MENSILE GENNAIO 2024

EVENTI

Anno 15 n° 01 - 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
Aperto dal giovedì alla Domenica
Pranzo e cena
Auguri Buone Feste
★ EAST. 2014 ★
AGRITURISMO - PIZZERIA
C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
tel. 333.1260169
Patrizio 333.7077365 - Rodolfo 338.5412956
www.fattoriapatrizi.it

Persone che incontrano Persone
Auguri Buone Feste
medihospes
www.medihospes.it | info@medihospes.it

CONAD
GRUPPO A.P.L.
Auguri Buone Feste
RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA. SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA
Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)

Auguri Buone Feste
RADIO ONDA LIBERA
FM 99.00 - 97.10
FREE RADIO FREE MUSIC
www.ondalibera.it
Via Santa Maria, 38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203

Le Follie del Look
di Ilaria e Martina
salone esperto d'immagine selezionato
DOVE IL LOOK DIVENTA ARTE
Auguri Buone Feste
Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 0694355171

Auguri Buone Feste
ALMA S.R.L.
EDILIZIA - NOLEGGI
MARIO ALESSI
338.1561985
OPERE EDILI PUBBLICHE PRIVATE MANUTENZIONI
NOLEGGIO PIATTAFORME AEREE - FURGONI ATTREZZATURE EDILI SEGNALETICA STRADALE
Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)
Tel./Fax: 0774.551073

PALESTRA Body Mind
VIA DONATO BRAMANTE 11/A
00030 GENAZZANO RM
info: 06 957 9192 cell: 339 288 2765
WWW.BODYMIND2011.IT
PALESTRA
PERSONAL TRAINER
ALLENAMENTI INDIVIDUALI E PERSONALIZZATI
• SALA PESI
• KARATE (SHOTOKAN)
• CARDIOFITNESS
• ZUMBA FITNESS
• MMA KI KICK BOXING
• PILATES
• GINNASTICA POSTURALE
• HATHA YOGA
• FUNZIONALE CROSSFIT
• BODY FLYING
MASSAGGI OLISTICI
OSTEOPATIA
NUTRIZIONE CLINICA E SPORTIVA
BOOK FOTOGRAFICO PROFESSIONALE

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

Sommario

pagina 02 Anticoli Corrado
pagina 04 Sacro Ritiro Bellegra
pagina 06 Serrone
pagina 08 Colleferro
pagina 11 X Comunità Montana
pagina 13 Monti Simbruini
pagina 15 Parco Monti Lucretili
pagina 23 Biotecnologie, Turismo e Turisti, Territorio
pagina 25 Valmontone

LA NOTIZIA... *IN BREVE*

dell'Editore Emanuele Proietti

Chi ama le arachidi rischia meno il tumore

Mangiare regolarmente arachidi e altra frutta secca "a guscio" come: noci, nocciole, mandorle, pistacchi e anacardi, aiuta le donne a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore al seno. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti della Washington University di Washington, negli Stati Unti. Gli esperti hanno studiato per un periodo di 15 anni un gruppo di oltre novemila ragazze dai nove ai quindici anni di età tenendone sotto controllo sia la salute si le abitudini alimentari. In questo modo gli scienziati dell'Università statunitense hanno scoperto che, le ragazze che mangiavano regolarmente frutta a guscio o gustavano il burro di arachidi, avevano un probabilità inferiore di sviluppare una forma maligna o anche benigna di tumore al seno rispetto alle ragazze che non consumavano abitualmente questi cibi dopo essere arrivate a trent'anni. Per beneficiare di questo effetto positivo, spiegano gli esperti, basta mangiare questi alimenti anche soltanto due volte alla settimana. Nelle donne che lo fanno, il rischio di avere un tumore al seno è del 40 per cento più basso rispetto a chi non ama arachidi, noci, nocciole e mandorle.

Alessandro Cappella

NUDITA'

Il Tempo...
Che la tregua
Non conosce
E lentamente ingoia
Ore e minuti
Uomini e piante
Assale...
E li denuda!