

# L'ortica

SETTIMANALE



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 17/01/2020

Anno XXIII n°03 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

## FAVINO DA OSCAR

*Hammamet*, un film che  
riapre il dibattito su CRAXI



un nome, una garanzia

# Superal

## 2000

**ECOBONUS**  
SCONTO 50%



SE ACQUISTI DA NOI I TUOI INFISSI IN PVC PUOI USUFRUIRE  
DELO STESSO SCONTO 50% ANCHE SU:

- PERSIANE BLINDATE
- PERSIANE IN ALLUMINIO
- AVVOLGIBILI
- ZANZARIERE
- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE



COSTRUISCE  
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO  
SHOWROOM  
400 MQ  
AL PIANO SUPERIORE  
CON ASCENSORE



PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE  
FABBRICA PORTE IN VETRO MODELLO TODOCRISTAL



# S.O.S.

## PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444

WWW.SUPERALL2000.IT



#### LADISPOLI - CENTRALE IN PICCOLO PALAZZO RISTRUTTURATO

Appartamento al primo piano con ascensore, composto da: Ingresso, salone, cucina abitabile, camera da letto matrimoniale, balcone. La metratura consente di ricavare la seconda camera da letto.

Classe en.G  
Cod. 01L/20A  
**€ 120.000,00**



#### LADISPOLI - CENTRO

Appartamento di ampia metratura al 2° piano con ascensore. In piccola palazzina in fase di ristrutturazione, così composto: ampio disimpegno, salone, camera, cameretta, cucina, bagno con vasca, ripostiglio, due balconi. Classe en.G

Cod. 79L/19A  
**€ 155.000,00**



#### LADISPOLI - STAZIONE

Luminoso ed ampio appartamento così composto: Ingresso, ampio soggiorno, camera matrimoniale, cameretta, ampio ripostiglio, cucina abitabile, bagno con antibagno/lavatoio. Balcone. Ottimo stato, termoautonomo.

Classe en.G  
Cod. 03L/20A  
**€ 185.000,00**



#### LADISPOLI

Adiacente a tutti i servizi e poco distante dal mare appartamento completamente ristrutturato al 1° piano in piccola palazzina fornita di ascensore composto da: ingresso, salone con cucina a vista, camera matrimoniale, cameretta, bagno. Tre balconi. Posto auto e cantina.

Classe en.G  
Cod. 16A/19A  
**€ 160.000,00**



#### LADISPOLI - CENTRALISSIMO

A pochi passi da viale Italia e dalla stazione app.to con ingresso indipendente, senza condominio al 1° ed ultimo piano così composto: ingresso, salone, camera, cameretta, cucina abitabile, bagno ampio balcone. Classe en.G

Cod. 76L/19A  
**€ 169.000,00**



#### LADISPOLI - ZONAVIA CLAUDIA

Villino bilivelli in ottime condizioni, composto al piano terra da: Giardino angolare, vasto patio, soggiorno, cucina e bagno; al piano superiore camera matrimoniale, seconda camera comoda, bagno e grande veranda a vetri angolare.

Classe en.G  
Cod. 34L/18V  
**€ 180.000,00**



#### LADISPOLI ADIACENTE SCUOLE

In zona centrale, appartamento bilivelli, con ingresso indipendente in piccola ed elegante palazzina al 1° ed ultimo piano composto da: 1° liv. Salone con camino, cucina abitabile, bagno, due balconi. 2° liv. tre camere matrimoniali, bagno. Ottimo stato, termoautonomo. Classe en.G

Cod. 02L/20A  
**€ 195.000,00**



#### CERENOVA ADIACENTE CASERMA

Appartamento al 1° piano in piccola palazzina di due completamente ristrutturata così composto: ingresso, soggiorno con camino, due camere matrimoniali, cucina a vista, doppi servizi, area lavanderia, ampio balcone abitabile. Buono stato. Classe en.G

Cod. 77C/19A  
**€ 120.000,00**



#### CERVETERI - TYRSENIA

In piccola palazzina in fase di ristrutturazione, luminoso attico, completamente ristrutturato al 2° piano così composto: Ampio ingresso, salone, camera matrimoniale, cucina abitabile, bagno, ripostiglio. Due ampi terrazzi, posto auto condominiale. Classe en.G

Cod. 72C/19AT  
**€ 119.000,00**



#### LADISPOLI - STAZIONE

BOX AUTO DI 22MQ  
IN OTTIME CONDIZIONI

Cod. 05L/20B  
**€ 25.000,00**

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su [www.immobiliaredonini.it](http://www.immobiliaredonini.it)

Valutazioni gratuite dell'immobile anche su Roma | Assistenza fino alla stipula notarile | Assistenza legale e notarile

Ladispoli - viale Italia, 33 - 06 9946940 - 06 9946954 - [info@immobiliaredonini.it](mailto:info@immobiliaredonini.it)

Il nostro settimanale autonomo, senza sovvenzioni, diffuso gratuitamente, dà la possibilità a tutte le penne libere ed indipendenti di poter contribuire, in forma alternativa al dovere di informare nel modo più trasparente, critico e costruttivo possibile; senza pressioni politiche ed economiche. Molti di noi svolgono una professione che permette di scrivere, a titolo di volontariato gratuito, per libera scelta e di offrire un'informazione diversa e, a volte, graffiante, tesa a stimolare lo spirito critico dei lettori.

Tel. 06 99 41 736

[info@orticaweb.it](mailto:info@orticaweb.it)  
[redazione@orticaweb.it](mailto:redazione@orticaweb.it)  
[www.orticaweb.it](http://www.orticaweb.it)

Chiuso in redazione il giorno 16/01/2020

Dear  
Bettino



Nel discorso di fine anno il Presidente della Repubblica ci ha esortati a non essere nostalgici ma proiettati con fiducia verso il futuro. In effetti a vent'anni dalla morte di Craxi, non solo si è riaperto il dibattito sul leader socialista, ma si ha la sensazione che la nostalgia per l'era craxiana sia così radicata nei 'diversamente giovani' da non poter essere soffocata con un monito dal Colle a reti unificate. E a rimpiangere il caro Bettino (*Dear Bettino*, così Ronald Reagan iniziava la sua lettera per ricucire i rapporti con l'Italia dopo lo strappo di Sigonella) non sono solo coloro che allora furono craxiani fino alla fine o coloro che lo osannarono quando era sugli altari, per poi odiarlo quando finì nella polvere, ma anche molti di quelli che lo hanno sempre criticato aspramente, che non sopportavano la sua arroganza e certi modi spregiudicati che in qualche modo richiamavano alla mente quelli dell'odiato Benito al punto da indurre il vignettista Forattini a rappresentarlo come un mezzo duce in sfiloni. Nel frattempo il ricordo delle sue responsabilità nell'Italia della partitocrazia, delle tangenti e del malaffare tende a sfumarsi al punto da cadere nell'oblio in una smemoratezza collettiva che non ci sorprende.

E non sono soltanto i film o i libri a lui dedicati a risvegliare l'antico amore o i recenti articoli di giornali di destra e sinistra a riabilitare l'uomo ed il politico. E' la gente comune, come si evince da quella grande piazza pubblica che sono i social, che già da anni spontaneamente ha iniziato a rivalutare l'operato di Craxi e a guardare a Mani Pulite con sospetto, quasi sia stata un'operazione ben orchestrata (e da chi? Forse dai comunisti? O piuttosto dagli americani come fa intendere Francesco Amodeo in *Influssi della Cia dietro Tangentopoli*), per abbattere un vecchio sistema di potere e traghettarci verso il nuovo, più corrotto del precedente, e per colpire a morte il Paese distruggendo tutto ciò che aveva reso possibile il miracolo di una nazione leader mondiale in tutti i comparti industriali, un modello economico e sociale invidiato in tutto il mondo.

Non possiamo dimenticare che dopo Craxi ci fu il diluvio: la delirante dismissione delle Partecipate, ossia la cessione a privati delle "galline delle uova d'oro" dello Stato come l'IRI, l'ENI, EFIM, etc; la globalizzazione forzata e conseguentemente la disintegrazione della grande e media impresa, la perdita della sovranità monetaria e l'ingresso dell'euro che da un giorno all'altro dimezzò il valore dei nostri stipendi e dei nostri risparmi; lo strapotere cinico e violento dei mercati e della finanza che ci attaglia. Non possiamo!

Bettino Craxi non fu uno stinco di santo. Non ebbe la grandezza morale di un Berlinguer o di un Moro. Ma fu l'ultimo grande statista. L'ultimo dei giganti della politica rispetto al quale i successivi presidenti del consiglio e leader dei partiti appaiono dei puffi. Fu "l'ultimo che abbia fatto valere il primato della politica e della sovranità nazionale sull'economia e sui poteri sovranazionali" scrive Marcello Veneziani.

La nostalgia per Bettino è alimentata dal vuoto assoluto, il nulla cosmico della politica attuale e dal confronto impari dell'Italia rampante di allora con l'Italia depressa di oggi.

Per seppellire definitivamente la prima Repubblica e non restare ancorati al passato, abbiamo un disperatissimo bisogno di colmare il suddetto vuoto con una classe dirigente degna di questo nome, che abbia la statura intellettuale e politica per guidare il paese e restituire al popolo italiano la dignità perduta.

Editor  
Miriam Alborghetti

# 5G

## LA SCIENZA CON IL TRUCCO: ECCO CHI DOVREBBE DIFENDERCI DAI RISCHI



### IL CNR STUDIERÀ IL WIRELESS DI 5 GENERAZIONE E L'ICNIRP HA NUOVA COMMISSIONE. MA ALLA GUIDA TROVIAMO NEGAZIONISTI E PERSONAGGI IN ODORE DI CONFLITTO D'INTERESSE

6

Le ultime due nomination riguardano strettamente il futuro del 5G, di 60 milioni d'italiani e persino dell'umanità intera. La Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni non-ionizzanti (ICNIRP) ha nominato i suoi nuovi componenti per il 2020-2024, mentre in Italia il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) ha annunciato l'avvio di uno studio sul 5G.

L'ICNIRP è un'associazione privata con sede in Germania in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e sulle sue linee guida, fortemente criticate nell'ultima versione da Martin Pall, si basano i limiti mondiali dell'esposizione della popolazione alle irradiazioni elettromagnetiche, cioè la soglia di legge secondo cui viene legalmente fissato un limite d'elettrosmog, teoria del picco massimo fondata unicamente sul riconoscimento dei soli effetti termici (cioè di surriscaldamento dell'organismo umano e non dei danni biologici per esposizioni a lungo termine). Proprio l'ICNIRP si è pronunciato sui limiti sicuri per il 5G, così come è stato per i precedenti standard di telefonia mobile (61 V/m).

Composta da esperti provenienti da centri di ricerca del mondo, ecco i componenti ICNIRP per i prossimi quattro anni, con decorrenza dal congresso dell'11-15 Maggio 2020:

Rodney Croft (presidente), Australia; Eric van Rongen (vicepresidente), Paesi Bassi; Tania Cestari, Brasile; Nigel Cridland, Regno Unito; **Guglielmo d'Inzeo**, Italia; Akimasa Hirata, Giappone; Anke Huss, Paesi Bassi; Ken Karipidis, Australia; **Carmela Marino**, Italia; Sharon Miller, Stati Uniti d'America; Gunnhild Oftedal, Norvegia; Tsutomu Okuno, Giappone; Martin Rössli, Svizzera; Soichi Watanabe, Giappone; Gunde Ziegelberger (Segretario scientifico), Germania

**Guglielmo d'Inzeo ed il Consorzio ELETTRA 2000**

Al di là del cambio al vertice (recentemente l'uscente Eric van Rongen ha fatto parlare di sé per un compromettente scambio di email), nella lista spiccano i nomi di due italiani: chi sono? Il primo è **Guglielmo d'Inzeo**, docente di presso il Dipartimento di Ingegneria dell'informazione, elettronica e telecomunicazioni della Sapienza di Roma, già membro del BEMS (Bioelectromagnetics

Society), EBEA (European Bioelectromagnetics Association), ICEmB (Centro nazionale di ricerca Interuniversitario sulla Interazioni fra Campi Elettromagnetici e Biosistemi) e URSI (International Union of Radio Science). Secondo un'inchiesta giornalistica, però **D'Inzeo fa pure parte del Consorzio (lobbistico) Elettra 2000** e "ha moltiplicato i pareri scientifici per società come Vodafone, partecipato a progetti finanziati dall'industria e partecipa a Efran con Deutsche Telecom e l'Associazione UE dei produttori di Gsm tra i finanziatori".

**Carmela Marino: cofirmataria di uno studio negazionista sugli effetti biologici**

L'altro italiano ICNIRP è invece **Carmela Marino**, direttore Divisione Tecnologie e metodologie per la salvaguardia della salute di ENEA, l'ente pubblico di ricerca italiano che opera nei settori dell'energia, dell'ambiente e delle nuove tecnologie a supporto delle politiche di competitività e di sviluppo sostenibile, vigilato dal Ministero dello sviluppo economico (con Di Maio il MISE ha lanciato il 5G). Però il suo nome compare anche in una consulenza tecnica offerta in una causa di tribunale da Angelo Gino Levis, che - parlando di conflitti d'interessi non dichiarati che inficerebbero i risultati delle ricerche - ha annoverato Carmela Marino tra i componenti della SCIENTIFIC COMMISSION ON EMERGING AND NEWLY IDENTIFIED HEALTH RISKS, la commissione europea dell'Unione Europea, che si basa sui risultati dell'ICNIRP. Non solo, Carmela Marino è anche co-firmataria dell'ultimo Rapporto ISTISA/19 redatto dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), un documento fortemente criticato dai medici di ISDE Italia e di Medicina Democratica, negazionista sugli effetti biologici e dannosi delle radiofrequenze.

**CNR ed il progetto Mirabilis**

Infine il CNR, dal suo sito ha dato notizia del progetto 'Mirabilis' (Multilevel methodologies to investigate interactions between radiofrequencies and biological systems) per "valutare i meccanismi di interazione tra i campi elettromagnetici a radiofrequenza ed i sistemi biologici, combinando l'approccio teorico e sperimentale. In particolare, verranno valutate le interazioni tra sistemi biologici

in vitro e le radiofrequenze del tipo impiegato per la rete 4G/LTE e 5G. Quest'ultima è di particolare rilevanza poiché è stata introdotta solo di recente, e sono ancora molto limitate le informazioni sulle interazioni delle onde millimetriche e i sistemi biologici. A questo scopo, sarà progettato e realizzato un sistema di esposizione nella banda di frequenza 24 - 30 GHz e i risultati della sperimentazione biologica saranno anche impiegati per indirizzare simulazioni molecolari su strutture proteiche coinvolte nei pathways che modulano la risposta cellulare a campi elettromagnetici non ionizzanti".

**"Maria Rosaria Scarfi nega l'esistenza di studi in vivo che indicano gli effetti patologici"**

A capo del progetto c'è **Maria Rosaria Scarfi**, primo ricercatore di CNR-IREA (Istituto per il Rilevamento Elettromagnetico dell'Ambiente), come Marino cofirmataria del discusso rapporto dell'ISS, anche lei già membro dell'ICNIRP e di recente contestata a Bologna in un incontro sul 5G promosso dall'Ordine dei Medici: "La relazione della Scarfi una minestrina riscaldata, ma piena di errori, stravolgimenti, dichiaratamente faziosa - sbuffò Gianni Galli, medico tra quanti non digerirono i contenuti della relazione - non mi volevano far parlare, perché si sa, la strategia è sempre quella, "le domande fatele alla fine", poi alla fine sono tutti stanchi, è sabato e poi scappano tutti via. La qualità dell'intervento della Scarfi molto bassa. Lei ha preso in considerazione solo 93 lavori, quelli di comodo, mentre ce ne sono 10000 che indicano effetti patologici, ha preteso che non ci fossero ancora studi in vivo, mentre ce ne sono, e tanti, ha, affermato che i danni sono solo superficiali, quindi senza avere la minima idea di come è organizzata la cute, ha affermato addirittura che le onde millimetriche sono benefiche, senza considerare che si' fanno anche bene, anche io ho un apparecchio che utilizza le onde millimetriche, un apparecchio che usano in Russia, ma il 5G con le onde pulsate è tutta una altra storia".

Col 5G pronto ad invaderci, mettiamoli in fila indiana. Uno, due, tre: d'Inzeo (ICNIRP), Marino (ICNIRP, studio ISS), Scarfi (ex ICNIRP, studio ISS). Uno, due, tre, come un sistema di porte girevoli. In Italia e nel mondo.

7

**MARCO CICILLINI**  
24 335 68 13 770  
CALDAIE SICURE  
MANUTENZIONE CALDAIA  
+ BOLLINO BLU  
€ 50,00  
VIA CASAL DEI VENTI, 29 - LADISPOLI - TEL. 335 68 13 770



# HAMMAMET FAVINO DA OSCAR



PierFrancesco Favino sul set di "Hammamet"

## IL GRANDE ATTORE NEI PANNI DI CRAXI SBALORDISCE TUTTI, IN UN FILM CHE RIACCENDE IL DIBATTITO SUL LEADER CHE SEGNÒ UN'EPOCA NEL BENE E NEL MALE

**A**pochi giorni dall'uscita nelle sale italiane, l'attesissimo film di Gianni Amelio, *Hammamet*, già affascina e divide. Dedicato a Bettino Craxi, segretario del Partito socialista italiano dal 1976 al 1993, è una pellicola sì, incentrata sulla sua piccante personalità ma anche, o soprattutto, la storia di un'Italia estinta. Il film è quasi interamente ambientato ad Hammamet, nella villa dove Craxi ha vissuto il suo esilio, attorniato dalle guardie del corpo e dalla famiglia composta dalla moglie, la figlia e un nipotino. Craxi venne coinvolto nello scandalo di Tangentopoli e, condannato per corruzione e finanziamento illecito, si rifugiò in Tunisia dove morì per un arresto cardiaco nel 2000.

"Racconta sei mesi di vita di un uomo che è stato importante per la politica italiana, della politica recente, difficile da giudicare" afferma Amelio descrivendo il suo lavoro. Un capolavoro a partire da PierFrancesco Favino che nell'interpretare il non facile ruolo del protagonista, ha dato il meglio di se, superando anche le proprie aspettative. Da Oscar. Livia Rossi nei panni della figlia che lo ama, lo cura e lo piange, convince ma non brilla mentre una Claudia Gerini, nel ruolo dell'amante innamorata, non convince affatto. L'unico all'altezza di Favino, è Renato Carpentieri, che nei

panni di un politico collega di Craxi, non sfigura accanto all'eccellente protagonista. Insieme a lui meritevole di lode, l'autore della trasformazione, Andrea Lanza, grazie al quale Pierfrancesco è identico a Bettino.

Rabbia, dolore e arroganza dell'innominato politico, emergono dal racconto di Amelio, un uomo che, a prescindere dalla fede politica, indubbiamente è stato un leader, costretto a trascorrere gli ultimi giorni della sua esperienza terrena lontano da casa.

Tra il documentario e l'irreale, il film non delude, è da vedere. Porta a riflettere su una verità che pochi pronunciano, ma difficile da smentire mentre descrive il declino di un Craxi umano che scivola via senza perdere il suo carisma. Assolutamente sì!

Di *Hammamet* è stato detto...

"Dopo di lui la politica è cambiata in Italia, se oggi cerchiamo uno statista, non lo troviamo". Gianni Amelio

"Certamente non è un grande affresco storico-politico", ha detto Stefania Craxi a L'Italia s'è desta su Radio Cusano Campus.

"Il protagonista principale è lui, ma anche tutto quanto di lui si dice e tutto quanto di lui si porta dentro". PierFrancesco Favino.



## LA CITTÀ ETERNA TRA ESOTERISMO E MAGIA

### VISITARE ROMA CON ALTRI OCCHI. ALLA SCOPERTA DEI FANTASMI PIÙ CELEBRI

Visitare Roma sotto altri aspetti è un'esperienza unica e sensazionale. Andando oltre le meraviglie architettoniche e storiche, fa capire come siano sufficienti pochi giorni per innamorarsi di questa città e come sia malinconico abbandonarla per tornare alla propria quotidianità. Si è guadagnata meritatamente l'appellativo di "Città Eterna". Esiste un filo rosso conduttore che permette di orientarsi nelle varie epoche, si tratta delle **scienze esoteriche** che hanno caratterizzato le varie fasi storiche.

In questa piccola inchiesta andremo a toccare solo alcune di queste, tra cui la simbologia del numero sette e il suo valore cosmico e importantissimo per l'origine di Roma. Il numero sette è un numero primo innanzitutto e indivisibile, si riferisce al rapporto tra il divino e l'umano: l'amore del primo nei confronti di tutte le creature, che come un padre necessita di imporre la sua autorità, un duro gesto, ma pur sempre dettato dal profondo affetto nei confronti dei figli.

Una particolare attenzione va dedicata sicuramente ai fantasmi più celebri di Roma. Di protagonisti, in effetti, ce ne sono moltissimi. Pensando al celebre passaggio Piazza Navona – via del Governo Vecchio – Ponte Sant'Angelo, un pensiero non può che andare al personaggio di **Olimpia Maidalchini**, soprannominata "Pimpaccia", dal titolo di una celebre opera teatrale "La Pimpa", un gioco di parole latine la

descrive in maniera sintetica, ma allo stesso tempo incisiva: "*olim pia nunc impia*" (una volta religiosa, adesso empia). Storia di una donna avida e bramosa di potere, che non può essere definita meglio, se non da una celebre pasquinata, "*Per chi vuol qualche grazia dal sovrano / aspra e lunga è la via del Vaticano / ma se è persona accorta / corre da donna Olimpia a mani piene / e ciò che vuole ottiene. / È la strada più larga la più corta*": la spregiudicatezza che la distingueva la porta a controllare minuziosamente le finanze dello Stato, nonché il patrimonio personale del cognato Papa Innocenzo X Pamphili. La cultura popolare vuole che, al tramonto di ogni 7 Gennaio, anniversario della sua morte, Olimpia passi su Ponte Sisto in direzione di Piazza Navona, sulla sua carrozza nera, trainata da cavalli neri decapitati e inseguita da cani neri (il cavallo è associato al regno dei morti e il cane nero è identificato come accompagnatore di streghe), con lo scopo di tornare al palazzo Pamphili per cercare ancora di impossessarsi di qualche tallero nel forziere del Papa suo parente.

Nei pressi di Piazza Farnese, tra via dei Giubbonari e via Capo di Ferro, si può percepire il brusio del fantasma di **Serafina Feliciani** (conosciuta anche semplicemente con il nome di Lorenza), la moglie del Cagliostro. Ancora oggi il suo spirito soffre per aver denunciato il marito all'Inquisizione romana

(complotto ordito ai danni dell'alchimista), fuggendo tormentata e beccata incessantemente da una cornacchia, cercando protezione nei portoni degli edifici fino a Piazza di Spagna, luogo in cui venne arrestato il marito.

Abbiamo parlato fin'ora di storie meno comunemente conosciute, le più celebri sono quelle che riguardano **Beatrice Cenci**, decapitata sulla piazza del ponte Sant'Angelo alle 9:30 dell'11 settembre 1599. Personaggio entrato nell'immaginario romano a causa delle violenze fisiche e degli abusi psicologici subiti dal padre, Francesco Cenci, e causa del parricidio. La Cenci, simbolo dell'opposizione al conformismo, viene probabilmente accompagnata all'esecuzione, fra la massa, da Michelangelo Merisi (Caravaggio), che immortala la scena nella sua famosa opera "*Giuditta che decapita Oloferne*". Le eroine del Caravaggio hanno molto in comune con Beatrice: dall'oscurità della sofferenza trovano finalmente sollievo e pace nella luce dei quadri del pittore.

In piazza Campo de' Fiori, invece, appare il fantasma di **Giordano Bruno**, mentre ritorna sul luogo del rogo, poiché particolarmente affezionato alla statua, icona del libero pensiero, dedicatagli dall'artista massone Ettore Ferrari nel 1889. Al rogo assiste Caravaggio incredulo, che non esita a riproporre lo storico avvenimento nelle sue opere, con i suoi giochi di luci e di ombre, in cui la luce si identifica non solo con la grazia divina e illumina l'oscurità della perdizione, ma anche con la lucentezza dell'oro filosofale.

Questa stessa conclusione sui fantasmi che popolano Roma, fa tornare alla memoria la splendida **Porta Alchemica**, visitabile nel quartiere Esquilino. Si dice che conservi il segreto della pietra filosofale. Si tratta di tutto ciò che resta della villa Palombara innalzata nella seconda metà del Seicento, da Massimiliano Palombara (marchese di Pietraforte), e su di sé ha varie iscrizioni riconosciute come esoteriche. La porta, nota anche, non a caso, come Porta Ermetica, non è sempre stato un pezzo unico, ma faceva parte di un complesso di cinque porte. La sua posizione attuale non è quella originale e alla sua base si scorge una scritta palindroma (figura retorica secondo cui parole e frasi che anche lette al contrario non mutano il loro significato) "*Si Sedes Non Is*", "*Se siedì non vai*", ma letta al contrario, "*Si Non Sedes Is*" vuol dire "*Se non siedì vai*". Si dice che la costruzione di questa porta sia strettamente collegata alla figura della Regina Cristina di Svezia, costretta ad abdicare il trono a causa della sua conversione al cattolicesimo, da quel momento trascorse la sua vita a Roma, creando l'Accademia dell'Arcadia, al cui interno si riunivano i più grandi uomini di scienza.

I luoghi dell'Esoterismo e delle magie che ci può regalare la Città Eterna sono quasi infiniti, questo rende impossibile riassumere gli argomenti in un'unica sede, rendendogli meritatamente giustizia. Alla prossima puntata.

**linkem**  
HAI LA PARTITA IVA?  
INTERNET AD UN PREZZO  
MAI VISTO PRIMA

**19,90€**  
Al mese  
per il 1° anno

OPZIONE  
**VOCE**

Chiamate illimitate  
senza scatto alla risposta  
verso fissi o mobili nazionali  
e 100 minuti/mese  
verso Europa  
e resto del mondo

IP  
Pubblico  
Statico  
incluso

OPZIONE  
**HOTSPOT  
Wi-Fi**  
da interno/esterno

ROUTER  
**Wi-Fi**  
Dual band  
incluso

INSTALLAZIONE  
INCLUSA

**Calypso**  
we connect via satellite

**linkem** **newni** **eolo**  
**fermopoint** **wish**

**vodafone POINT**

Via delle Rose, 21 - 00055 Ladispoli RM  
+39 333 8882200 +39 06 52725605  
calypso@giallo.it

skycalypso fb.me/calypso2013 @calypsoosky

# È AURORA LA NUOVA STAR DI DON MATTEO



12

## LA PICCOLA DI 6 ANNI È DI LADISPOLI E FREQUENTA LA SCUOLA DI VIA FRATELLI BANDIERA E INTERPRETA INES. L'ATTORE CHRISTIAN MONALDI È SUO CUGINO

**C**ugini attori. La storia a Ladispoli fa incrociare due destini. Di Christian Monaldi, 13 anni, ne abbiamo già sentito parlare lo scorso anno.

Ultimamente è stato il figlio di Sabrina Ferilli ne l'Amore Strappato, regia di Riki Tognazzi e Simona Izzo in onda su Mediaset. Sulle reti Rai in prima serata ha interpretato il ruolo di Giuseppe, figlio di Lisa (Vanessa Incontrada) nella stagione di Non dirlo al mio capo 2.

Ha già recitato con attori di vario calibro, da Giulia Michelini e Marco Bocci, al fantastico Gigi Proietti ed Ennio Fantastichini, Giorgio Tirabassi, Alessandro Gassman, Paolo Ruffini, Elena Sofia Ricci e tanti altri. Si è fatto valere in Squadra

antimafia 5, Paradiso delle signore, Che dio ci aiuti 4, una pallottola nel cuore, Squadra mobile, i bastardi di pizzo falcone.

Ed eccoci invece ad Aurora Menenti, di Ladispoli anche lei, 6 anni, cugina di Christian.

Così piccola e così brava perché è stata selezionata nel cast di Don Matteo 12 in prima serata per 10 puntate.

Martedì scorso è andata in onda e Aurora ha interpretato Ines, una bambina con un passato difficile alle spalle, che ha vissuto fino a questo momento insieme alla sua adorata nonna. Nell'episodio l'anziana donna però non riesce più ad occuparsi della sua nipotina, complice anche l'età avanzata, e così decide di lasciare

la bambina nelle mani del prete di Spoleto, sebbene a malincuore. Il simpatico prete in bicicletta, infatti, le aprirà le porte della sua canonica, come aveva già fatto con Sofia.

A Ladispoli i suoi genitori, Valentina e Adriano, sono super contenti.

“Nostra figlia ha 6 anni compiuti a luglio e ha iniziato a girare Don Matteo ad aprile e ha finito le riprese poco prima di Natale girate tra Formello e Spoleto.

Ha un carattere vivace, è un po' chiacchierona, estroversa e a suo agio con tutti”, racconta la madre.

Aurora frequenta la prima elementare a Ladispoli nella scuola Rosario Livatino di via Fratelli Bandiera. Finora ha fatto una comparsa nel cinema e girato anche lo spot della Vodafone. Non ha ancora una star di riferimento, al contrario del cugino che sognava e sogna ancora in futuro di poter recitare con il suo omonimo Christian (De Sica). “Aurora, giustamente, guarda ancora i cartoni animati. Sul set è già diventata la mascotte di tutti. Cocolata da Nino Frassica,

PROFESSION  
DANCE

SCUOLA DI AVVIAMENTO  
PROFESSIONALE DANZA

Age | 3/10 - 11/19 - ADULTI

Direzione Didattica  
Daniela Migliacci, Francesca Moro

Propedeutica e Movimento Creativo  
IDocente Elisa Lauria  
Tecnica Classica - Neoclassica - Repertorio  
Modern Contemporaneo

Direzione Didattica Paola Sorressa  
Docente Elisa Lauria

Contemporaneo (Progetto MDC Young)  
Nuove Tecniche - Floor Work - Contact - Partnering  
Improvvisazione - Laboratori Coreografici

Direzione Didattica Roberta Sambucci  
Gioco Danza® (La Nuova Propedeutica)  
Modern Jazz e Musical  
Progressing Ballet Technique®

Direzione Didattica  
Edy Scotti

Hip Hop  
New Style  
Waacking - Vogueing  
Popping - Locking  
Hype

AGGIORNAMENTO  
PROFESSIONALE

Age | OVER 18

OPEN CLASS GIORNALIERE h 9.30 - 11  
Classico, Contemporaneo e Choreographic Lab

in collaborazione con la compagnia residente

MANDALA  
DANCE & COMPANY  
www.mandaladancecompany.com

Direzione Artistica Paola Sorressa



Christian Monaldi con Vanessa Incontrada

Mario Girotti, in arte Terence Hill e da Maria Chiara Giannetta.

Era molto emozionata all'inizio, poi si è sciolta", aggiunge la madre Valentina. "Nino Frassica cerca sempre di scherzare a fare il mago ma i suoi trucchi ormai li conosco.

Terence è sempre concentrato a studiare le battute. Appena ha tempo mi viene a salutare. Maria Chiara mi ha regalato il gioco Memory e il libro di Harry Potter", racconta Aurora che tifa Lazio, canta le canzoni di Alessandra Amoroso e studia già da influencer: "Vorrei dire a tutti i bambini di non essere mai tristi, questo è il mio consiglio". Felice anche il padre, Adriano. "Ci hanno accolto come in una famiglia - racconta

papà Adriano - anche i ristoratori della zona. I turisti arrivavano solo per sedersi tutto il giorno e vedere le scene di Don Matteo".

Gli spoiler di Don Matteo 12, incentrati sulla puntata denominata "Non nominare il nome di Dio invano", già ad inizio di questa settimana annunciavano importanti novità.

Nel dettaglio, a Spoleto è tornato Sergio La Cava (Dario Aita) dopo aver passato 6 anni in carcere. Ma a Ladispoli tutti gli occhi sono ovviamente per la piccola Aurora che ha rappresentato la città in una delle opere televisive più amate dagli italiani. A parte l'appuntamento in Tv, le repliche della dodicesima stagione della fiction sono visibili in streaming su "Rai Play".



Dal 1961  
la nostra passione  
per la vite ed il vino

Tutto il carattere  
del nostro territorio



Cantina Cerveteri



Via Aurelia Km. 42,700 - Cerveteri (RM) | Tel. +39 06 99 44 42 20  
www.cantinacerveteri.it - info@cantinacerveteri.it

# GIAMPAOLO PANSA, UN GIGANTE DEL GIORNALISMO



**PROTAGONISTA PER OLTRE MEZZO SECOLO DELLA STAMPA ITALIANA,  
AUTORE DE IL SANGUE DEI VINTI, IL BESTSELLER  
CHE FECE INFURIARE LA SINISTRA**

16

**N**on è semplice pensare al giornalismo senza la penna di Giampaolo Pansa, protagonista, per oltre mezzo secolo, della stampa italiana; uno dei maggiori cronisti, è scomparso, qualche giorno fa, all'età di 84 anni. Nato nell'ottobre 1935, esordì, ventiseienne, alla Stampa, frequentando, poi, le redazioni delle testate più autorevoli e lasciando, dovunque, un profondo segno della sua personalità.

Del resto, la sua firma è legata a capitoli decisivi della storia d'Italia: ha dedicato, infatti, articoli alle trasformazioni del nostro Paese negli anni del boom, evidenziando il passaggio dalla realtà agricola a quella industriale; si è occupato, inoltre, di inchieste relative a disastri, attentati e scandali, sul Giorno, sul Corriere della sera, su Repubblica.

Di quest'ultimo giornale assunse la vicedirezione, nel 1978, affiancando Scalfari nelle difficili scelte imposte dal periodo del terrorismo.

Oltre che autore di reportage, Pansa fu ideatore

di un personale stile giornalistico e letterario, ricordato da colleghi e lettori. Ad es., "Elefante rosso" (il PCI), "Balena bianca" (la DC) sono solamente alcuni lemmi di un suo lessico, con cui ha tentato di svecchiare la cronaca politica, scrutandola attraverso il suo binocolo, ai congressi di partito.

E' da rilevare, in proposito, che pochi, come Pansa, hanno avuto il passo del rubricista, tant'è vero che, sia per l'Espresso, sia per Panorama, ha tenuto fortunate rubriche. Anche i suoi saggi restituiscono la sua vis narrativa, rivolta, soprattutto, alla dimensione della storia, presente e passata.

A cominciare dalla tesi di laurea, incentrata sulla Guerra partigiana tra Genova e il Po, sotto il magistero di Guido Quazza. Ad incoraggiarlo, nella direzione della ricerca storiografica, fu, altresì, Alessandro Galante Garrone, suo professore di Storia moderna e contemporanea, negli anni torinesi degli studi universitari, considerato,

peraltro, costui, uno dei padri fondatori della Repubblica italiana, dal quale aveva tratto non solo spunti di vita e di pensiero, ma anche – come questo suo maestro affermava – “una passione di libertà sempre illuminata dalla ragione”.

Il suo primo titolo di successo, Il sangue dei vinti, divenne, in forza di una scrittura limpida e scorrevole, un bestseller, solcando l'avvio di altri suoi lavori, destinati a scalare le classifiche dei più venduti, nonché a sollecitare il dibattito tanto pubblico, che privato, benché di tali lavori fossero, talvolta, discussi – pure nell'ambito giornalistico – i presupposti e le metodologie, soprattutto in occasione di passaggi cruciali della storia socio-politica e partitica della nostra nazione.

Ma Pansa, pur reagendo alle critiche, non mancava mai, tuttavia, di riservare l'abbraccio affettuoso del “vecchio” collega. Nel rispetto dei lettori, di cui egli si dichiarava essere “al servizio”, ha espresso la sua costante professionalità, e nei riguardi dei colleghi ha mostrato perennemente la sua cordiale ed esemplare umanità.

Giampaolo Pansa lascia la compagna, mentre soltanto due anni fa venne travolto da quel tragico lutto conseguente alla prematura scomparsa che falciò il figlio Alessandro – già amministratore delegato di Finmeccanica – scomparsa che determinò, in lui, un vuoto immenso ed incolmabile.

## METALVETRO

di Luigi Bonifazi

Infissi in PVC



### SCHÜCO 100%

Infissi in Alluminio • Grate e Persiane blindate  
Ringhiere e Cancelli • Avvolgibili  
Tende da Sole e Cristal  
Zanzariere la “Palagina”, Italiane al 100%  
Vetreria e Cornici  
Vetrate in cristallo a pacchetto  
Box doccia su misura

Ladispoli - Via Venezia, 5/A

Tel. 06 99222243

bonifazi4@libero.it - 338.8943790

# LADISPOLI, IN ARRIVO LA STANGATA SULL'ACQUA



**SINDACO GRANDO PREOCCUPATO DOPO LA NOTIZIA DELL'AVVIO DEL COMMISSARIAMENTO AD OPERA DELLA REGIONE LAZIO. "LE TARIFFE PRONTE AD AUMENTARE DEL 40%". IL 28 GENNAIO FISSATO UN CONSIGLIO COMUNALE APERTO**

18

Come una mannaia dal cielo questo 2020 si è aperto con una notizia forte anche se attesa da tempo: il commissariamento del servizio idrico avanzato dalla Regione Lazio. Bersaglio il comune di Ladispoli, e di conseguenza i cittadini che si ritroverebbero alle prese con un cambio di gestione stabilito comunque da una legge dello Stato. L'acqua non più gestita dalla Flavia Servizi bensì da Acea proprio in virtù dell'iter avanzato dalla Pisana per esercitare i poteri sostitutivi nei confronti del municipio di piazza Falcone. Anche se l'amministrazione comunale già da tempo aveva avviato le procedure richieste dalla legge per procedere con il trasferimento del servizio idrico ad Acea Ato2.

In virtù anche della doppia sconfitta, assieme ad altri comuni, al Tar del Lazio e al Consiglio di Stato. Aldilà del tecnicismo e degli aspetti burocratici e semmai se ce ne fossero anche di politici su questa vicenda, in fondo ai cittadini interessa soprattutto sapere quali siano gli scenari futuri. A cominciare dai costi. Non è da escludere infatti

– e questo potrebbe essere l'aspetto meno lieto – un aumento sulla bolletta. Dieci, 20 o addirittura 40 per cento come sostiene il sindaco di Ladispoli? Il futuro è incerto ma ci sono sostanziali differenze tra i comuni di Ladispoli e Cerveteri su quanto si paghi al metro cubo. In realtà non è facilissimo districarsi bolletta alla mano, snocciolare le varie fasce o le tabelle per ogni soglia.

Una cosa è però certa: le bollette a Cerveteri sono più alte che a Ladispoli.

Disservizi. Un altro tasto dolente riguarda la tempestività negli interventi. Sotto gli occhi di tutti la celerità nelle riparazioni fornite dagli operai della Flavia in grado di raggiungere il punto dell'emergenza in pochi minuti anche di domenica. A Cerveteri gli abitanti si sono sempre lamentati constatando al contrario, una lentezza nel ristabilire la normalità. In molti poi hanno segnalato distacchi del servizio senza preavviso. E di costi extra tra cui 100 euro per il distacco e altri 100 per il riallaccio.

Sede distaccata. Altra beffa. I ladispolani per ogni evenienza dovrebbero quasi certamente

raggiungere Cerveteri dove Acea ha un ufficio e sempre per altro intasato per il numero di utenti che affollano i locali chiedendo lumi. I lavoratori invece non rischierebbero nulla passando da un gestore all'altro. In ballo semmai c'era solo la questione degli stipendi a rischio taglio della Flavia Servizi, in virtù di un colpo di forbice messo in cantiere come ipotesi dalla giunta comunale ma che con Acea, anzi, potrebbe congelarsi.

Il provvedimento emanato dalla Regione tuttavia è stato definito "inspiegabile e senza senso" dal primo cittadino di Ladispoli, Alessandro Grando. Sindaco che ha anche affermato pubblicamente di aver già provveduto a scrivere una lettera al Presidente Nicola Zingaretti, all'Assessore Mauro Alessandri, che è il promotore del commissariamento, e al Presidente del Consiglio delle Autonomie Locali.

L'incontro. Nel frattempo è stato convocato per martedì 28 gennaio un Consiglio comunale aperto per affrontare la questione.

"Nel corso dell'assemblea – aggiunge in una nota stampa Grando – decideremo la data della grande manifestazione popolare in cui inviteremo i cittadini a scendere in piazza per manifestare contro quella che riteniamo essere una grande ingiustizia, visto che saremo destinati ad un netto peggioramento del servizio idrico e ad un aumento delle tariffe di circa il 40%".



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



SEGUICI SU  **FERRI CARNI**

Via Sergio Angelucci, 5 - Cerenova - Cerveteri  
paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

## CHE FINE FARÀ LA SALA ESPOSITIVA COMUNALE DI VIA ANCONA?

**SARÀ MANTENUTO L'UTILIZZO ARTISTICO-CULTURALE O CAMBIERÀ DESTINAZIONE?**

**A** chiederlo sono gli attivisti di 'Salviamo il Paesaggio Litorale Roma Nord' che nella persona di Rosario Sasso condividono il seguente messaggio. "Da molti anni la sala espositiva comunale di via Ancona è stata un punto di riferimento per gli artisti locali, pittori ma non solo. I delegati all'arte hanno organizzato mostre d'arte, ad ingresso gratuito, di tanti e bravissimi pittori locali e non. Insomma una meritevole attività culturale per la nostra città. Da almeno un anno però queste belle iniziative sono diminuite e pare che gli artisti saranno spostati in altro sito. A questo punto, anche per la trasparenza, sarebbe il caso che la cittadinanza sia informata sull'utilizzo futuro di questo spazio. Verrà utilizzato ancora per attività culturali? Verrà utilizzato per attività di volontariato-sociale? Sarà gestito da associazioni locali e del territorio? A tal proposito vorremmo ricordare che da tempo è stata posta l'attenzione sulla necessità di una "Casa del Volontariato" uno spazio che sia di riferimento, di incontro e collaborazione per le varie associazioni che operano in vari settori nel

nostro territorio, di recente anche il Centro Servizi Volontariato si è detto disponibile a partecipare a questa struttura, senza poi dimenticare che alcune associazioni locali non hanno una propria sede. Un altro possibile utilizzo è per un "Museo di Scienze Naturali e Ambientali" proposta inviata al Comune di Ladispoli nel novembre 2017 dal sottoscritto Rosario Sasso e dal dottor Valentino Valentini, entomologo, direttore del Museo Laboratorio della Fauna Minore del Parco del Pollino, nonché presidente del Comitato Rimboschimento Taranto. Questa proposta è stata molto apprezzata dall'assessore alla Cultura Marco Milani che però non ha potuto dare seguito per mancanza di locali. (...). Concludiamo con l'auspicio che le associazioni locali, per il grande impegno e le utili attività che svolgono a titolo gratuito, siano sempre più sostenute dall'Amministrazione in quanto sono una grande risorsa per tutta la nostra comunità".  
Rosario Sasso – Salviamo il Paesaggio Litorale Roma Nord  
Valentino Valentini – Presidente CO.RI.TA.

20

NEWS

### BENVENUTO MATTEO, IL PRIMO NATO A LADISPOLI 2020

Il sindaco di Ladispoli presenta il neo cittadino. E' un bel maschietto e si chiama Matteo il primo nato del 2020 di Ladispoli. Il piccolo, 3 kg e 110 grammi alla nascita, è il secondogenito di Eleonora Mulliri e Daniele Guglielmo. Sabato pomeriggio la visita del sindaco Alessandro Grando che ha portato in dono al piccolo Matteo, a nome della Città di Ladispoli, un fiocco nascita personalizzato. "E' sempre una grande emozione vedere una famiglia che cresce. Congratulazioni per il lieto evento e benvenuto Matteo" ha detto il sindaco ai neo genitori.

### LADISPOLI IN FESTA, CIBO E VINO LOCALE IN PIAZZA

Si terrà il 15 e 16 febbraio "Vino & Agricoltura, Festa dei sapori, dei Colori e dei Profumi della nostra Terra". "L'evento dedicato alle eccellenze enogastronomiche del nostro territorio – aveva annunciato nei giorni scorsi il sindaco Alessandro Grando – sarà organizzato a cura dell'Assessorato al Commercio guidato dalla Dott.ssa Francesca Lazzeri". La festa si svolgerà in piazza Rossellini e vedrà il coinvolgimento dei produttori agricoli del territorio che metteranno in bella mostra il meglio delle eccellenze locali.

Ladispoli



## PATRIZIA CHELINI TRA I MIGLIORI 4 DOCENTI ITALIANI

**L**a professoressa dell'istituto comprensivo Corrado Melone è arrivata al quarto posto all'Atlante Italian Teacher, superando una selezione di oltre 600 progetti e vincendo il premio come migliore insegnante del Lazio. L'idea vincente: un progetto per contrastare il bullismo, pensato per i ragazzi, creato dai ragazzi. Patrizia Chelini: "Per combattere un fenomeno così grave e subdolo abbiamo deciso di farci aiutare dai ragazzi". Nascono i team antibullismo. I membri del team, eletti da tutti gli studenti e seguiti da docenti e psicologi esperti, lavorano a sondaggi anonimi, risposte dirette a richieste di aiuto tentando di fare da mediatori, casella email per scrivere e segnalare, organizzazione di incontri: "Abbiamo scoperto situazioni che non sarebbero mai venute alla luce, e ci siamo resi conto che l'esempio è contagioso".  
"Sono lietissimo nell'encomiare e nel ringraziare la professoressa Patrizia Chelini – ha detto il dirigente scolastico Riccardo Agresti – che ha portato lustro al nome dell'istituto comprensivo Corrado Melone condotto agli onori della cronaca nazionale". "Ai miei ringraziamenti – ha proseguito Agresti – si associano l'intero staff e tutti i docenti della Melone". "E' una enorme soddisfazione osservare che il merito venga riconosciuto a una fra le tante eccellenze presenti nella nostra scuola, persone che, per uno stipendio tra i più bassi in Europa, donano la loro passione, la loro intelligenza, la loro fantasia, la loro cultura, il loro amore per la crescita e la salvaguardia del bene più prezioso che abbiamo: i nostri figli".

**TIEFFE**  
La qualità del prodotto  
**MADE IN ITALY**

**FINANZIAMENTI  
A TASSO 0  
E PAGAMENTI  
AGEVOLATI**



**PRODUZIONE INFISSI**

**LAVORAZIONI IN FERRO**

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

[www.tieffeinfissi.com](http://www.tieffeinfissi.com)

**VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)**  
TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343  
Email: [info@tieffeinfissi.com](mailto:info@tieffeinfissi.com)



## CHIARA INSIDIOSO, L'APPELLO DI MAMMA DANIELLE

**"NONOSTANTE SIA VIGILE DAL 2015, VIVE RINCHIUSA.  
HA BISOGNO DI STIMOLI, DI RICOMINCIARE A VIVERE"**

È venuta in redazione Danielle Conjarts, mamma di Chiara Insidioso, la ragazza di Cerveteri che nel 2014, fu vittima di violenza da parte del fidanzato, a seguito della quale riportò gravi danni fisici. Danielle ancora oggi è impegnata affinché Chiara torni a vivere dignitosamente.

Era il 3 febbraio 2014, Chiara Insidioso Monda aveva 19 anni quando Maurizio Falcioni, sotto effetto di cocaina e cannabinoidi, l'ha brutalmente picchiata. Dopo quattro mesi in coma e altri sei in subintensiva all'ospedale San Camillo, è stata trasferita al Santa Lucia per poi approdare a Casa Iride (Associazione Risveglio Onlus) di Torrespaccata, dove tuttora risiede. Una struttura eccellente - afferma la madre - per i pazienti in stato vegetativo, ma Chiara è sveglia dal 4 gennaio 2015.

"Chiara non è in stato vegetativo, ricorda e comprende tutto. Non parla, si fa capire attraverso i gesti e questo solo perchè ha bisogno di terapie

che non riceve, in primis la logopedia. Se Chiara avesse questo, potrebbe ricominciare a vivere, ora è come se fosse in carcere". Parole forti ma anche piene di speranza quelle di Danielle Conjarts, che ogni giorno è accanto alla figlia nella struttura, consapevole dell'ottima assistenza che ha ricevuto Chiara ma anche del limite che rappresenta oggi per lei, la permanenza a Casa Iride.

Danielle si è rivolta al sindaco e ai servizi sociali di Cerveteri, comune dove risiede e dove Chiara ha vissuto dagli 11 ai 17 anni, e alla redazione dell'Ortica per condividere gli sviluppi di una vicenda che nel 2014 ha sconvolto l'intera comunità e l'Italia intera. Per la violenza inaudita subita dalla giovane, per l'ennesimo gesto su una donna da parte di chi diceva di volerle bene. Danielle auspica una nuova perizia medica e legale da parte degli organi competenti a cui chiede di valutare se per Chiara il meglio sia altrove.

**La casa  
del Pane**

**Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577**

ALFA  
LAVAL

# FRANTOIO PAOLONI & FIGLI



## Estrazione a Ciclo Continuo a 27°C

Vendita diretta di Olio Extra Vergine di Oliva  
delle nostre campagne



per effettuare prenotazioni non esitate a contattarci.

**DAL 15 OTTOBRE RIPARTIRÀ LA VENDITA DI OLIO NOVELLO 2019**

**frantoioipaoloni@email.it**

Via di Ceri, 139 Tel. 06.99.20.70.50 Cell. 328 0964297

**frantoioipaolonifrancodiceri.com**

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



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



Per la casa e la famiglia



ANGUILLARA SABAZIA  
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO  
VIA ARTURO PERUGINI

CERVETERI  
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI  
VIA GLASGOW, 60

## IL 17 ED IL 18 GENNAIO CERVETERI IN FESTA PER S. ANTONIO ABATE, IL PROTETTORE DEGLI ANIMALI

### UN RACCONTO DEDICATO ALLA RICORRENZA RELIGIOSA CHE ATTIRA TANTI VISITATORI NEL CENTRO STORICO

In un periodo di tante guerre e di proclami dei potenti ancor più esiziali per le sorti della Terra, torna utile riportare una frase del santo eremita: *Verrà un tempo in cui gli uomini impazziranno, e quando vedranno uno che non è pazzo, lo assaliranno urlando: "Sei pazzo!" per il solo fatto che non è come loro.*

Venerdì diciassette gennaio, Sant'Antonio Abate.

Il sole affacciato da poco al Granarone saettava pavidi raggi sulla Bocchetta, zeppa di animali, barozze, calessi, fumanti lambrette, rari motoguzzi, frammisti a mucchi di ragazzini e popolo. Labbra screpolate, geloni ai diti, calzettoni e guanti di lana sferruciati dalla nonna, cappelli con copri orecchie, scarponi chiodati coi ferretti per non consumare suole, montgomery che scendevano fino alle caviglie. Balle di fieno come improvvisati recinti, per tenere bone vacche, pecore ed irrequieti maremmani. I cavalieri da gambali dai lunghi peli caprini, in groppa a *morelli* bardati

e nervosi che nelle *froge avean del mar gli spruzzi ancora*, fremevano. Sant'Antonio. lo strenuo lottatore contro il demonio tentatore, affiancato al maialino pingue e roseo dal campanello al collo, era festeggiato dai cerveterani fin da antichissima data: la chiesetta al vicolo dei Bastioni gli era stata dedicata, si narra, nel 1736. Non tradizione quindi *inventata*, non sagra della *fusaja*, del *buzzarago*, o quelle ancor più ridicole del *culturame etrusco*, ma Festa religiosa, popolare, vera, partecipata e di conseguenza immutabile.

Il laterizio a spina di pesce del terrazzino della chiesetta, inverdito dal velluto, ostenta l'usura dei secoli, mentre le pietre di templi pagani, incastrati a sostegno di nuove case, o a difenderne gli spigoli, sanno di terra materna. Accarezzarle conforta e riscalda l'anima. Un passato che si frammista e sopravvive nel presente. Le autorità in pompa magna avevano già in uso di affacciarsi, discretamente, dal piazzale della Chiesetta, ma i festeggiati sono loro gli animali ed il

protagonista è il Santo. Il resto è puro cerimoniale: *"tanto pe fasse vede!"*.

Poi, all'improvviso, come de botto si storce il collo al pollo, la *marsumaja* de omini e bestie si allunga dal largo della Bocchetta verso piazza Verdi e da lì nella strettoia che porta alla benedizione.

Come al canapo a Siena le discussioni, le occhiate, le sculate di quarti di cavallo, i dispetti, si sprecavano, ma la presenza delle guardie comunali Giovanni e Menicuccio li costringeva ad un minimo di contegno. Si muovono, stanno fermi per interi minuti, si intruppano, si spingono, accennano a correre, e solo sotto al Santo ritrovano un ordine che il maestro Copponimai riuscì ad ottenere il due di Novembre sotto al Monumento.

Zoccoli che strusciano su sampietrini coperti di ghiaccio, si fermano ad ossequiare il santo, si inchinano cappelli e *capoccie*, cani, vaccine e pecorame, mentre don Luiggi li spruzza, ripetendo biascicate e comunque incomprensibili frasi.

Campanelli e fiocchetti rossi si muovono al ritmo dei quadrupedi. La canizza, guidata da un orgoglioso cane da cinghiali, non ha fine. Infreddolite tortore, piccioni, un fagiano dorato, galletti e gallinelle e rari *billis* ballottavano in una grande gabbia che sormontava il cassone di un trattore. Poi, inaspettati, con andatura da mal di mare, vecchi e pelosi dromedari del **Circo Ronner**, infiocchettati in amaranto e coperti da pezzi di sdruccita stoffa blu, allungano il collo tra la folla sospinti da un infreddolito *frustinaro* in giacchetta

rossa coi bottoni e martingala dorati.

Il circo **Ronner** aveva fatto una lunga sosta in Paese in quell'inverno rigido, aspettando de *annassene* appena sbrinato. Chiudevano la sfilata i ragazzini con in braccio abbacchietti e cagnolini, gli stessi che pochi giorni prima, sferzati da nevischio, avevano fatto il percorso al contrario con raganelle e *tricchetracche* urlando nel buio: "È *rivata la Befana!*" La folla intanto sembra disperdersi per i vicoletti e sotto l'Arcoscuro: tutti a muoversi in direzione della piazzetta del Comune che in un batter d'ali si riempie. Folla che faticosamente si faceva largo per acchiappare al volo il panino con la porchetta ed un bicchiere di nero vino, forte al punto da riscaldare le vene più di quanto facesse un sole che adoperava il contagocce coi suoi raggi. *Buciaridi* come le lapidi del cimitero che giurano che è il primo panino che *pjeno*: "me possino cecamme si nun è vero!" fanno più volte il giro per *portassene* 'na scorta a casa per la cena. Dal bar di Pietranto' arrivano bottiglie di caffè a ritemperare i Massari, ancora una volta concrete sentinelle del territorio e della sua storia. Abbacchiati, da un parte, gli scopini, al solo pensiero della terribile ramazzata che gli sarebbe toccata prima de notte.

Un massaro di sant'Antonio, agguantata una *manciatella* di panini e un bottiglione di vino, la allunga agli sgomenti netturbini.

Un sorriso complice comparve sulle loro labbra, un mozzico ed una bevuta a gargarozzo e...buonanotte al secchio.

## 17/18 GENNAIO

### PROGRAMMA DELLA FESTA DI SANT'ANTONIO ABATE

Anche quest'anno, si celebra la tradizionale Festa di Sant'Antonio Abate, che a Cerveteri rappresenta, dopo San Michele Arcangelo, un vero e proprio patrono cittadino. Per l'occasione, l'Associazione Massari Ceretani, Le Signore del Rione La Bocchetta, la Confraternita del S.S. Sacramento e la Parrocchia Santa Maria Maggiore, con il patrocinio dell'Assessorato alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri, hanno organizzato una giornata di iniziative per tutta la famiglia.

Nella giornata di venerdì 17 gennaio, la celebrazione religiosa, con la Santa Messa nella Chiesa di Sant'Antonio alle ore 10:00 e alle ore 18:00.

Sabato 18 gennaio, gli appuntamenti per tutta la famiglia. Dalle ore 14.00 carri e animali di ogni sorta partendo dal Parco della Legnara sfileranno per le vie del Centro Storico.

A seguire, si terrà la benedizione del fuoco presso la Cuppoletta di Sant'Antonio e processione verso la Chiesa con la Statua del Santo e poi l'attesissima benedizione degli animali. A seguire, in Piazza

Santa Maria, giochi, maschere e distribuzione di panini, vino, e dei dolci tipici del Carnevale.

Si tratta di una manifestazione di antica tradizione nata per onorare Sant'Antonio Abate, uno dei più illustri eremiti della storia della Chiesa. Sant'Antonio è considerato anche il protettore degli animali domestici, tanto da essere solitamente raffigurato con accanto un maiale che reca al collo una campanella. Il 17 gennaio tradizionalmente la Chiesa benedice gli animali e le stalle ponendoli sotto la protezione del santo. La tradizione deriva dal fatto che l'ordine degli Antoniani aveva ottenuto il permesso di allevare maiali all'interno dei centri abitati, poiché il grasso di questi animali veniva usato per ungere gli ammalati colpiti dal fuoco di Sant'Antonio. I maiali erano nutriti a spese della comunità e circolavano liberamente nel paese con al collo una campanella. Secondo una leggenda del Veneto (dove viene chiamato San Bovo o San Bò), la notte del 17 gennaio gli animali acquisiscono la facoltà di parlare. Durante questo evento i contadini si tenevano lontani dalle stalle, perché udire gli animali conversare era segno di cattivo auspicio.

**New Cafe Millennium**  
Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)  
Tel. 06 99 02 887

**Tabaccheria CATALDI**  
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TUM, WIND, SKY

# A CERVETERI C'È ANCORA ODORE FORTE DI BRUCIATO

**E' SOPRATTUTTO DURANTE LE ORE NOTTURNE CHE I CITTADINI  
SEGNALANO QUESTE ESALAZIONI CHE CONTINUANO  
A CREARE PROBLEMI ALL'AMBIENTE CIRCOSTANTE**

**D**opo Ladispoli ecco di nuovo Cerveteri. Dopo un periodo di calma apparente sono tornati gli odori forti di bruciato che continuano ad esasperare gli abitanti. Un vero mistero mai portato alla luce da chi di dovere nonostante le proteste, le denunce presentate alle forze dell'ordine e le petizioni popolari dei cittadini. In queste ore sono numerosi le segnalazioni lanciate dai residenti di Cerenova e Campo di Mare, frazioni etrusche, specialmente nel gruppo molto attivo del Controllo del Vicinato. Nel periodo natalizio, forse anche per i passaggi diminuiti della raccolta dei rifiuti come previsto nel calendario, alcuni incivili evidentemente ne hanno approfittato per bruciare plastica e altri materiali nocivi. Esalazioni di fumi tossici e di sostanze maleodoranti puntualmente vengono avvertite dal tardo pomeriggio. Gli abitanti proprio non ne possono più. In passato si erano

fatte sentire soprattutto le persone che popolano i quartieri residenziali Miami, Cerreto e Campo Sportivo ma anche Olmetto e Boietto. Nell'ultimo periodo invece l'Sos è partito dai Monteroni, località agricola di Ladispoli.

Il mese scorso anche il delegato comunale del rione Miami, Barbara Migliazza, aveva contattato le forze dell'ordine. I militari in questi mesi hanno avviato delle scrupolose indagini. Una delle ipotesi formulate dagli investigatori è quella relativa al comportamento scorretto di alcuni contadini pronti a disfarsi della plastica utilizzata nei loro campi appiccando il fuoco di notte, piuttosto che smaltirla, pagando, nei centri specializzati. In un'altra zona invece i carabinieri si sono concentrati per capire se alcune bande di criminali avessero dato alle fiamme dei cavi elettrici per ricavarne il rame. Sospetti al momento su cui vige il riserbo.

28

Cerveteri



**-50%** Da Rial Porte e Finestre  
gli infissi ti costano **la metà!**  
Con lo sconto in fattura

**RIAL**  
Specialisti in Porte e Finestre

via Settevene Palo, 91/93 - CERVETERI (RM) - Tel. 06.83088606 - Cell. 324.6049163  
rialporteefinestre@gmail.com - www.rialporteefinestre.com

**PNEUS CAR**  
di Giacobbe  
CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA

**CAMBIO  
GOMME  
A PREZZI  
SCONTATISSIMI**

**CHIEDI IL TUO PREVENTIVO  
AL 06.99551289**



Puoi prenotare la tua  
revisione  
attraverso il nostro  
numero di telefono  
06/99551289  
o l'indirizzo e-mail  
pneuscarsnc@gmail.com

ORARIO APERTURA: LUN - VEN 08:30/13:00 - 15:00/19:00 | SABATO 08:30/13:00 - 15:00/17:30  
CERVETERI (RM) VIA FONTANA MORELLA, 66/B - TEL./FAX 06/99551289  
MOBILE 339.3687944  SOCCORSO STRADALE H24

## GIAMPAOLO ASCOLESE OMAGGIA IL GRANDE JAZZ DEGLI ANNI '50 E '60



**D**omenica 27 gennaio nell'Aula Consiliare del Granarone, l'Orchestra Sinfonica Renzo Rossellini, sotto il Patrocinio dell'Assessorato alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri, uno straordinario omaggio al grande repertorio Jazz degli anni '50 e '60.

Ad esibirsi un quartetto di prima scelta: Giampaolo Ascolese alla batteria, Francesco Lento alla tromba, Andrea Beneventano al pianoforte ed Elio Tatti al contrabbasso.

Special Guest, Mauro Zazzarini, insignito del premio 'Jazz Awards 2011', che si esibirà al Sax tenore.

"I pomeriggi concertistici che hanno visto protagonista l'Orchestra Sinfonica Renzo Rossellini sono stati tra gli appuntamenti maggiormente apprezzati dell'offerta

culturale della nostra città nell'ultimo periodo" ha dichiarato Federica Battafarano, Assessora alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri.

"Ogni appuntamento ha fatto registrare un numero di spettatori davvero grande, simbolo di come la scelta di ospitare nella nostra città i validissimi musicisti e musiciste è stata estremamente apprezzata. Un raffinato quartetto di artisti, tra cui Giampaolo Ascolese, apprezzatissimo non solo nella nostra città ma a livello internazionali, con collaborazioni con colossi della musica come Francesco De Gregori, Nini Rosso, Renato Carosone, Renzo Arbore, Gino Paoli, Nicola Arigliano e Sergio Endrigo".

L'ingresso allo spettacolo, il cui inizio è fissato per le ore 18, è ad ingresso libero fino ad esaurimento posti.



## AL GRANARONE "RITORNO ALLA NATURA - INTRODUZIONE AGLI OLI ESSENZIALI"

**L'APPUNTAMENTO È PER VENERDÌ 17  
GENNAIO ALLE ORE 17.30.  
L'INIZIATIVA È AD INGRESSO  
GRATUITO**

**C**ome utilizzare correttamente gli oli essenziali per la nostra salute? Cosa fanno le piante per noi? Che cos'è un olio essenziale? A queste domande troveremo risposta venerdì 17 gennaio a partire dalle ore 17.30 presso l'Aula Consiliare del Granarone a Cerveteri, con l'incontro "Ritorno alla Natura - Introduzione agli Oli essenziali", seconda edizione dell'analogo corso tenutosi già la scorsa primavera sempre a Cerveteri.

Relatori dell'incontro, totalmente ad ingresso gratuito, Franco Timpani e Mimma Di Cecco, Esperti in oli essenziali. Un appuntamento rivolto a tutte le famiglie dedicato ad un tema di grande interesse per molte persone che hanno così l'opportunità di approfondire molti aspetti con figure esperte e qualificate.

L'incontro sarà un'introduzione generale sia teorica che pratica su tutto ciò che riguarda questo così ampio settore, oltre che occasione per illustrare le più importanti famiglie di piante ad oli essenziali, con aneddoti, curiosità e informazioni aggiuntive.

Per maggiori informazioni e prenotazioni contattare il numero di telefono 3333462861

# Infissi 2000

Di Vilella Giuliano

**FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO**

**SERRAMENTI  
IN PVC  
ED ALLUMINIO  
DI NOSTRA  
PRODUZIONE.**



**SERRATURE  
E PORTE  
BLINDATE**



**FINESTRE  
IN PVC  
ED ALLUMINIO**



**LAVORAZIONI  
IN FERRO  
(Persiane, grate,  
combinato, ecc)**



**TENDE DA SOLE  
ZANZARIERE  
DI OGNI TIPO**

**CERTIFICAZIONE INFISSI  
PER DETRAZIONE FISCALE**

**PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI  
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA**

Via della Piscina, 8 - Cerveteri (Loc. Due Casette)  
Tel/Fax 06 99 02 751 - vilellagiuliano@tiscali.it  
Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446  
[www.infissi2000sas.it](http://www.infissi2000sas.it)

30

## LA MOONLIGHT BIG BAND IN CONCERTO A ROMA PER I BAMBINI POVERI DEL BRASILE

**LA BIG BAND DIRETTA DAL M° AUGUSTO TRAVAGLIATI  
DOMENICA 19 GENNAIO AL TEATRO PARROCCHIA SANTA CHIARA  
DI PIAZZA DEI GIUOCHI DELFICI**

**L**a Moonlight Big Band, la big band swing e jazz diretta dal M° Augusto Travagliati, fresca dei festeggiamenti per il 25esimo Anniversario di attività, ha deciso di sposare l'iniziativa di Operazione Lieta, associazione ONLUS nata nel 1983 per sostenere le iniziative messe in atto nel nord-est del Brasile, a Fortaleza e alla periferia della città, per i bambini più poveri.

Domenica 19 gennaio alle ore 17:00 i musicisti della Big Band saranno impegnati in un concerto di raccolta fondi a Roma, presso il Teatro Parrocchia Santa Chiara in Piazza dei Giuochi Delfici, in un pomeriggio che unirà il grande spettacolo, il grande jazz, le musiche più belle e celebri della Disney, alla solidarietà.

Cuore di questa iniziativa è Lieta Valotti, una giovane bresciana che ha raccolto l'invito ad impegnarsi per quei bambini rivoltelle nel 1979 da Padre Luigi Rebuffini, padre missionario piamartino in Brasile dal 1957.

Lieta assieme ad altri volontari assicura a centinaia di bambini e bambine, una casa, il cibo, l'affetto di una famiglia, l'educazione scolastica indispensabile a dare loro un futuro, a farne il futuro del loro Paese.

L'ingresso alla serata prevede un biglietto d'ingresso di Euro 25,00. Per ogni informazione o approfondimento è possibile telefonare direttamente all'Associazione Lieta al numero 0302306463.



## UN VILLAGGIO SCOMPARSO 1300 ANNI FA A VALLE LUTERANA

**G**ia con il Papa Zaccaria nel 741 d.C. e Adriano I nel 722 d.C. della famiglia Colonna, il castello era di proprietà di Stefano dei Normanni con la chiesa di SS Giovanni e Paolo e l'oratorio di San Nicolao. Aveva ragione il sig. Fabio Papi, poiché il fatto viene ricordato anche da Papa Adriano IV nel 1058 inoltre da un atto di Papa Leone IX nel 1158 nel quale indicava la chiesa di SS Giovanni e Paolo con l'oratorio di San Nicolao "Ipus Castrum". Questo Castrum con le chiese viene ricordato nelle bolle di Urbano III nell'anno 1186 e anche da Papa Vincenzo III nel 1360 e specifica che la chiesa di S. Andrea era fuori dal castro, nonchè riconfermato da Papa Innocenzo III nel 1205 e da Papa Gregorio IX nel 1228.

Il castro rimase disabitato tra il XV e XVI secolo. La tenuta divenne proprietà dei Salviati ed è rimasto inabitato fino ai nostri tempi dopo che la famiglia si è estinta.

Vorrei ringraziare il sig. Fabio Papi che con la sua convinzione che il castro si trovasse tra Ceri e Castel Giuliano nella valle dei templi, uno scrigno nascosto tra necropoli etrusche e romane. Vorrei ringraziare degli amici che andando a funghi mi hanno indirizzato in quel posto. Anche il Nibbi riporta quel castello di valle Luterana indicandolo come "Massa Castrum Luterana" nel lavoro in quattro volumi dove vengono indicati i "Castelli nel Lazio". Queste notizie scaturiscono dalla passione e l'amore che ho verso il mio territorio. La ricerca storica continua.

32

# AFFITTASI SPAZI

**P AUTOVEICOLI - CAMPER** Cerenova  
**BOX, MAGAZZINI E TETTOIE** Valcanneto

*Area recintata con accesso H 24*



**338.21 13 467**  
**06.9951679**

# APERTI TUTTI I GIORNI



## FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



Con te dal 1934  
ogni volta che vuoi  
noi ci siamo!



La farmacia  
del dott. Demichelis  
è rinomata per la continua  
innovazione dei prodotti  
e dei servizi.



Prodotti per la prima infanzia,  
omeopatici, dietetici, fitoterapici,  
dermocosmetici,  
integratori alimentari,  
laboratorio galenico,  
medicinali e articoli veterinari.



Via Ancona, 76 - Ladispoli

tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - [www.farmaciademichelis.com](http://www.farmaciademichelis.com)

## IL CERVETERI SU, IL LADISPOLI IN BASSO: C'E' CHI SOGNA GIÀ IL DERBY

**I LADISPOLANI FATICANO NEL CAMPIONATO DI SERIE D  
E SI TROVANO ALL'ULTIMO POSTO. I CUGINI ETRUSCHI INVECE  
STANNO DOMINANDO IL CAMPIONATO DI PROMOZIONE**

Dalle stelle, alle stalle verrebbe da dire. Chi respira un'aria di promozione, ed è il caso del Città di Cerveteri, chi al contrario sta vivendo un momento di depressione, sportivamente parlando, ed è ciò che riguarda l'Academy Ladispoli. Due squadre in due categorie totalmente differenti ma due umori diametralmente opposti. E così mentre i rossoblu si aggrappano a flebili speranze per mantenere in modo diretto la serie D senza dover passare da terribili quanto incerti play-out, i cugini etruschi sono in cima alla classifica e vedono tutti dall'alto verso il basso. E allora, scongiuri a parte per entrambe le compagini, non è impossibile ipotizzare un futuro derby, il prossimo anno, come non accadeva da 7 anni. Altro che fusione tra le due città, come qualcuno vorrebbe da tempo anche con proposte ufficiali di "matrimonio". La rivalità calcistica potrebbe bastare per rimarcare il confine tra due tifoserie, di storie, due mondi opposti.

Andiamo in casa del Cerveteri dove sognare non è più proibito. Il club si è laureato campione d'inverno nel proprio girone di Promozione e domenica scorsa ha rafforzato il primato vincendo nel rocambolesco 3-4. Due punti in più del Fiumicino (2-1 rifilato al Grifone), quanto basta per aspirare all'Eccellenza. Una suggestione che fa infiammare la piazza etrusca già entusiasta

dopo la vittoria esterna a Ronciglione da parte degli uomini di mister Daniele Fracassa. Il tecnico lo aveva comunque detto alla vigilia. "Tolfa non sarà per nulla facile e se usciremo indenni, come a Ronciglione, potremo davvero iniziare a sognare in grande. I ragazzi sono concentrati e si sono allenati molto bene in questo periodo". Detto, fatto e 3 punti in cascina. "La rosa è stata costruita dalla dirigenza in estate in modo impeccabile – dichiara Daniele Fracassa – e ora siamo ai vertici e sicuramente ce la giocheremo. Non possiamo e non vogliamo più nasconderci: almeno i play off sono decisamente alla nostra portata". Su di giri il giovane direttore sportivo Daniel D'Aponte. "Il bilancio al giro di boa non può che essere positivo – sostiene il 24enne D'Aponte – e finora questo risultato è al di sopra delle nostre aspettative. Certo, alla vigilia la società ci aveva chiesto di disputare un campionato importante ma senza l'assillo di dover necessariamente vincere. Si sa, nel calcio come nello sport l'appetito vien mangiando e ora siamo contenti così". L'ambiente è sereno e ormai consapevole che i tifosi di un club glorioso (in serie C dal 1991 al 1994) non vogliono nascondersi più. "Dobbiamo pensare gara dopo gara, – aggiunge il direttore del Cerveteri – ci tengo a ringraziare il nostro presidente, Ugo Ranieri e il direttore generale, Valerio Gnazi. Non ci fanno mancare nulla. Ci



sono state alcune occasioni in cui dormivo in una stanza dello stadio, avevo a cuore questo incarico: anche nel calcio ci sono dei sentimenti". Bomber indiscusso Alessio Teti, autore di 15 reti tra campionato e coppa. "E' un momento di gioia, sia per me che per la squadra – dice l'attaccante del Città di Cerveteri – il campionato è ancora lungo, siamo consapevoli di potercela giocare con tutti. Ogni domenica diamo dimostrazione di avere stoffa, di essere una squadra sia nelle gambe che nella testa. I miei goal sono importanti certo, non quanto però la forza di un gruppo che mi permette di segnare".

Non se la vive per il meglio in questo periodo il tecnico dell'Academy Ladispoli Michele Zeoli. Prima della sfida interna in campionato contro Team Nuova Florida, finita poi in una pareggio a reti inviolate e senza particolari emozioni, i tifosi rossoblu hanno esposto uno striscione fuori dallo stadio Angelo Sale: "Eccellenza? No, grazie. Rispetto per gli ultras". Un'azione magari tesa anche a spronare la squadra in un momento di certo delicato della stagione. Domenica prossima è prevista la trasferta in terra campana contro la capolista Turrus. Una sfida davvero proibitiva. La dirigenza ha cambiato molte pedine della rosa e si è affidata soprattutto al nuovo acquisto Andrea Pesce, argentino di 22 anni ex Deportivo Camioneros (serie C). Contro il Florida il ragazzo si è mosso bene anche se è stato poco servito dai compagni. I ladispolani torneranno a giocare davanti al proprio pubblico domenica 26 gennaio. Ci sarà bisogno dell'apporto di tutti per riuscire a battere la Vis Ardena, sicuramente più alla portata della Turrus, nel tentativo di risalire la china e scacciare i fantasmi di un futuro derby col Cerveteri.

**CEC RIPARO** SMARTPHONE & TABLET **TIM**

MA GLI SCONTI NON  
FINISCONO MAI ?

**Huawei Y7 2019**

3gb Ram, 32 gb Memoria  
13 mpx Fotocamera



€ **10,99\***  
al mese  
min. illimitati + 50gb

**Samsung A50**

4gb Ram, 128 gb Memoria  
25 mpx Fotocamera



€ **15,99\***  
al mese  
min. illimitati + 50gb

**Apple Iphone 8**

2gb Ram, 32 gb Memoria  
12 mpx Fotocamera



€ **20,99\***  
al mese  
min. illimitati + 50gb

**Samsung S10**

8gb Ram, 128 gb Memoria  
16 dual pixel Fotocamera



€ **25,99\***  
al mese  
min. illimitati + 50gb

\*Le offerte sono valide per passaggio  
a Tim da gestore virtuale

**TIM SMART CASH CONTINUA**

**HUAWEI Y6 2019 XIAOMI REDMI 7A**



€ **99**



€ **69**

Via M. Pelagalli, 65 Cerveteri (RM) Tel. 06.99551275  
ccriparo.cerveteri CEC Riparo Cerveteri



## AL CASTELLO TRA ARCHEOTREKKING E VISITE GUIDATE

### TORNANO AL CASTELLO DI SANTA SEVERA LE ATTIVITÀ DEL FINE SETTIMANA

**P**er tutto il mese di gennaio sono in programma visite guidate a tema per scoprire l'antico maniero: **sabato e domenica**, alle ore 11.15, è in programma la visita **"Dall'antica Pyrgi all'odierna Santa Severa: storia del Borgo e del Castello"** mentre alle ore 15.30 la visita guidata sarà alla scoperta dei **Musei Civici del Borgo di Santa Severa: Il Museo del mare e della navigazione antica ed il nuovo Museo del Castello**.

Inoltre, **domenica mattina alle ore 10** appuntamento con l'**Archeotrekking da Macchiatonda a Pyrgi fino al Castello di Santa Severa**. I visitatori accompagnati da una guida turistica e da un Guardiaparco potranno trascorrere una giornata dedicata alla scoperta dello splendido territorio sulla costa Etrusca di Santa Severa e visitare la Riserva naturale, passeggiare lungo la spiaggia del Monumento naturale di Pyrgi, l'Antiquarium e tutto il complesso monumentale del castello con i suoi musei. La meta dell'archeotrekking è l'area protetta della **Riserva Naturale regionale di Macchiatonda**, afferente al sistema delle aree protette regionali dal 1983, ed il nuovo nato **Monumento Naturale di Pyrgi** istituito nel 2017. Si tratta di una porzione di costa non urbanizzata che conserva elementi paesaggistici e naturalistici legati agli antichi

usi del suolo, ancora pienamente apprezzabili ad una osservazione attenta, con zone umide, prati salati, relitti forestali, coltivi che offrono rifugio a una ricca biodiversità, tra cui spicca la fauna ornitica, sia stanziale sia soprattutto migratoria. A quest'area protetta si aggiunge il **Monumento Naturale Di Pyrgi**, dove l'elemento paesaggistico/naturalistico si rafforza attraverso la storia dei luoghi, con il mito degli antichi culti ritrovati dalle indagini archeologiche, il più ampio dei quali era sacro alle divinità Etrusche Uni e Thesan, alla fenicia Astarte e alla greca Leucothea di cui è stata rinvenuta in loco una splendida terracotta fittile che la ritrae e scelta come logo identificativo dell'area protetta. Nelle immediate vicinanze è stato identificato dalle esplorazioni archeologiche effettuate dal Dipartimento di Scienze dell'Antichità dell'**Università di Roma "La Sapienza"** un altro luogo sacro, noto come Santuario Meridionale, dedicato a divinità degli inferi, luogo culturale edificato da fedeli greci che frequentavano il porto pyrgense nel VI secolo a.C.

Tutti elementi che rendono questa visita unica nel suo genere per la conoscenza di tutto il contesto naturalistico, storico e monumentale del Castello di Santa Severa, della Riserva naturale di Macchiatonda e del Monumento naturale di Pyrgi.



## CENTRI DI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI A BASSA DOSE DI RADIAZIONI

## CONE BEAM 3D DENTAL SCAN

## RISONANZA MAGNETICA OSTEOARTICOLARE APERTA

ESAMI A PARTIRE DA  
**€100,00**

## NUOVA TAC MULTISTRATO

**SALUS MEDICAL CENTER**

VIA ANCONA 94  
LADISPOLI  
segreteria@grupposalus.net  
TEL. 069949944

**IRMED CENTRO FISIOTERAPICO**

PIAZZA I. ODESCALCHI 4  
LADISPOLI  
irmed@grupposalus.net  
TEL. 069946265

**GIFA - POLIAMBULATORIO**

VIA E. SALOMONE 18/24  
CERVETERI  
gifa@grupposalus.net  
TEL. 0699552602

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ 06.9949944 ☉ segreteria@grupposalus.net ☉ www.grupposalus.net



# Ortica

## Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



## FOCUS SULL'ANSIA E SUGLI ATTACCHI DI PANICO

### UN GRANDE AIUTO VIENE DAI "MAGNIFICI TRE" RIMEDI OMEOPATICI: ACONITUM NAPELLUS, RHUS TOXICODENDRON ED IGNATIA AMARA

Come distinguere l'ansia, dalla fobia e dall'ossessione? **L'ansia** è una paura che il soggetto avverte di una cosa che non si conosce, non si sa che cosa sia, né l'entità né la quantità.

E' un qualcosa di indefinito di cui si ha paura.

**La fobia** è una paura oggettiva, che si conosce bene come per esempio il terrore per i coltelli, di restare soli in casa, la paura di essere in una piazza affollata oppure vuota da soli; la paura delle grandi altezze etc.

Tutte condizioni queste, dette fobiche, che possono portare a dei veri e propri attacchi di panico.

Mentre l'ansia e la fobia sono due condizioni patologiche che coinvolgono il paziente con l'ambiente esterno, **l'ossessione** invece è frutto del proprio io, del suo modo di pensare, dell'encefalo.

**L'ansia** può essere, quando non è persistente, anche fisiologica.

E' solo una risposta dell'organismo alle sollecitazioni che gli vengono dal mondo esterno. Rappresenta una reazione necessaria di adattamento che mettiamo in atto per far fronte a queste sollecitazioni.

Quando si instaura un conflitto con l'equilibrio soggetto - mondo esterno non risulta più funzionale, diviene patologico. Una sintomatologia ansiosa persistente che interferisce con le attività quotidiane del paziente, persistendo per almeno 6 mesi, rappresenta un **disturbo**

**d'ansia generalizzato.**

**Quali sono i sintomi ed i segni dell'ansia?** Uno stato di inquietudine con apprensione costante e non facilmente controllabile, aumento della vigilanza, difficoltà a concentrarsi, somatizzazione con dolori muscolari, palpitazioni, dispnea sospirosa, tremori, gastralgia, colon irritabile con stipsi alternata a diarrea, cefalea muscotensiva. Vi sono delle turbe neurovegetative mediate dall'asse ipotalamo - ipofisi - ghiandola bersaglio e dal sistema limbico.

A seconda che prevalga il sistema autonomo simpatico o parasimpatico si modifica la frequenza cardiaca. Nel primo caso si ha tachicardia (la più frequente) nel secondo, nel parasimpatico, la bradicardia.

Le sfaccettature sintomatologiche sono poi molteplici: sudorazione eccessiva, vasodilatazione, aumento della peristalsi intestinali, ipertono muscolare, tremori, secchezza delle fauci, fame d'aria, senso di nodo alla gola variazioni del diametro delle pupille oculari ...

Lo stato di ansia generalizzato, pur con prevalenza di alcuni organi bersaglio, può simulare qualsiasi patologia organica. **Questo rappresenta un'insidia, un pericolo per il medico curante che può portarlo a generalizzare senza effettuare una necessaria diagnosi differenziale.** Sintomi e segni simili a quelli provocati dall'ansia si verificano in soggetti cardiopatici con coronaropatie,

malattie della tiroide, nelle intossicazioni o astinenze farmacologiche. Aggiungiamoci poi che l'ansia può essere presente nella depressione (stato ansioso - depressivo), nella schizofrenia e nelle affezioni mentali di natura organica. Altra e più eclatante manifestazione dell'ansia è il **disturbo da attacco di panico (DAP)**. E' caratterizzato dall'improvviso verificarsi di un senso di paura senza alcun motivo apparente mentre si svolgono normali attività quotidiane.

**Anche in questo caso l'impegno diagnostico consiste nel differenziare il panico dalle malattie cardiovascolari che esso è in grado di imitare.**

Numerose altre patologie organiche possono poi simulare una crisi di panico: l'iper o l'ipotiroidismo, attacchi epilettici parziali complessi, ipoglicemia, feocromocitoma, assunzione di farmaci (anfetamina, cocaina, caffeina) astinenza farmacologica (alcol, oppiacei, barbiturici, benzodiazepine).

**Qual è la terapia? Nei disturbi ansiosi generalizzati** si ricorre, alla medicina convenzionale, alla psicoterapia di supporto o intensiva al fine di modificare l'anomalo comportamento.

Nei casi più gravi si ricorre ad un trattamento farmacologico a base di ansiolitici che sono i farmaci di prima scelta. In medicina naturale accanto al supporto psicologico si possono utilizzare i fiori di Bach (rescue remedy) i farmaci fitoterapici (biancospino, valeriana, melissa etc), oppure rimedi omeopatici chiamati "simillimum", perciò strettamente personalizzati, individuali.

Negli attacchi di panico la medicina convenzionale ricorre agli antidepressivi tricicli o agli inibitori della monoamminossidasi (efficacia dell'80-90%).

I farmaci beta-bloccanti possono essere utili nel ridurre i sintomi somatici (tachicardia, tremori...) ma sono del tutto inefficaci nel prevenire la paura psichica, il vero e proprio attacco di panico.

**Nella mia più che trentennale esperienza di docente in Medicina Naturale i migliori risultati li ho ottenuti solo utilizzando rimedi omeopatici.**

Senza entrare nei dettagli che personalizzano questo stato individuale di paura improvvisa posso solo accennare a quelli che ho utilizzato più spesso, ai "magnifici tre": Aconitum Napellus, Rhus Toxicodendron e dulcis in fundo Ignatia amara.

Dovrei anche parlarvi delle **ossessioni**, ossia delle idee o immagini ricorrenti che il paziente non riesce a scacciare dal proprio cervello. Tutto ciò crea ansia, eccessivo timore per le infezioni, religiosità eccessiva...

Le compulsioni sono rappresentate da gesti rituali, lavarsi più volte le mani, non uscire più di casa, pulire continuamente oggetti e pavimenti, controllare di continuo i rubinetti del gas. Dovrei infine accennarvi almeno alle fobie specifiche nei confronti di oggetti o situazioni particolari. Lo spazio però è tiranno. Mi obbliga a fermarmi qui. Spero di tornarci presto.

## La tua salute è il dono più prezioso.



LIFEBRAIN CONSIGLIA DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI EFFETTUARE ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI

Laboratorio Analisi Salus Ladispoli  
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

06 837 80971  
[www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli](http://www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli)

ANALISI  
**SALUS**  
CLINICHE

life  
brain  
Eccellenza per  
la tua salute



**MONICA BERTOLETTI**  
Naturopata

# SALUTE DEL SENO TRA GENETICA E PSICHE

## PARTE II: "AMARE SE STESSE ED IL PROPRIO CORPO IN OGNI MOMENTO DELLA NOSTRA VITA, QUALUNQUE SIA LA NOSTRA TAGLIA E IL NOSTRO ASPETTO".

**N.B:** per qualsiasi problema di salute e prima di assumere qualsivoglia rimedio, bisogna consultare il proprio medico.

Il seno è la metafora fisica dell'atto del donare e ricevere. Nell'antichità simboleggiava l'abbondanza e la generosità della natura (...) La nostra cultura ha distorto la metafora del nutrimento affinché le donne si donassero agli altri trascurando se stesse. Le donne donano incessantemente fino all'esaurimento di sé. (Christiane Northup)

Le emozioni e la nostra capacità di dar loro piena espressione quanto influiscono sulla salute del nostro seno? Quanto incide l'atteggiamento di controllo del dolore e della rabbia, a cui siamo state educate fin da bambine? E quanto uno stile di vita improntato alla cura degli altri, figli, mariti e famiglia, trascurando i propri bisogni ed annullando i propri spazi?

"Non c'è nulla di sbagliato nel prendersi cura degli altri, ma farlo a proprie spese, dimenticandoci di noi stesse, ha sempre un prezzo molto alto e a pagarlo sarà il nostro corpo". Ad affermarlo è la naturopata **Monica Bertolotti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo *Fb Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox* e coautrice di *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

### PROTESI AL SENO: LA CHIRURGIA NON RISOLVE I PROBLEMI ESISTENZIALI

"La maggior parte delle donne che incontro con cancro al seno nella loro storia di salute, si è sottoposta a intervento e relativa protesi.

Nelle donne con tendenza alle patologie del tessuto connettivo o malattie di natura immunitaria, proprie o familiari, la protesi dà quasi sempre problemi e

ritengo che, in linea di massima, dovrebbe essere evitata, occorre valutare bene desideri, rischi e reali possibilità di migliorare la propria vita.

Le donne sanno che lasciarsi ossessionare dal seno è un atteggiamento insano, ma sovente non sono in grado di trovare un'alternativa, non da sole. Il corpo è un campo di battaglia culturale e noi ci siamo assunte il compito impossibile di apparire perfette, aderendo a modelli irreali.

I danni che ho visto, dovuti agli interventi, mi fanno portare istintivamente la mano al seno quando ascolto, come se potessi con un gesto antico, proteggerlo. Lo scollamento del tessuto dalla gabbia toracica, l'eliminazione della sensibilità al capezzolo, importante fonte di piacere, protesi che si induriscono e formano una capsula fibrosa o hanno perdite di materiale, infiammano tutto l'organismo e sono situazioni molto comuni.

Cerco di usare la massima compassione, ma le riflessioni non posso evitarle.

Se le ragioni per cui si vuol assolutamente mettere le protesi sono legate ad avere un aspetto più soddisfacente, probabilmente occorre lavorare molto su di sé per evitare danni, perché la rabbia per la malattia e l'intervento e tutti gli irrisolti anche emozionali che hanno contribuito all'insorgere della patologia, non fanno altro che interagire negativamente con il sistema immunitario e possono alimentare un'autoimmunità presente o latente. Seguire una dieta che potenzia le difese immunitarie,

con molto beta-carotene, fitoestrogeni e lignani, un'adeguata integrazione personalizzata e un programma di detossificazione naturale, insieme alla gestione dello stress può aiutare molto a conservare in buono stato le protesi.

**La chirurgia non può curare la relazione di una donna col suo corpo, né risolvere i suoi problemi esistenziali.**

### RISPETTARE NOI STESSE ED IL NOSTRO SENO

Credo che il nostro compito di donne sia imparare a rispettare noi stesse e il nostro corpo in ogni momento della nostra vita, qualunque sia la nostra taglia e il nostro aspetto.

Se indirizziamo attenzione e pensieri di ringraziamento e apprezzamento al seno, da sane o dopo un intervento, aiuteremo il nostro corpo a migliorare e guarire.

Quando vivete eventi che suscitano sdegno, collera, dolore, risentimento, lasciate letteralmente uscire questi eventi dal vostro petto, non imprigionateli nel corpo e ripulitevi fisicamente subito dopo, ci sono tante modalità fisiche ed energetiche utili, anche con l'aromaterapia.

Posate poi una mano sul cuore e sentite amore incondizionato per qualcuno o qualcosa, sentirete come l'energia del cuore sia in grado di espandersi e guarirvi con la sua forza primordiale.

### RELAZIONI SODDISFACENTI

Così occorre valutare la qualità delle relazioni che ci soddisfano e quelle che non ci soddisfano tenendo ben presente una cosa: non possiamo cambiare nessuno.

Se una relazione non ci aggrada possiamo cercare di dire le nostre esigenze, ma non c'è proprio alcuna garanzia che saranno ascoltate, soprattutto se non offriamo un cambiamento da parte nostra per quello che probabilmente all'altro non va di noi (se una relazione non funziona, il problema è sempre bilaterale) e se poi abbiamo delle pretese, peggioreremo le cose solamente.

Quindi ok, esprimiamo bisogni e necessità, ma non aspettiamoci nulla. Smettiamo di lamentarci e allontaniamoci da relazioni insalubri anziché sperare che l'altro cambi (e perché dovrebbe?) e costruiamone di fertili per noi.

Nessuno ci deve nulla e siamo i soli responsabili di ciò che proviamo: è solo nostro il potere di affrontare gli irrisolti che ci fanno soffrire. Gli altri c'entrano come i cavoli a merenda.

### CHIEDERE AL CORPO COSA VUOLE

Chiedete al vostro corpo che cosa vuole da voi quando soffre e sta male. La risposta è sempre quella giusta. Le donne che affrontano il cancro in questo modo vivono più a lungo, nella gioia: lo dimostra la statistica. Solo voi potete decidere, con l'aiuto della vostra guida interiore, cosa è meglio per voi. Nessun altro".



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

**SISTEMI PER USO DOMESTICO**  
OSMOSI NATURALE  
MACCHINA SOTTOZOCOLO

**EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA**  
LISCIA E FRIZZANTE  
A TEMPERATURA AMBIENTE

**MADE IN ITALY**  
Qualità Garantita

**SISTEMI PROFESSIONALI**  
SOLUZIONI SU MISURA PER LA TUA ATTIVITÀ  
**RISTORANTI, BAR, UFFICI**  
SODASTREAM RICARICABILE

## SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

**Bombola:**

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

## FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

Riparazioni in sede su impianti di tutte le marche, si eseguono sopralluoghi e preventivi senza impegno e/o obbligo d'acquisto.

LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D  
www.globalwatersolution.it

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



# MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE PER VIVERE IN SALUTE

## QUANTO INCIDONO LE ABITUDINI ALIMENTARI SUL RISCHIO DI SVILUPPARE UNA MALATTIA O UN TUMORE? COSA EVITARE, COSA LIMITARE, COSA PREFERIRE?

Un recentissimo studio accreditato (*Obesity Epidemic and Junk Food Consumption Go Hand in Hand - Centers for Disease and Disease Control and Prevention*) ha ulteriormente confermato che il consumo di cibo spazzatura, l'obesità e lo scarso consumo di fibre è **associato a lesioni** precancerose, cancro, malattie cardiovascolari, diabete **di tipo 2 e morbo di Crohn**, e aumento della mortalità.

Di contro le aree con maggiore longevità **al mondo, sono caratterizzate da** un alto consumo di fibre e cibo minimamente processato. Scrivono gli autori: *"Piuttosto che un semplice trattamento delle malattie coi soli farmaci, dobbiamo anche spostare i nostri sforzi verso l'utilizzo del cibo come medicina. Per ridurre la mortalità per tutte le cause e l'obesità, dovremmo evitare o almeno limitare i cibi e le carni trasformate e le bevande zuccherate aumentando nel contempo l'assunzione di verdure, legumi, frutta oleosa, frutta e acqua"*.

In casa nostra il noto dottore epidemiologo Franco Berrino ha incentrato negli anni i suoi studi sulla corretta alimentazione e la prevenzione, giungendo a risultati sorprendenti. L'obiettivo che ha segnato tutta la sua vita professionale è stato quello di fare in modo che le persone non si ammalassero di cancro alla mammella, specializzandosi nella ricerca e sulla prevenzione. I risultati dei suoi studi hanno messo in evidenza quanto fosse importante l'alimentazione e come cambiarla al fine di modificare il nostro ambiente interno, in modo che le eventuali cellule tumorali non si riproducano.

Oggi il dottor Franco Berrino è in pensione e si occupa

di diffondere le conoscenze che ha sviluppato nel corso degli anni: *"Limitare ed evitare sono due termini che vengono usati nel Codice Europeo per la prevenzione dei tumori (redatto da una serie di commissioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS1), documento redatto su incarico dell'Unione Europea con il fine di consigliare al meglio i cittadini per non ammalarsi, soprattutto in materia di alimentazione."*

### ZUCCHERI

*"Il Codice Europeo dice di evitare le bevande zuccherate e limitare i cibi ad alta densità calorica e cioè i cibi ricchi di grassi e di zuccheri, proposti dall'industria alimentare e tipicamente pubblicizzati in televisione. Non dobbiamo considerare solo Pepsi, Coca Cola, Estathé ecc., ma anche i succhi di frutta zuccherati e gli yogurt zuccherati. Essi hanno tante responsabilità nella nostra cattiva salute, in particolare quella di causare obesità. Negli ultimi decenni c'è stata una trasformazione radicale nel nostro modo di alimentarci: abbiamo incominciato a mangiare in un modo completamente diverso, cosa che non era mai successa nella storia dell'umanità. Uscire dunque da queste abitudini non è facile."*

In linea di massima non abbiamo bisogno di zucchero, ma consumarlo continuamente ci porta a dipenderne e non è un caso se, nel momento in cui ne riduciamo il consumo, la nostra testa entra in confusione, ne sentiamo il bisogno e ci sembra di non poterne fare a meno: siamo assuefatti dallo zucchero. Lo zucchero alza il livello di zuccheri nel sangue e questo ci porta a volerne assumere sempre di più per evitare di avvertire il cosiddetto "calo di zuccheri" che in realtà spesso non è altro che una risposta del nostro organismo e

della nostra testa.

Lo zucchero è pericoloso per il nostro corpo e consumarlo in eccesso può portare a seri problemi, sia a breve, che a medio e a lungo termine. Può avere un impatto sul cuore e sul fegato, sovraccaricandoli, può aumentare il colesterolo, fa male ai denti, può causare insulino-resistenza e questa può portare a problemi metabolici e diabete, può causare il cancro perché aumenta i livelli di insulina, favorisce l'obesità. Pensate che l'OMS consiglia un consumo giornaliero di 25 g, mentre solo una lattina di Fanta ne contiene 39!

### CIBI INTEGRALI

Il consiglio è quello di cambiare con una certa gradualità, mangiando i cibi nella loro integralità. Cereali integrali, quindi, e non raffinati, che sono alla base delle raccomandazioni del Codice Europeo. Bisogna basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibo di provenienza vegetale, non industrialmente raffinato. Il pane, la pasta, il riso, i biscotti ecc. dovrebbero essere fatti con farine integrali, meglio ancora se biologiche, perché i pesticidi tendono a concentrarsi sulla parte esterna del chicco, cioè la crusca. Mangiare integrale non biologico significherebbe mangiare un concentrato di pesticidi. Oltre ad una varietà di cereali integrali a tavola non devono mai mancare legumi, verdura e frutta.

### PESCE

Il Codice Europeo non dà indicazioni precise sul pesce anche se alcuni studi hanno dimostrato che "c'è una protezione da pesce". Vi sono cioè delle ottime ricerche, in grado di dimostrare che chi ha una dieta prevalentemente vegetale ma con anche un po' di pesce ha un tasso di mortalità inferiore. Gli omega 3 si trovano principalmente nel pesce (ma anche nella frutta secca) e svolgono per il nostro organismo funzioni fondamentali. Una carenza di omega 3 può portare a diversi squilibri a carico degli organi (fegato e apparato digerente in primis) e soprattutto favorisce l'infiammazione dei tessuti. Di norma i pesci di grossa taglia come tonni e pesci spada contengono più contaminanti, perché occupando i piani alti della piramide alimentare si cibano di pesci più piccoli e accumulano grandi quantità di metilmercurio. Sarebbe da preferire sempre pesce azzurro piccolo come acciughe, alici, sardine, sarde, avannotti di vari pesci di piccola taglia.

### CARNI ROSSE

*"Si consiglia di evitare le carni lavorate (fondamentalmente i salumi) e limitare le carni rosse. Le carni rosse sono associate al cancro dell'intestino, soprattutto per colpa della presenza del ferro: esso è molto ossidante e aiuta la sintesi di sostanze cancerogene. Le carni conservate, invece, sono da evitare perché oltre a essere ricche di ferro, sono trattate con nitriti e nitrati."*

Leggi l'articolo completo  
su [orticaweb.it](http://orticaweb.it)

# BEN DI BIO

vasta gamma di  
**PRODOTTI BIOLOGICI**



Via Ancona 170 - Ladispoli (RM)  
Tel. 06.99222248 - Cell. 347.5215221  
[www.bendibio.net](http://www.bendibio.net) - [bendibioladispoli@gmail.com](mailto:bendibioladispoli@gmail.com)  
Facebook e Instagram **Ben di Bio**



Dottor **RICCARDO COCO**  
Psicologo - Psicoterapeuta

## LA COPPIA SIMBIOTICA

I termine simbiosi fu introdotto dagli psicoanalisti per descrivere il legame di fusione ed indifferenziazione tra il neonato e la propria madre. Nella relazione di coppia tale termine viene usato proprio per definire un comportamento fusionale, di mutua reciproca iper-dipendenza, con scarsa definizione dei confini interpersonali all'interno del rapporto a due. I partner della coppia simbiotica sembrano essere senza conflitti, ma ciò è vero solo in apparenza. Il fatto è che il conflitto, attivando in loro intense paure di rottura del rapporto, deve essere negato: e ciò può comportare però una "somatizzazione" delle tensioni emotive, disturbi d'ansia e dell'umore, oppure uno spostamento del conflitto sulla generazione dei figli. Il conflitto infatti, per definizione, differenzia, separa, allontana momentaneamente le persone che litigano e provano rabbia, ma migliora anche i rapporti interpersonali perché permette occasioni di crescita, scambi autentici e comprensione reciproca se, e sottolineo se, opportunamente e saggiamente regolato. Nella coppia simbiotica il terrore del conflitto, invece, elimina l'area dello scambio reciproco: i due partner tendono a sopprimere ciò che li differenzia e ad esaltare gli aspetti in cui sono simili, soprattutto all'inizio della loro relazione. Tale attitudine poi con il tempo si cristallizza e li irrigidisce nella negazione delle differenze e dunque anche nella negazione dello scambio, della crescita e del cambiamento psicologico sia individuale che come coppia che evolve e si trasforma nel tempo. I membri di tale coppia vivono entrambi in uno stato di insicurezza costante, pervasi da angosce abbandoniche e,

come due piccoli "Hansel e Gretel" soli nel bosco, si tranquillizzano a vicenda stringendosi e restando fisicamente vicini. Paradossalmente l'insicurezza dell'uno è fonte di sicurezza per l'altro: infatti la forte angoscia d'abbandono che attiva nell'uno la continua ricerca ed il controllo dell'altro, rassicura quest'ultimo di "essere sempre pensato". Per tali motivi tali coppie hanno un saldo legame, ma più nel senso di essere come "incollati" che nel senso di essere intimi e complici. Essendo il loro legame fondato sulla paura della solitudine e dell'abbandono esso li rende con il tempo spesso infelici, poiché entrambi i partner sentono di dover sopprimere parti della propria personalità ed unicità, che ritengono l'altro non potrebbe accettare e tollerare, vivendo così vite emotive "tronche". Per la paura di perdere l'altro finiscono con il perdere se stesse! In queste coppie il controllo reciproco è massimo e la passionalità, la creatività, la "novità" e l'imprevedibilità sono pressoché nulle. È questa, infatti, una coppia i cui membri sono metodici e ripetitivi: non amano le sorprese, gli imprevisti, i viaggi e le distanze; sono molto dipendenti dalle famiglie d'origine (da cui non si sono mai "diplomati" come figli, cioè differenziati) e confinano la vita di coppia in percorsi prevedibili. In queste coppie non c'è spazio per i figli e se li hanno trasmettono loro il disagio per l'autonomia e la separazione fisica e psicologica. Il massimo delle difficoltà si verificano pertanto nell'adolescenza dei figli, i cui movimenti di separazione mandano in crisi il sistema familiare. Altre volte i figli sono trasformati in "figli-nonni" che devono farsi carico dei bisogni emotivi dei genitori.

Dottor **Riccardo Coco**  
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,  
di coppia e familiari

RICEVE PER APPUNTAMENTO  
Cell. 3384970924  
Studio professionale:  
via Livorno 63, Ladispoli  
www.riccardococo.net

# Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38  
Tel 338/3996983 - 06/9949518  
Roma Via Merulana 88  
Tel 06/70453612

[www.gioacchino-garofalo.docvadis.it](http://www.gioacchino-garofalo.docvadis.it)  
[gioacchino.garofalo@uniroma1.it](mailto:gioacchino.garofalo@uniroma1.it)

VISITA OCULISTICA COMPLETA

CHIRURGIA DELLA MIOPIA  
CON LASER AD ECCIMERI

TERAPIA LASER DELLA RETINA

CHIRURGIA AMBULATORIALE  
DELLA CATARATTA

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria  
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct  
Fluorangiografia - Retinografia

VISITA ORTOTTICA E STUDIO  
DELLA MOTILITÀ OCULARE



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)  
Via Soprani Fratelli, 50  
Tel./Fax 06 99 43 155 - Cell. 360 24 00 02

**DOM Q DENTES**  
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

Realizzazione di manufatti protesici,  
miglioramento di protesi preesistenti  
e servizi di riparazione.

Forniamo prestazioni odontoiatriche,  
di igiene e protesiche a tutti quei pazienti che  
NON possono recarsi in maniera autonoma e  
semplice presso uno studio dentistico.

Cell. 339 4064285  
E-mail: [domodentes@gmail.com](mailto:domodentes@gmail.com)  
[www.domodentes.com](http://www.domodentes.com)

## La TRIACA ERBORISTERIA

FITOCOSMETICA

FIORI DI BACH

CARAMELLE SENZA ZUCCHERO

ALIMENTAZIONE NATURALE

LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE

PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI:

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli  
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



DERMOCOSMESI  
GALENICA

OMEOPATIA E FITOTERAPIA  
VETERINARIA

CELIACHIA E ALIMENTI BIO  
SPORT



### AUTOANALISI

- > EMOCROMO
- > EMOGLOBINA GLICOSILATA
- > INR
- > COLESTEROLO TOT
- > HDL/LDL/TRIGLICERIDI/GLICEMIA
- > AST/GOT/ALT/GPT/GGT
- > CREATININA
- > URINE

### SERVIZI

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE **BIOMAPLAN**
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO  
AEROSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA-NECNATI-STAMPELLE

ORARIO CONTINUATO

LUN/SAB DOMENICA APERTI  
8:30/20:00 9:00/13:00

VIA PELAGALLI 81 - CERVETERI (RM) TEL: 06 99551302 - FAX: 06 99551302

farma.pratocavalieri@tiscali.it - www.farmaciapratocavalieri.it

Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

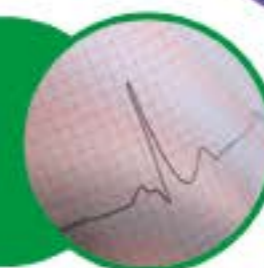
TEST STREPTOCOCCO A  
AUTOANALISI DEL SANGUE  
INCLUSI INR, EMOCROMO  
ED EMOGLOBINA GLICATA



HOLTER CARDIACO  
HOLTER PRESSORIO



ELETTROCARDIOGRAMMA  
REFERTAZIONE IN POCHI MINUTI  
VALIDO ANCHE PER LA PALESTRA



ANALISI GENETICA DELLA  
FLORA BATTERICA INTESTINALE  
PER UN CONSIGLIO ALIMENTARE  
E DIETETICO MIRATO



CONTROLLO NEI  
IN TELEDERMOSCOPIA

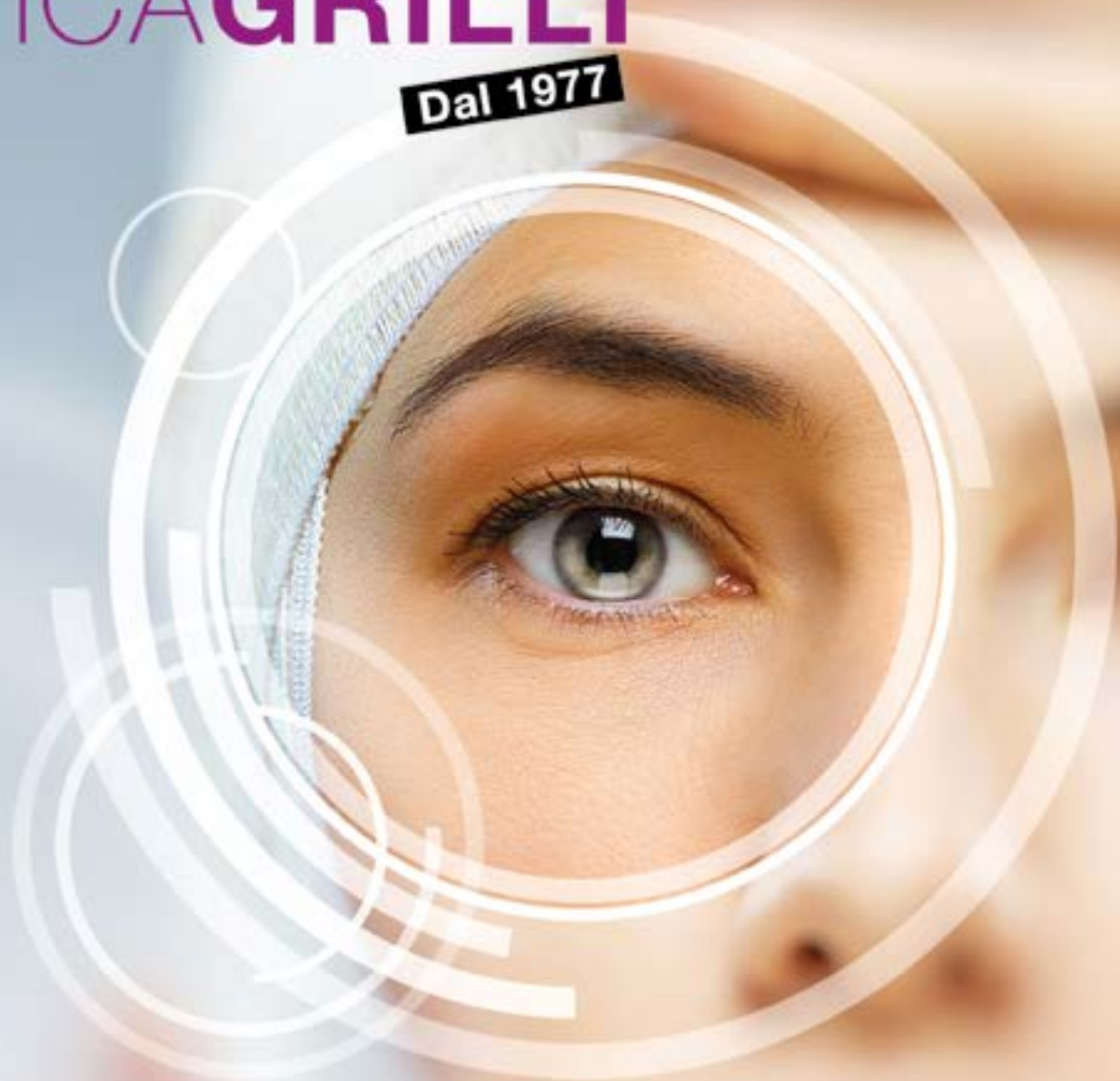


CABINA ESTETICA



# OTTICAGRILLI

Dal 1977



**LA QUALITÀ  
PROTEGGE I TUOI OCCHI.  
NON FIDARTI DI CHI REGALA...**

**LADISPOLI**  
PIAZZA MARESCOTTI N°7  
TEL 0689520322

**LADISPOLI**  
VIALE ITALIA, 135  
TEL 069911152

**CERENOVA**  
LARGO TUSCOLO, 1  
TEL 069904740