settimana. È inoltre consigliabile seguire uno stile di vita attivo, cioè camminare più spesso a piedi, fare le scale quando possibile e cogliere tutte le opportunità per muoversi.

Quali esami è utile eseguire e a che età è importante cominciare la prevenzione?

È importante iniziare attorno ai 40-45 anni con un'accurata visita cardiologica con Elettrocardiogramma, soprattutto in presenza di familiarità per cardiopatia ischemica. Lo screening inizia con la misurazione domiciliare della pressione arteriosa e la valutazione dei valori di glicemia, colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Dr Giovanni Paolo Talarico
Cardiologo

SANITAS
2002 s.r.l.

POLIAMBULATORIO
CONVENZIONATO
A.S.L.

NUOVO REPARTO FISIOKINESITERAPIA

In **ECLUSIVA** presso il centro Sanitas 2002
l'innovativa **MO-VIT DI EME**
ideale per la riabilitazione degli arti inferiori
e il recupero della piena capacità motoria.

- ✓ *Recupero post-traumatico*
- ✓ *Riabilitazione post-operatoria*
- ✓ *Contro il naturale decadimento fisiologico*
- ✓ *Riabilitazione cardiologica*
- ✓ *Per soggetti a condizione motoria ridotta*

CAVE Via Speciano, 5/6 - e-mail: sanitas2002@tiscali.it
INFO: 338 479 8079 - 06 9508050 - 06 95000296



4 PUNTO 4

Produttori diretti

PORTE - FINESTRE
ZANZARIERE
PERSIANE BLINDATE
PORTONI BLINDATI
GRATE BLINDATE

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

FINESTRE NURITH sconto **22%**

PROMOZIONI

PORTONCINO BLINDATO € 350
ZANZARIERE da € 35/mq

PORTE DA INTERNO €190

PALESTRINA (RM) - Via Pedemontana, 78
Tel. 06 9539132 - 335 8334687
quattropunto4@gmail.com



Bar Tabacchi PONTE ORSINI
di Sbardella Carmela

Via Prenestina, 1
Paliano (Fr)





TINTORIA
"La bella Lavanderina"

Via 6 Giugno, 250 - Olevano Romano
Per Info: Jennifer 333.78.31.626

Il consorzio delle nocciole dice no a Ferrero in Calabria: "non svendiamo le nocciole alle multinazionali"

Fonte di riferimento: ANSA

Una netta presa di posizione quella del *Consorzio di Valorizzazione e Tutela della Nocciola di Calabria* di Torre di Ruggiero che ha detto un secco NO alla proposta di Ferrero che mirava alla produzione di nocciole locali.

Un brutto colpo alla Ferrero e alla sua Nutella proprio adesso che c'è chi festeggia il World Nutella Day. In seguito alle notizie uscite nei giorni scorsi su alcuni media e sui social che volevano un arrivo della multinazionale in Calabria con l'obiettivo di utilizzare la 'tonda Calabrese' rilanciando il lavoro sul territorio, arriva la secca risposta del presidente del *Consorzio delle nocciole della Calabria*, Giuseppe Rotiroti, affidata ad un comunicato stampa. Rotiroti si è sostanzialmente limitato a ribadire quanto già specificato all'azienda ben 3 anni fa. La Ferrero, nell'ambito del progetto di allargare le forniture italiane, era interessata alla produzione di nocciole calabresi ma, sostengono dal consorzio, questa scelta non aiuterebbe affatto l'economia locale e il rilancio del settore dato che la multinazionale si limiterebbe a portare via le nocciole, spostando la trasformazione fuori dalla regione. Come scrive nella nota: "La nostra scelta è quella della qualità e di una trasformazione del prodotto che deve avvenire qui, consentendo alle imprese di strutturarsi ed ai territori di mantenere la propria identità. Noi, come consorzio, abbiamo deciso di puntare sul piccolo imprenditore che intende diventare grande attraverso la qualità del proprio prodotto. (...) la coltura non può e non deve essere abbandonata alle scelte delle multinazionali". Questa è la questione principale che ha portato a dire no alla Ferrero ma ci sono anche altre motivazioni. Gli alberi della nocciola tonda calabrese, come ha ricordato Rotiroti, non hanno le caratteristiche idonee per avviare una produzione intensiva: "Per gli obiettivi della Ferrero di fatto non basterebbe l'intero territorio vocato alla produzione e ricompreso tra i Comuni di Cardinale, Torre di Ruggiero e Simbario. Il progetto della multinazionale richiederebbe grandi distese e una qualità ridotta, a fronte di una quantità che sarebbe invece enormemente superiore"

Non possiamo che spalleggiare la scelta coraggiosa di chi ha davvero a cuore il proprio territorio.



Cereagricola
F.lli Ciani s.r.l.

Prodotti per l'Agricoltura - Piantine da orto
Sementi - Cereali - Mangimi - Fertilizzanti
Macchine Agricole - Arredo Giardino
Impianti Irrigazione e Piscine

Via Prenestina Km. 55,700 (Loc. Erba Putine)
00030 GENAZZANO (Rm)
Tel. e Fax: 06.9579156

www.cereagricolaciani.it
cereagricolasrl@pec.it
Tel. e Fax: 06.9579156

PER INFO: WWW.ROMALAVORO.INFO

RomaLavoro

198 VIGILI del FUOCO OPERATORI

MODELLO di DOMANDA da STAMPARE e CONSEGNARE

A Roma e nel Lazio - LICENZA MEDIA

AEROPORTI di ROMA

Ricerca Personale **PULIZIE**
INSERIMENTI IMMEDIATI

46 COMUNE di FIUMICINO

POSTI FISSI PER IMPIEGATI

50 DIPLOMATI al PARLAMENTO

BANDO APERTO a TUTTI

SUDOKU

		1						
		2		3				4
			5			6		7
5			1	4				
	7						2	
				7	8			9
8		7			9			
4				6		3		
							5	

COOKIE SNACK FATTI IN CASA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE:
Per i biscotti: 220 g di farina; 130 g di zucchero; 80 g di burro; 45 ml di latte; 1 uovo; 10 g di lievito per dolci; 50 g di gocce di cioccolato. Per il gelato: 600 ml di panna; 40 g di zucchero semolato; 30 g di zucchero a velo; 15 g di farina; 1 baccello di vaniglia; 100 g di gocce di cioccolato.

PREPARAZIONE
✓ Preparate i biscotti: lavorate il burro con lo zucchero e aggiungete l'uovo. Unite il latte e, una volta assorbito, la farina e il lievito setacciati. Infine, incorporate le gocce di cioccolato. Mettete in un sac à poche e lasciate in frigo per 30 minuti.
✓ Formate i biscotti facendo 16 dischi di circa 9 cm di diametro e alti circa 0,5 cm. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 180 °C per 10-15 minuti. Lasciate raffreddare.
✓ Preparate il gelato: in un pentolino, mettete lo zucchero semolato, la farina e la vaniglia, dopo averla incisa. Aggiungete 200 ml di panna, mescolate con una frusta e cuocete per 5 minuti. La crema si dovrà addensare leggermente. Spegnete, eliminate la vaniglia e fate raffreddare la crema. Mescolate la panna rimasta con lo zucchero a velo. Montatela e aggiungete la crema che avete preparato prima.
✓ Farcitevi la metà dei biscotti. Chiudete con gli altri 8 biscotti e metteteli in freezer per 30 minuti. Prima che il gelato si sia del tutto solidificato, passate i lati nelle gocce di cioccolato. Mettete in freezer per 2 ore e toglieteli 5 minuti prima di servirli.

RUBRICA PSICOLOGIA

Perdita di una persona cara: elaborazione del lutto

A cura della
Dott.ssa Giovanna Moltoni



Perdere una persona cara, è deleterio e molto doloroso, non si è più gli stessi prima.

Far fronte alla perdita di qualcuno che si ama è una delle grandi sfide della vita, può ripercuotersi sulle attività quotidiane come mangiare prendersi cura di se stessi dormire.

Il dolore che si prova insieme al senso di smarrimento dipende da notevoli fattori: la nostra personalità il rapporto che avevamo come quella persona, la familiarità.

Sentirsi tristi disorientati, spaventati, è normale si può avere voglia di piangere oppure si ci può chiudere in se stessi, non siamo dei robot siamo esseri umani con delle emozioni e sentimenti.

Abbiamo tutta la tecnologia ma le emozioni espresse ci possono aiutare, si può provare la negazione si diventa insensibili e ci chiediamo come possiamo andare avanti, si prova rabbia e senso di colpa con se stessi e con il mondo circostante, sotto la rabbia c'è il dolore, il tuo dolore. Vorremmo che la vita tornasse quella di prima avendo accanto a noi quelle persone (un genitore, un figlio, un nonno) pensiamo alle soluzioni per evitare la perdita (fermare l'incidente, la malattia) si prova in questa fase un grande senso di colpa.

Il vuoto e il dolore prende piede nella nostra vita a livello inconscio e profondo si vive uno stato di depressione, dopo la fase depressiva e di dolore c'è la fase di accettazione, purtroppo la persona amata non tornerà più con noi. ci si abitua all'assenza.

Si può scatenare anche l'attacco di panico con la paura della morte e di morire.

I sintomi che possiamo provare sono perdita, del sonno, negazione dell'evento, sentire che la vita è priva di significato, rabbia estrema, evitare tutto ciò che ci ricorda la persona amata perdita o aumento del peso, dolori, perdita di desiderio sessuale, senso di colpa.

Non bisognerebbe dimenticare le persone che abbiamo amato ma renderle orgogliose di noi, esprimendo ciò che si prova gestendo le emozioni tramite il pianto la scrittura o rivolgersi ad un professionista può aiutare.

**Per info e consulenze:
329.8050291**

EST. 1951
PROCARNI
Carni di prima

**QUALITÀ
IN CARNE
E OSSA**

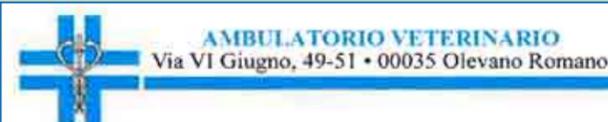
PROCARNI.COM
Deposito e Sezionamento
Via Prenestina km 55,700
Località Mola dei Gluli
08010 Genazzano (RM)
+39 06 9579191
Info@procarni.com

Prostatiti acute e croniche nel cane

Le prostatiti rappresentano il 28-38.5% delle patologie della ghiandola prostatica, decorendo in forme acute o croniche, e sono le patologie prostatiche che maggiormente condizionano la fertilità. Le patologie dell'apparato riproduttore sono in genere opportunistiche ed è essenziale per il loro sviluppo la presenza di **fattori predisponenti** che possono alterare i comuni meccanismi di difesa aspecifici della ghiandola nei confronti della colonizzazione batterica. Tali fattori predisponenti sono tutti quelli capaci di: **modificare la struttura dell'organo**, portando o meno a formazioni cistiche che potrebbero a loro volta infettarsi e dare origine ad ascessi (*iperplasia benigna da tumori testicolari, metaplasia squamosa, neoplasie*); **favorire la presenza di batteri patogeni** che raggiungono l'organo per disseminazione linfematogena e/o locale (uretra prostatica) per alterazione del normale flusso urinario a causa di **infiammazioni, calcoli, stenosi anche parziali, traumi, infezioni ascendenti, neoplasie**. Le **forme acute** (meno comuni) sono caratterizzate da segni e sintomi, anche sistemici decisamente gravi e più manifesti (febbre dolore - prevalentemente addominale esteso anche a gonadi ed epididimo, a volte tumefatti, con tenesmo e costipazione - alterazione dell'andatura, scolo prepuziale ematico e/o purulento, letargia, inappetenza). Le **forme croniche** (più frequenti) sono spesso asintomatiche con segni



o poco evidenti e per nulla (occasionalmente) - per lo intermittente -, e infiammatorie ricorrenti, con diminuzione del libido e della fertilità. La **diagnosi** è basata su **due forme** (base per una corretta terapia), oltre che sulla visita clinica, dalla quale però spesso ne escono risultati parziali o non sufficienti, fa particolare affidamento sugli esami complementari tra cui quelli emato-biochimici-urinari, spesso però poco indicativi a motivo della scarsa variabilità ed incostanza (leucocitosi, cpse) ed alla diagnostica per immagini, più attendibile: **ecografia prostatica** - pratica e comune, consente una valutazione diretta ed immediata della forma e struttura dell'organo (ipocogena con volume normale o aumentato nella forma acuta/ iperecogena con volume normale, aumentato o diminuito e con o meno segni di fibrosi in quella cronica) potendone definire pure la presenza di cisti e permettendone così i campionamenti per gli esami successivi; **esame citologico e batteriologico con ago sottile del parenchima ghiandolare** - aumento di leucociti in entrambe le forme (neutrofila con maggior fagocitosi batterica, schiumosità citoplasmatica ed emazie in quelle acute / prevalentemente macrofagica in quelle croniche); **esame citologico e batteriologico del liquido prostatico**. La **gestione medica della prostatite si fonda quindi su una terapia medica antibiotica mirata** sulla base dell'esito dell'antibiogramma, vantaggiosamente integrata dalla terapia ormonale a base di osaterone acetato in caso di ipertrofia prostatica benigna. Le prostatiti acute, con barriera ematoghiandolare più rimaneggiata si lasciano penetrare facilmente dalla maggior parte degli antibiotici, permettendo, in base alla entità dei segni clinici, una terapia antibiotica d'attesa (chinolonici); mentre le croniche con barriera più integra richiedono antibiotici d'elezione scelti rigorosamente in base ad **antibiogramma** (gram + vs -, cioè eritromicina, clindamicina, trimethoprim vs fluorochinoloni), **basicità del farmaco** (eritromicina, clindamicina, trimethoprim; evitare amoxicillina/clavulanico e penicilline in generale, acidi deboli), **liposolubilità** (eritro-, clinda-, cloramfenicolo, trimethopim, fluorochinoloni; evitare ampicilline, cefalosporine, ossitetracicline ed aminoglicosidi perché scarsamente liposolubili), **legame con le siero proteine** (cloramfenicolo e clindamicina sono poco disponibili perché saldamente legate, il che comporta dosaggi ematici maggiori). Tale terapia dovrebbe essere prolungata per almeno quattro settimane e trae beneficio dall'integrazione e prolungamento con probiotici, microelementi ed antiossidanti. Più raramente può rendersi necessario una **terapia chirurgica** che preveda la rimozione parziale o totale dell'organo. Quella parziale è sempre da preferirsi per le minori complicanze post chirurgiche (incontinenza urinaria, infezioni urinarie ricorrenti, necrosi del colon nei casi più gravi). Gli ascessi vanno drenati ed omentalizzati, le cisti drenate e omentalizzate o alcolizzate o trattate mediante platelet-rich plasma -prp- (queste due ultime meno invasive perché effettuate per via ecoguidata).



AMBULATORIO VETERINARIO
Via VI Giugno, 49-51 • 00035 Olevano Romano

Dir. San. Dott. ENRICO CIOLLI
Medico Veterinario
Dr. Alessandro Mampieri
Medico Veterinario

Tel. 06/9564007

REPERIBILITÀ 368/3350172

AL.P.€.

Polisini Alfredo

Impianti Elettrici ed Elettronici

**Impianti elettrici, civili e industriali - Automazioni - Allarmi
T.V.C.C. - Impianti TV, sat/digitale terrestre - Fotovoltaici
Cablaggio strutturato/reti dati e centrali telefoniche
Fibra ottica - Video/citofonia - Impianti elettronici in genere
Rigenerazione di centrali elettroniche
e revisioni motori per automazioni.**

**Via Speciano, 102 - 00033 Cave (Rm)
elettroimpiantialpo@gmail.com - alfredopolisini@pec.it
tel/ fax: 06.9507609 - cell. 3331157199**

**SYSTEM
REPAIR**
di Graziosi Emiliano

Assistenza
Computer - Telefonia - Tablet

Riparazione Vetri, Display e Sostituzione Batterie

Orario negozio dal Lunedì al Sabato
Mattina 09:00 - 13:00
Pomeriggio 16:30 - 20:00

Via Tito Boccuccia, 11 - 00033 Cave (Rm)
Tel. 06.950.8716 - Cell. 333.5996947
e-mail: systemrepair@alice.it

Il Capriccio dei Bimbi snc

di Sambucini Fernanda e Pamela

**Abbigliamento, Intimo
carrozzine**

NUOVI ARRIVI

boboli **CON SCONTI
DEL 20%**



**Via Cavour, 76 - Olevano Romano (Rm)
Tel. 06.88799985**

Frosinone, Siccità in vista, coltivazioni a rischio: scatta l'allarme nel Frusinate

"Le conseguenze di un inverno senza precipitazioni potrebbero essere drammatiche per l'agricoltura nel Lazio. Le previsioni meteo non sono rassicuranti".

Fonte: ciociariaoggi.it

Suona l'allarme siccità nella nostra regione. Lo lancia con preoccupazione l'Anbi Lazio, l'Associazione dei Consorzi di Bonifica e Irrigazione. «In assenza di precipitazioni, purtroppo, anche il Lazio tra breve sarà a rischio siccità», dice Andrea Renna, direttore dell'Anbi, che aggiunge: «Stiamo vivendo quello che rischia di essere ricordato come uno degli inverni più caldi degli ultimi decenni con una prospettiva che, stando alle previsioni meteo aggiornate, non è affatto rassicurante. Sono le conseguenze dei cambiamenti climatici con i quali dobbiamo fare i conti e che ci obbligano a rivedere il nostro approccio con le risorse idriche e con il loro uso quotidiano». Ovvio, quindi, che anche la nostra regio-

ne abbia bisogno di acqua e neve per rifornire le riserve idriche necessarie a fronteggiare i mesi estivi. Un periodo che comportano un inevitabile aumento dei consumi e la necessità di irrigare maggiormente le coltivazioni. «Nel Lazio è allerta dovunque - prosegue Renna - Come confermano i colleghi direttori di tutti i Consorzi. Le campagne di Roma sono in sofferenza. Il Tevere resta una riserva affidabile, ma il Consorzio di Bonifica Litorale Nord è stato costretto a ricorrere all'aper-

tura anticipata degli impianti irrigui». Dunque, si profila un trend preoccupante, visto che negli ultimi anni gli enti di bonifica sono stati costretti



ad attivare il servizio irriguo in anticipo rispetto all'inizio della stagione. L'acqua, pertanto, è indispensabile perché in questo periodo gli agricoltori mettono a dimora le coltivazioni. «I dirigenti

del Consorzio di Bonifica Lazio Sud Ovest (ex Agro e Sud Pontino) - spiega il direttore dell'Anbi - hanno programmato la misurazione del livello di fiumi e bacini e riunioni zonali con gli imprenditori per concordare eventuali misure di emergenza. E' allerta nel Reatino e nel Frusinate, dove tuttavia la buona portata dei fiumi Liri, Gari e Rapido, rimasta tale pur in assenza di nevicate, è garanzia di rifornimento idrico per le imprese. Siamo comunque pronti per i provvedimenti di urgenza. Infatti, dobbiamo garantire alle aziende l'avvio delle coltivazioni. In ballo - conclude Renna - ci sono migliaia di ettari. Serve acqua oggi e ne servirà fino ad agosto per tutelare la produzione e le aziende, assicurando ai consumatori i prodotti agroalimentari di qualità a chilometro zero».

DUE PIANI
di Pura Eleganza!

PRIMO PIANO.
Arredo Casa in Stile Country • Shabby Chic • Industrial Bomboniere e Liste di Nozze Allestimenti Eventi e Confettate

SECONDO PIANO.
"La Profumeria des merveilles" Fragranze Francesi per la Casa • Corpo • Tessuto Candele e Saponi Natural Accessori Moda e Bijoux Linea Make Up

GENAZZANO Rm Via dell'Acqua Santa 4
06.87563579 - 333.6263667
f [JadartCreations](https://www.facebook.com/JadartCreations) di Andreani Giada



La Stampa: solidarietà Ogd Lazio, a fianco della redazione

Dopo le due giornate di sciopero è scattato lo sciopero



delle firme a tempo indeterminato dei colleghi de La Stampa. Il Consiglio dell'Ordine dei giornalisti del Lazio rinnova a tutta la reda-

zione la propria solidarietà giudicando "grave" la decisione della direzione e dell'azienda di trasferire otto colleghi dalla redazione di Roma a quella di Torino nell'ambito della riorganizzazione del lavoro. Ciò - come rileva il Cdr della testata - "in assenza della comunicazione ai singoli, di un confronto sulle problematiche personali e professionali, che rappresenta un fatto unico nella storia di un giornale come La Stampa, che ha messo sempre al centro della produzione i suoi giornalisti, le loro doti e le loro capacità professionali e umane". Augurandosi che l'azienda riveda le proprie posizioni e riparta dal dialogo con il Cdr, il Consiglio dell'Ordine dei giornalisti del Lazio è a fianco dei colleghi per tutte le iniziative che intenderanno assumere.



Libreria Libera...mente

Libri - Fumetti & Graphic Novel
DVD e CD Musicali
Oggettistica e ... idee...
Via Roma n. 73/75
Olevano Romano
Tel/fax 069563230
cell. 334 6519134
www.libera...mente.it
liberamentelewino@gmail.com

FELLI ALBERTO

STOCK HOUSE

LE MIGLIORI MARCHE

A PREZZI OUTLET

Via Prenestina Km. 43,500 03010 Piglio - Fr-

Tel. 0775.501674



NEGOZIO **ebay** VENDITA

RICAMBI MOTO USATI ONLINE E AL DETTAGLIO



RESTAURO MOTO D'EPOCA

Via casilina Km. 49,450 - 00034 Colferro
Tel. e Fax 06.97080677 Cell. 339.2076986

Via 6 Giugno, 26 Olevano Romano
Tel 0683515374

Mirage
PROFUMERIE

OCCHIALI IN CANTIERE



PORTA UN AMICO!

SCEGLIETE DUE OCCHIALI COMPLETI DA VISTA
UNO È IN OMAGGIO!

non cumulabile con altre promo in corso

FROSINONE - COLLEFERRO - CAPENA
 www.occhialincantiere.it - seguici su

PARLIAMO DI TA.RI. Tassa sui rifiuti.

A Cura di Tiziana e Martina Morasca



da destra Tiziana e Martina Morasca

A decorrere dal 1° Gennaio 2014, è stata istituita la tassa sui rifiuti (Ta.Ri.), e copertura dei costi relativi al servizio di gestione dei rifiuti urbani e dei rifiuti assimilati avviati allo smaltimento, svolto

in regime di privativa pubblica ai sensi della vigente normativa ambientale. Presupposto della tassa è il possesso, l'occupazione o la detenzione a qualsiasi titolo di locali o aree scoperte a qualsiasi uso adibiti, suscettibili di produrre rifiuti urbani come indicato nel REGOLAMENTO PER LA DISCIPLINA DELLA TASSA SUI RIFIUTI TA.RI. approvato nel 2014 e sue successive integrazioni. L'importo è stabilito dal regolamento comunale. Negli ultimi anni c'è stata una continua evoluzione della normativa Tassa rifiuti, da TARSU a TIA, da TIA a TARES e da TARES a TARI, l'attuale normativa. Questa evoluzione ha cambiato totalmente le modalità di calcolo della Tassa Rifiuti incluso le categorie tariffarie e l'intro-

duzione di nuove agevolazioni tariffarie. Durante tutta questa evoluzione, le aziende/abitazioni avrebbero dovuto verificare ed eventualmente aggiornare le proprie dichiarazioni presentate all'Ente Gestore del tributo Tassa Rifiuti per adeguarle alle norme più recenti ma solo una minima parte lo hanno fatto. Molte, anzi moltissime di queste hanno diritto ad un rimborso, è emerso che almeno il 20/25% degli immobili in fattura Tassa Rifiuti sono soggetti ad una Tassa Rifiuti eccessiva. Noi possiamo avere una valutazione preliminare che determini velocemente se stanno versando più del dovuto; qualora esistano i presupposti, presentiamo e gestiamo l'intera istruttoria Tassa Rifiuti TARI

nei confronti dell'Ente Gestore per la riduzione delle somme Tassa Rifiuti da oggi in avanti e, se dovuto, il rimborso delle maggiori somme arretrate. Si possono ottenere rimborsi degli ultimi 5 anni più l'anno in corso. Contattando il nostro ufficio siamo in grado di mettere a disposizione del contribuente un gruppo di professionisti in grado di risolvere in modalità stragiudiziale, senza avvocati o ricorsi alle commissioni tributarie, in tempi che vanno da un massimo di sei mesi ad un tempo di media di tre mesi. Sii parte anche tu dei **NOSTRI CLIENTI** che hanno avuto benefici! VI ASPETTIAMO IN VIA CADORNA 18 A SUBIACO ASSICURAZIONI E CONSULENZA TIZIANA MORASCA

FASCITE PLANTARE



dott. Flavio Ranaldi

La fascite plantare è la più comune causa di dolore al tallone. Si manifesta soprattutto tra gli sportivi (ma può colpire anche persone sedentarie che non praticano sport) ed è causata dalla ripetizione continua di eccessivi sovraccarichi a livello podalico, sulla Fascia plantare. È una patologia relativamente frequente, rappresenta, infatti, circa il 10% di tutte le patologie che interessano il piede ed è una delle più comuni cause di dolore al tallone. I soggetti maggiormente interessati dal problema sono coloro che praticano attività sportive quali la corsa, il basket, il calcio, la pallavolo, il salto in lungo ecc., ma anche i soggetti affetti da obesità, e diabete.

Invecchiando, la fascia plantare perde elasticità e non riesce più ad allungarsi bene. Il cuscinetto di grasso sul tallone si assottiglia e non riesce ad assorbire gli shock che si originano quando si cammina. Un'eccessiva sollecitazione del tallone provoca un'infiammazione nell'inserzione dei fasci o, peggio, lungo tutta la loro estensione.

In caso di fascite plantare i soggetti affetti da questa patologia riferiscono dolore acuto al centro del tallone, il quale in alcuni casi si può irradiare sotto la pianta del piede o intorno al bordo dello stesso tallone, come una fascia. Il sintomo di solito viene avvertito maggiormente in alcune circostanze:

1. Di mattina, appena si scende dal letto e si muovono i primi passi
2. Alzandosi dopo esser stati seduti per molto tempo
3. Al termine di un'attività sportiva (corsa, calcio ecc...) molto intensa
4. A fine giornata, dopo essere stati in piedi per molte ore

Lo scopo dei trattamenti che si effettuano per la fascite plantare è quello di ridurre l'infiammazione, di eliminare la sintomatologia dolorosa, di recuperare l'elasticità delle strutture colpite (aponeurosi plantare, tendine d'achille) ed in fine di migliorare la postura generale e l'appoggio plantare.

LA cura per la fascite plantare deve essere divisa in due fasi, che devono essere assolutamente consecutive: la prima è volta alla riduzione della sintomatologia, la seconda mira ad eliminare il problema alla radice per evitare recidive, e colpire il problema alla base.

Nella prima fase possiamo elencare vari tipi di trattamento, da effettuare anche contemporaneamente:

RIPOSO: molto spesso sottovalutato dai pazienti, il riposo è una componente fondamentale nel processo di recupero, è parte integrante della riabilitazione ed è la prima cosa da fare quando si avvisano i sintomi di fascite plantare. Sospendere per qualche settimana gli allenamenti ed evitare di camminare o rimanere in piedi troppo a lungo, specie su superfici rigide. Il riposo iniziale aiuta solitamente ad alleviare il dolore e a ridurre l'infiammazione.

Utilizzo di scarpe idonee: talvolta calzature errate, possono fungere da starter alla malattia, e un uso prolungato di calzature errate, determina una cronicizzazione del problema, oltre alla vanificazione dei trattamenti

CRIOterapia/GHIACCIO: il ghiaccio è un rimedio molto utile e facilmente reperibile soprattutto nelle prime fasi del trattamento, quando il paziente avverte dolori acuti, in quanto attenua i sintomi locali. E' consigliabile applicare una borsa del ghiaccio sotto il tallone o comunque la fascia plantare più volte al giorno per circa 20 minuti ogni volta. Un aiuto molto valido è rappresentato da una semplice bottiglietta di acqua, ghiacciata, da porre sotto il piede, e fatta rotolare per circa 10 minuti. Tale situazione massaggia e aiuta a sfamare molto la fascite plantare.

ESERCIZI DI STRETCHING: visto che la fascite plantare è collegata ad una forte retrazione e rigidità dei tessuti molli presenti nella zona plantare e posteriore del piede (fascia plantare-tendine d'achille), lo stretching di queste strutture risulta fondamentale nel recupero dell'elasticità delle stesse eliminando uno dei fattori scatenanti.

FARMACI ANTINFIAMMATORI: l'assunzione di farmaci antinfiammatori è utile per diminuire l'infiammazione. Secondo la nostra esperienza la somministrazione per via orale (granulare/pastiglie ecc...) o topica (creme/gel) non sortisce sempre effetti determinanti quindi spesso si ricorre alla somministrazione di antinfiammatorio (cortisone) per via infiltrativa.

INFILTRAZIONI: come dicevamo poc'anzi quando i farmaci per via orale o topica non hanno effetto è utile ricorrere alle infiltrazioni locali di cortisone, sempre previa visita medica, le quali accompagneranno la riabilitazione e ne aiuteranno il lavoro.

PLANTARI E TALLONIERE: l'applicazione di queste ortesi all'interno delle calzature spesso aiutano la risoluzione del problema scaricando le zone più sottoposte a pressione.

La Fisioterapia Rappresenta il trattamento di Elezione, per la cura della fascite plantare: purtroppo va fatta bene, ricordandosi di non trascurare nessun passaggio e affidarsi a dei professionisti validi. Il trattamento migliore risulta essere quello con Onde d'urto, supportato da decine di studi in campo internazionale che ne certificano l'efficacia. La tecarterapia poi offre un ottimo aiuto nel ridurre l'infiammazione, l'edema e stimolare il tessuto a rigenerarsi.

Fisiomed Dott. Flavio Ranaldi

FiskMed sport & riabilitazione

Dott. Flavio Ranaldi
Fisioterapista

Viale Vittorio Veneto, 97e
00035 Olevano Romano (Rm)
338.9451284
fisiomed.ranaldi@gmail.com

ASSICURAZIONI
di Tiziana e Martina Morasca

CONSULENZA

- UICA
- Polizza Vita
- Fondi Pensione
- Intermediari e Stabilita
- Investimenti
- Medico Legale
- Legale in Sede

Via Cadorna, 18 - Subiaco - Rm -
 Tel. 0774.83457 - 3393697813 - 3204147307
 e-mail: assicurazionimorasca@tiscali.it

NUTRISALUS L'angolo della salute

Dr. Angelo De Martino

Evitate il cibo spazzatura provoca malattie gravi

Care lettrici e lettori, molto spesso si utilizzano dei fast-food per mangiare di corsa o per portare i propri figli a passare un momento diverso. Due recenti ricerche hanno dimostrato come un abuso od un utilizzo costante di determinati cibi, cibi spazzatura, o di una costante nutrizione sbagliata possa avere un effetto devastante sulla nostra salute.

Il fast-food rende il sistema immunitario più aggressivo. Uno studio pubblicato sulla rivista "Cell", sull'uso dei fast-food dimostra che il consumo di cibo non salutare sembra rendere, a lungo termine, le difese del corpo più aggressive. Anche molto tempo dopo il passaggio a una dieta sana, l'infiammazione verso la stimolazione immunitaria innata è molto più pronunciata. Questi cambiamenti a lungo termine possono essere coinvolti nello sviluppo di arteriosclerosi e diabete, malattie legate al consumo di dieta occidentale ricca di grassi.

I ricercatori hanno nutrito i topi per un mese con una cosiddetta "dieta occidentale" ricca di grassi, ricca di zuccheri e povera di fibre. Gli animali hanno quindi sviluppato una forte risposta infiammatoria in tutto il corpo, quasi come dopo un'infezione da batteri patogeni e pericolosi.

La dieta malsana ha portato ad un inaspettato aumento del numero di alcune cellule immunitarie nel sangue, in particolare granulociti e monociti.

Quando i ricercatori hanno sottoposto i roditori la loro tipica dieta a base di cereali per altre quattro settimane, l'infiammazione acuta è scomparsa. Ciò che non è scomparso è stata la riprogrammazione genetica delle cellule immunitarie e dei loro precursori: anche dopo queste quattro settimane, molti dei geni che erano stati attivati durante la fase di fast-food erano ancora attivi.

Le risposte infiammatorie possono accelerare lo sviluppo di malattie vascolari o diabete di tipo 2. Nell'arteriosclerosi, ad esempio, i tipici depositi vascolari, le placche, consistono in gran parte di lipidi e cellule immunitarie. La reazione infiammatoria contribuisce direttamente alla loro crescita, poiché le cellule immunitarie, appena attivate migrano costantemente nelle pareti dei vasi alterati.

Gli alimenti ultra-elaborati includono prodotti da forno confezionati e snack, bevande gassate, cereali zuccherati, patatine fritte, piatti pronti e prodotti a base di carne ricostituiti, spesso contenenti alti livelli di zuccheri, grassi e sale, ma privi di vitamine e fibre. Si ritiene che rappresentino fino al 50% del consumo totale giornaliero di energia in molti paesi sviluppati.

I ricercatori hanno valutato le potenziali associazioni tra l'assunzione di cibo ultra-elaborato e il rischio di cancro in generale, così come quello dei tumori del seno, della prostata e dell'intestino. Dai risultati è emerso che un aumento del 10% nella proporzione di alimenti ultra-elaborati nella dieta era associato ad aumenti del 12% nel rischio di cancro globale e dell'11% nel rischio di cancro al seno.

Non è stata rilevata un'associazione significativa tra alimenti meno elaborati e rischio di cancro, mentre il consumo di alimenti freschi o minimamente lavorati (frutta, verdura, legumi, pasta integrale, uova, carne, pesce e latte) era associato a minori rischi di cancro e carcinoma mammario in generale.

Sempre di più viene confermata la validità del protocollo dieto-terapico Nutrisalus.

Angelo De Martino

Seguete anche sul sito www.nutrisalus.it e sulla nostra pagina Facebook <https://www.facebook.com/nutrisalusgroup/> dove vengono pubblicati articoli e novità.

NUTRISALUS Group

CENTRO STUDI E RICERCA SOVRAPPESO E OBESITA

STUDIO: Via G. Verdi, 34
00030 LABICO (Rm)
Tel/Fax: 06-97652547 - Cell: 347 7646086
angelodemartino@nutrisalus.it - www.nutrisalus.it



DELBRUSCO.COM

NOLEGGIO E VENDITA TENDOCOPERTURE



GAZEBO VETRATI



DEHORS



PERGOLE BIOCLIMATICHE



PERGOTENDE



CHIUSURE SCORREVOLI IN PVC



VETRATE PANORAMICHE

 **06.95.90.164**

 **INFO@DELBRUSCO.COM**

 **VALMONTONE - ROMA - VIA COLLE OSPEDALE 22**



DEL BRUSCO TENDOCOPERTURE