

L'ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXIV n°03 - 2021

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 24 - 22/01/2021



STOP 5G
CI IRRADIERANNO
DALLO SPAZIO

VANNINI
SARÀ L'ANNO GIUSTO
PER AVERE GIUSTIZIA?

SALUTE
OSTEOPOROSI, I SEGRETI
DELLA PREVENZIONE

GIOVENTU PERDUTA

"RIAPRIRE SCUOLE,
PALESTRE E LUOGHI DI CULTURA:
A RISCHIO LA SALUTE DEI RAGAZZI"

MAGAZZINI
Maurys
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT

un nome, una garanzia

Superal

2000



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



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

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

**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**



**ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3
TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444
WWW.SUPERALL2000.IT**

Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

Tutto il carattere
del nostro territorio

CONSEGNE
A DOMICILIO



Cantina Cerveteri



VIA AURELIA KM 42,700 - CERVETERI
TEL . 06 99 444 201 - FAX 06 99 444 217 - info@cantinacerveteri.it

www.cantinacerveteri.it

Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia
n° 09/97 del 18/06/97

ISSN 2704-6664 - ROC 34126

Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

www.edizioniuniverso.it

Direttore Editoriale: Cristiano Cimarelli
Direttore Responsabile: Graziarosa Villani
Editor: Miriam Alborghetti

Redattori:

Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:

Aldo Ercoli

Collaboratori:

Flavio Enei, Dario Gaggiottino,
Barbara Civinini, Emiliano Foglia,
Angelo Alfani, Antonio Calicchio,
Lorenzo Mezzadri, Flavia De Michetti,
Christian Scala, Alessia Moricci,
Pamela Stracci.

Speciale Viaggi Adriano Botta

Speciale Cinema Michele Castiello

Videorticando Toni Moretta

Marketing Vito Michelangelo Lius

Fotografi e collaboratori

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,
Andrea Fenili, Massimiliano Magro,
Marco Tanfi

Grafica

Isabel Maccari

Stampa:

Universo Editoriale S.r.l.s.

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

Redazione

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

Tel. 06 99 41 736

Cell.339 2864552

info@orticaweb.it

redazione@orticaweb.it

www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 20/01/2021

Da eroi a cavie il passo è stato breve

Venti di follia spirano potenti. Il clima di caccia alle streghe si fa sempre più pesante mentre la furia censoria si abbatte inesorabile sui "dissidenti". Canali cancellati, profili chiusi, video oscurati sono divenuti la nuova realtà. L'emittente Byoblu è stata bloccata da YouTube per aver dato notizia delle osservazioni pubblicate in una delle riviste più prestigiose, il British Medical Journal, dal dottor Peter Doshi, indiscussa autorità mondiale, secondo cui l'efficacia dei vaccini anticovid del 95% dichiarata dai produttori scenderebbe al di sotto del 30%. Tra i novelli inquisitori che perseguono i non allineati, con una forma moderna di *damnatio memoriae*, c'è anche Forbes che ha "invitato" le aziende a non assumere i funzionari della comunicazione dell'amministrazione Trump: «assumi uno dei colleghi favolisti di Trump...», e Forbes presumerà che tutto ciò di cui parla la tua azienda sia una bugia. Esamineremo, ricontrolleremo, indagheremo con lo stesso scetticismo con cui ci avvicineremo a un tweet di Trump». Ma ciò che sta imperversando è la bufera ideologica dell'obbligo vaccinale. Dalla stucchevole retorica dell'obbligo "morale" diffusa attraverso "esperti" e influencer di regime fino al patentino altresì detto "obbligo gentile", i toni sono degni di una Santa Crociata che rende ipotizzabile e ammissibile l'abominevole ricatto "se non ti vaccini, ti licenzio" in un sonno della ragione che sconfinò nell'abuso se non nell'estorsione, dimenticando che ci troviamo di fronte ad un farmaco sperimentale, che secondo il dottor Leopoldo Salmaso ha "ottenuto dall'EMA una mera autorizzazione all'immissione sul mercato temporanea e condizionata. La condizione più cogente è che: "Entro Dicembre 2023 il titolare dell'autorizzazione... deve fornire il rapporto finale sullo studio clinico per la conferma di efficacia e sicurezza". Se l'obbligo di cura è di per sé un obbrobrio, nel caso di un TSO di massa con farmaco sperimentale non stiamo forse scivolando in un vero e proprio crimine internazionale come sancito dal Codice di Norimberga, con il rischio che taluni "gerarchi" sanitari che oggi si fanno promotori di questa crociata ritrovino un dì i loro nomi associati a quello del dottor Mengele di infausta memoria? Fatto è che in questo clima di culto messianico del vaccino è stato possibile che un presidente dell'ordine dei medici, quello di Vicenza, si sia permesso di lanciare un "ultimatum" ai medici di base che ancora non si sono vaccinati, minacciando sanzioni e addirittura radiazioni. In sostanza quelli che nel 2020 erano stati definiti dai megafoni del potere "eroi", improvvisamente nel 2021 sono scaduti al rango di cavie. E dopo gli "eroi", chi saranno i prossimi ad essere aggrediti dall'imperante totalitarismo vaccinale? Forse i lavoratori della scuola? Gli uomini e le donne delle Forze dell'Ordine? E di grazia, per quale motivo? Il vaccino dà immunità sterilizzante? Chi si vaccina non è contagioso? Nessuno può dirlo se non sperimentando. Chi invece lo dà per certo o è un cartomante o un venditore di pentole. Il farmaco in questione, se dimostrerà di essere davvero efficace, saranno i cittadini a reclamarlo (cosa che già fanno), dal momento che "i no vax a prescindere" costituiscono una minoranza irrisoria (1-2%). Perché dunque tanto dispiegamento di prevaricazione e tracotanza? Non è sufficiente fare una campagna di seria informazione scevra da atteggiamenti fideistici? Non sarà che il vaccino presunto "salvifico" sia strumentalizzato come pretesto per privare i cittadini di "quote" di libertà fondanti la dignità stessa dell'essere umano? In siffatto contesto di assalto globale ai diritti imprescindibili della persona una domanda sorge spontanea: fino a che punto tolleremo in silenzio l'erosione della democrazia?

Miriam Alborghetti

2021, CI IRRADIERANNO DALLO SPAZIO

**ASSALTO VIA SATELLITE SULL'ITALIA,
MA A QUALE PREZZO PER LA TERRA E L'UMANITÀ? NIENTE E NESSUNO
POTRÀ SOTTRARSI DAL WI-FI, PIANIFICATO OVUNQUE.
MENTRE LE ARPA AUTORIZZANO 6.000 NUOVE ANTENNE**

STOP 5G

6

«Tim ha fatto un accordo con Eutelsat per offrire anche in Italia la tecnologia del satellite per estendere la banda larga. Abbiamo ordinato una serie di satelliti sull'Italia per attuare un progetto che chiamiamo "Tim ovunque" per arrivare all'inizio del prossimo anno con la banda larga anche nei posti più impossibili». Così Luigi Gubitosi, l'Amministratore Delegato di TIM intervenuto di recente all'Assemblea annuale dell'ANCI (Associazione Nazionale Comuni italiani) per ufficializzare il lancio in orbita dei primi satelliti wireless. Si parte dal nuovo anno, col 2021 l'obiettivo sarà irradiare chiunque e in ogni zona, dalle città alle campagne, dall'alta montagna ai luoghi più sperduti, fino alle località di mare e l'isola più remota.

Non bastavano le installazioni di migliaia di nuove antenne, già autorizzate dalle ARPA regionali in circa 6.000 in tutta Italia, perché adesso l'elettrosmog arriverà pure dal cielo. E l'iniziativa andrà a sommarsi a quelle già programmate dai Comuni di Roma, L'Aquila e Torino che hanno siglato il Memorandum of Intent con l'Agenzia Spaziale Europea, mentre nei piani del Recovery Fund, il Ministero della Difesa prevede il 5G in orbita con una costellazione modulare di 36 satelliti. Si tratta dell'inizio di un escalation che negli Stati Uniti d'America prevede il lancio di oltre 100.000 satelliti, più droni e palloni aerostatici per Wi-Fi e 5G su scala globale.

Un'escalation alla quale non si possono però ancora considerare le eventuali flotte di Cina, Russia, India, ignota la quantificazione. Insomma, sopra le nostre teste sta accadendo qualcosa di straordinario, senza precedenti nella storia, ma con quali ripercussioni per umanità e pianeta Terra? Partiamo dai dati certi e noti. Non sappiamo il numero di satelliti che complessivamente saranno lanciati in Italia, le prime zone di copertura, la tempistica di lancio, le loro caratteristiche tecniche e il fascio di onde propagate. Non sappiamo se l'industria abbia svolto ricerca sugli effetti per l'ambiente, la salute delle persone e gli animali, né se il Governo italiano eseguirà controlli ambientali.

Attualmente quasi 3.000 satelliti sono però operativi in orbita, meno di 1.000 lanciati in USA solo nel 2020° tre differenti quote (340km, 550km e 1150km), ma potrebbero presto diventare più di centinaia di migliaia. Si ritiene che il grande cielo sia in grado di assorbire ogni cosa. Ma non è così. In sette punti, ecco spiegato il perché col 5G dallo spazio non c'è da stare affatto sereni.

1) DISTRUZIONE DELL'OZONO

«Se non regolamentati, il risultato dei lanci dei missili e satelliti potrebbe essere causa di una distruzione dell'ozono maggiore di quella mai prodotta. Il Protocollo di Montreal ha lasciato fuori l'industria aerospaziale ...» afferma Darin Toohey, professore di scienze atmosferiche e



oceaniche e di studi ambientali all'Università del Colorado Boulder 2009.

È possibile la grave perdita di ozono. Al loro passaggio, i satelliti distruggono fino al 100% dell'ozono. Anche le sostanze chimiche rilasciate e la loro deorbitazione lo distruggono.

Il sole trasforma l'ossigeno in ozono nella stratosfera, creando lo scudo di ozono che protegge la Terra. Ma i gas di scarico dei satelliti, l'ossido di alluminio, il vapore acqueo e il carbonio nero si accumulano nella stratosfera e bloccano i raggi del sole, riducendo la creazione di ozono. Nel 2018, l'Ing. Martin Ross (progetto Aerospace Corporation) ha calcolato che l'ammontare annuo di carbonio nero e ossido di alluminio è di circa 11.000 tonnellate. E queste nuove megacostellazioni richiedono un ulteriore lancio anche di centinaia di migliaia di nuovi satelliti.

2) INQUINAMENTO, EFFETTI SUL CLIMA

Alcuni missili bruciano cherosene o metano, un gas serra. Altamente infiammabile, l'ossido di alluminio è spesso usato nei propellenti dei missili. L'inquinamento persiste nella stratosfera per anni prima di scendere a terra. Le particelle di ossido di alluminio e di carbonio nero nella stratosfera intrappolano il caldo generato sulla terra. Una volta lanciati, i vecchi satelliti e missili possono esplodere, riducendosi in frantumi, con la creazione di detriti con frammenti fino a particelle microscopiche. La loro vaporizzazione crea gas tossici e inquinamento da polveri sottili.

3) SMALTIMENTO DEI SATELLITI

L'industria spaziale smaltisce i satelliti non più utilizzabili in due modalità:

a) manovrandoli verso cimiteri permanenti orbitanti – alcune orbite sono così congestionate a causa dei detriti spaziali da non poterle utilizzare

Global Water Solution
di Daniele Posa

La Tua Sorgente
d'Acqua Pura
Trattata e Gassata



**SISTEMI PER USO
domestico**

OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE A TEMPERATURA AMBIENTE



SISTEMI professionali

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



SERVIZIO RICARICA
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

È POSSIBILE RICHIEDERE IL SERVIZIO A DOMICILIO

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

b) deorbitandoli e facendoli esplodere, condizione che causa alti livelli di inquinamento e materiale di ricaduta sulla Terra. L'anno scorso dei detriti in fiamme sono stati causa di incendi in Cile e un satellite Samsung ancora operativo si è schiantato su di un allevamento di cavalli nel Michigan, mentre il suo pallone aerostatico è caduto sulla linea elettrica. Secondo l'Agenzia Spaziale Europea, circa 34.000 frammenti con dimensioni superiori a 10 cm sono già stati identificati.

4) EFFETTI DELLE RADIAZIONI RF SULLA SALUTE

Esiste una percentuale significativa di cittadini particolarmente sensibili all'inquinamento elettromagnetico o la cui vita è legata ad alcuni dispositivi medici, elettromedicali che possono essere impattati dalle onde elettromagnetiche, mentre migliaia di studi a revisione paritaria disponibili in letteratura biomedica dimostrano gli effetti non termici, biologici e dannosi delle radiofrequenze onde non ionizzanti, includendo:

- Aumento di rischio di tumore e possibilità di cancro (IARC-OMS, 2011)
- Aumento dei radicali liberi e stress ossidativo
- Disturbi al ritmo cardiaco
- Danno spermatico
- Mal di testa
- Danni al DNA, al sistema neurologico ed immunologico
- Lesioni alla barriera emato-encefalica
- Elettrosensibilità
- Danni dermatologici
- Variazioni ematiche
- Problemi cognitivi
- Nausea
- Le radiofrequenze millimetriche del 5G sono altamente assorbite dai dotti sudoripari della pelle e dalla cornea dell'occhio con possibili effetti sulla funzionalità cardiaca.

Molti studi attestano come anche la flora e la fauna selvatiche, le api, gli uccelli, gli alberi e le

piante sono minacciati. Il senso dell'orientamento di api e uccelli, il sistema cognitivo, olfattivo e metabolico delle api ne sono intaccati.

5) INTERFERENZA CON L'ASTRONOMIA, I SISTEMI GPS, E I SATELLITI METEOROLOGICI

La bellezza e l'integrità del cielo è attualmente distrutta dalle flotte di satelliti artificiali, satelliti che interferiscono con l'osservazione astronomica, i sistemi GPS e i satelliti meteorologici. La NASA, la comunità dei meteorologi e l'Unione Astronomica Internazionale hanno espresso preoccupazioni, denunciando i pericoli di interferenza anche nella previsione di cataclismi naturali, nella possibilità che i satelliti possano presto sovrastare le circa 9.000 stelle visibili ad occhio nudo, riducendo drasticamente la nostra visione dell'Universo.

6) INTERFERENZA CON IL CIRCUITO ELETTRICO GLOBALE

Da millenni salute e vita umana dipendono dal naturale circuito elettrico globale che fluisce dall'atmosfera alla Terra attraverso tutti gli esseri viventi. Solo dalla Seconda Guerra Mondiale ad oggi, il fondo naturale terrestre è già stato alterato di un miliardo di miliardi di volte dall'elettromagnetismo artificiale. Queste innaturali reti bombardano continuamente l'atmosfera con fasci di onde pulsate a radiofrequenza radio ed elettromagnetica, inquinando il circuito naturale che regola i ritmi del cervello e del corpo.

7) VULNERABILITA' DELLE ERUZIONI SOLARI

I brillamenti o eruzioni solari, le onde elettromagnetiche pulsate e gli eventi di Carrington (grande tempesta geomagnetica) potrebbero sconvolgere i piani di ingegneria sociale dell'Era Big Data e dell'Internet delle Cose che prevede la connessione simultanea, permanente e ubiquitaria anche di 1 milione di oggetti per chilometro quadrato sul 98% del territorio nazionale per offrire al 99% della popolazione servizi civili e pubblici, sanitari, bancari, commerciali, comunicazione e trasporti (etc).

5G e WI-FI DALLO SPAZIO VIOLANO TRATTATI E LINEE GUIDA

- Il Trattato sui principi che governano le attività degli Stati nell'esplorazione e nell'uso dello spazio esterno, inclusa la Luna e altri corpi celesti (1967), secondo il quale gli Stati contraenti devono «evitare effetti pregiudizievoli di contaminazione e di modificazioni nocive del mezzo terrestre, dovute all'introduzione di sostanze extraterrestri» (articolo IX).
- Le Linee guida delle Nazioni Unite per la

sostenibilità a lungo termine delle attività nello spazio extra-atmosferico (2018), che impongono l'uso dello spazio esterno "in modo da evitare la [sua] contaminazione dannosa e anche cambiamenti avversi nell'ambiente della Terra «e... i rischi per le persone, la proprietà, la salute pubblica e l'ambiente associati al lancio, operazioni in orbita e rientro di oggetti spaziali» (linea guida 2.2).

Infissi 2000

Di Villella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO



VETRATE PANORAMICHE

CERTIFICAZIONE INFISSI PER DETRAZIONE FISCALE

FINESTRE IN PVC

LAVORAZIONI IN FERRO
(Persiane, Grate, Combinate Ecc.)

SERRATURE

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


TENDE DA SOLE

ZANZARIERE DI OGNI TIPO

PORTE BLINDATE

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

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



«RIAPRIRE SCUOLE, PALESTRE, LUOGHI DI CULTURA E VIA LA MASCHERINA AL BANCO: È IN GIOCO LA SALUTE DEI GIOVANI!

SENZA SCUOLA, CULTURA, SPORT, I RAGAZZI SONO CONDANNATI ALLA SOLITUDINE, ALLA DIPENDENZA DAI DISPOSITIVI ELETTRONICI, ALLA DEPRESSIONE

Tra tutte le categorie colpite dagli effetti della crisi in corso, bambini, adolescenti e ragazzi versano in condizioni drammatiche. Da quasi un anno sono pesantemente limitati in molti aspetti di vitale importanza per il loro equilibrio e per lo sviluppo psico-fisico, sociale e intellettuale. Quattro misure, in particolare, nel loro prolungarsi o ripetersi, hanno un impatto rovinoso: 1) Chiusura delle scuole; 2) Obbligo di mascherina al banco; 3) Chiusura dei luoghi di cultura; 4) Sospensione delle attività sportive.

UNA SITUAZIONE GRAVISSIMA

Queste misure costituiscono una mutilazione gravissima della vita sociale, in particolare per i più giovani che spesso non hanno risorse e alternative adeguate per uscirne. Non è chiaro come, intervenendo in modo massimalista in questi ambiti, si dovrebbero ottenere risultati in termini di contenimento dell'epidemia; per contro, sembra mancare totalmente, nei decisori, una consapevolezza dei danni che queste misure stanno causando, ampiamente denunciati invece dagli esperti, e documentati da studi.

L'appello "Scuole chiuse e diritti dell'infanzia e dell'adolescenza", firmato da pedagogisti, psicologi, infettivologi e comitati, afferma che: "La situazione è già gravissima e ogni ora di chiusura [delle scuole] in più aumenta i danni già prodotti". Sessanta psicologi hanno segnalato, in una recente petizione, che: "Da uno studio recente, fatto su

un campione di 600 soggetti tra i 12 e i 19 anni, risulta che uno su tre ha sviluppato un disturbo di tipo ansioso-depressivo che si manifesta prevalentemente attraverso gesti autolesionistici, tentativi suicidari, disturbi del comportamento alimentare, disturbi da attacco di panico fino ad arrivare a stati dissociativi importanti accompagnati da depersonalizzazione e derealizzazione. (...) Questi dati sono in correlazione diretta con il fatto di non andare a scuola."

In numerose interviste il coordinatore del CTS Agostino Miozzo ha parlato di "devastazione" e di "danni irreversibili" per un'intera generazione.

LE SCUOLE SONO SICURE

Gli studi epidemiologici, compresi quelli relativi all'Italia, descrivono le scuole come luoghi sicuri, con scarsa incidenza sui casi di contagio e pochissimi focolai rispetto al totale (2%). Tra il personale scolastico non si è registrata una maggiore probabilità di contrarre la malattia rispetto ad altre categorie professionali. La campagna di test condotta in tutte le scuole elementari e medie del Comune di Firenze ha riscontrato, prima della chiusura per le vacanze di Natale, 8 positivi su 10.000 persone.

I DANNI DELLA DIDATTICA A DISTANZA

Questa soluzione, oltre a privare gli studenti di aspetti irrinunciabili, determina una regressione didattica e cognitiva drammatica. Daniele Novara, pedagogista: "Si tratta di una vera e propria

richiesta di sacrificio da parte delle Istituzioni agli studenti, senza tenere conto di una considerazione (...) relativa ai danni che ne possono derivare: danni da isolamento sociale, da eccesso di uso di dispositivi virtuali, in ordine allo sviluppo cognitivo, da regressione psico-evolutiva.”

MASCHERINE AL BANCO, UNA MISURA DANNOSA E NON NECESSARIA

Gli studi che attestano la sicurezza della scuola sono basati anche sui dati raccolti prima dell'imposizione di questo obbligo: una misura che determina danni certi e gravi, documentati dall'OMS, segnalati dai garanti per l'infanzia, evidenziati dal TAR del Lazio nell'ordinanza del 4 dicembre; e che non è chiaro quale beneficio apporti in un contesto già considerato tra i più sicuri.

I LUOGHI DELLA CULTURA E DELLO SPORT SONO SICURI E VITALI

I luoghi di cultura, come quelli dedicati alle attività fisiche e sportive, sono controllati e igienizzati, in essi è facile far rispettare distanziamento e contingentamento, la registrazione dei presenti è la regola. I gestori hanno fatto investimenti per adeguare le strutture nell'ottica di una temporanea convivenza con il virus.

Il monitoraggio dell'AGIS sui teatri aperti tra giugno e ottobre ha rilevato un unico caso su 350 mila spettatori totali.

Senza scuola, cultura, sport, i giovani sono condannati alla solitudine, alla dipendenza dai dispositivi elettronici, alla depressione, a cercare svago nei soli luoghi frequentabili: spazi urbani e centri commerciali.

Bambini e ragazzi stanno perdendo fiducia in loro stessi, negli adulti, nella società, nelle istituzioni, nel futuro.


A un anno dall'inizio della pandemia pretendiamo una politica che sappia dare (sicurezza, servizi, personale, opportunità), tutelando gli aspetti essenziali della vita sociale e individuale, con riguardo soprattutto per le categorie più fragili e bisognose di attenzioni; abbandonando una gestione cieca e scriteriata del rischio, basata sul togliere e su chiusure indiscriminate. Chiediamo alle autorità di adottare un approccio improntato a razionalità, responsabilità e proporzione. Chiediamo l'immediata riapertura di tutte le scuole, la rimozione dell'obbligo di mascherine al banco; la riapertura dei luoghi di cultura e delle attività sportive.

(Sintesi del lungo e articolato appello "Scuola, cultura, sport" di Carlo Cuppini supportato da numerosi studi ed evidenze scientifiche e sottoscritto da centinaia di persone tra cui intellettuali, ricercatori, medici, professori universitari, giornalisti, psicologi e insegnanti).



**CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI
DALLE 17 ALLE 22**

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA



IL RIENTRO TRA I BANCHI? UN'INCOGNITA

"SCUOLA SÌ MA NON COSÌ"

Stando alle ultime decisioni prese da Palazzo Chigi lunedì 18 gennaio dovevano rientrare in aula gli studenti delle scuole superiori, almeno il 50%. Studenti, ricordiamo, a casa dal mese di settembre che proprio durante il passaggio della Regione Lazio in zona arancione, rivogliono in presenza.

Ma le proteste dilagano, il rientro lunedì non è avvenuto. Uno dei motivi è la difficoltà di mettere in pratica le nuove regole relative all'orario. Scaglionato in 2 ingressi (alle 8 e alle 10) con conseguente uscita alle 15 e alle 16 senza mensa e senza più avere il tempo per gestire studio e sport. Non solo, per la metà della classe lasciata a casa, la difficoltà di seguire la lezione online mentre il docente spiega ai presenti in aula. Un problema riscontrato dagli insegnanti che già nel mese di ottobre denunciavano l'impossibilità di seguire bene entrambi i gruppi di ragazzi.

'Scuola sì ma non così', la frase sullo striscione di apertura che gli studenti hanno realizzato per lo sciopero. All'iniziativa ha partecipato un numero ristretto di studenti per evitare assembramenti, ma chi non è andato in piazza non ha comunque partecipato alle lezioni. Non solo Dad, gli studenti sono scesi in piazza per dire che il mondo della scuola è più che mai unito, professori e studenti dalla stessa parte per una scuola più equa e solidale. "Siamo stanchi che il dibattito pubblico si limiti alla divisione in pro Dad e no Dad, noi vogliamo che grazie ai soldi dell'Unione Europea la scuola sia reinventata e modernizzata, investendo in quella che è l'istituzione che si deve occupare della formazione di futuri cittadini e cittadine". 40 rappresentanti delle scuole romane, in attesa di garanzie, hanno chiesto di continuare a studiare da casa. Consapevoli che la scuola è un'altra cosa.

SCIOPERO NAZIONALE PER LA GIORNATA DEL 29 GENNAIO 2021

Il Ministero dell'Istruzione, con la circolare n.1953 del 18 gennaio, dà indicazioni agli istituti in merito alle adesioni allo sciopero indetto da Cobas per il 29 gennaio. Le istituzioni scolastiche avranno cura di adottare tutte le soluzioni a loro disponibili (es: pubblicazione su sito web della scuola, avvisi leggibili nei locali della scuola, ecc.) in modo

da garantire la più efficace ottemperanza degli obblighi previsti in materia di comunicazione. Si tratta, spiegano i Cobas, di uno "sciopero generale di tutti i settori lavorativi pubblici, privati e cooperativi, compreso il comparto scuola, di tutti i lavoratori e lavoratrici a tempo indeterminato e determinato, con contratti precari e atipici".

CLASSE 5H DEL LICEO LINGUISTICO
LEONARDO DA VINCI DI MACCARESE

L'IMMUNITÀ DEL DIRITTO ALLO STUDIO

Siamo degli studenti frequentanti l'ultimo anno all'IIS Leonardo Da Vinci di Maccarese (Lazio),scriviamo nella speranza di attirare maggiore attenzione e far chiarezza riguardo lo sciopero a cui molte scuole italiane, compresa la nostra, stanno aderendo. Avendo avuto esperienza sia della didattica a distanza al 100% per tutti gli studenti che della didattica parziale al 50% in presenza e al 50% a distanza, siamo giunti alla conclusione che, essendo consapevoli dell'impossibilità di un rientro totale nelle scuole, l'unica modalità che permetterebbe sia agli studenti che ai docenti di fare lezione in modo efficiente e sicuro sarebbe il rientro in DAD al 100% giustificato dalle seguenti motivazioni:

- L'aumento dei contagi: Qual è il senso di chiudere le scuole in zona gialla per poi riaprirle in zona arancione? Qual è il senso di chiudere attività che sostengono famiglie intere per poi lasciare che i loro figli vadano a scuola esponendosi al contagio?
- Insufficienza dei mezzi pubblici: Gli orari di entrata e di uscita scaglionati scelti in base alle coincidenze con autobus e treni non sono una soluzione: prolungano gli orari delle lezioni, sfavorendo attività extra scolastiche, e mantengono invariato il numero insufficiente dei mezzi pubblici.
- Inefficienza delle lezioni: Come è possibile sprecare metà di una lezione solo per fare l'appello quando dovremmo prepararci per la maturità, di cui ancora non conosciamo le modalità? Come è possibile che, nonostante il potenziamento della rete internet scolastica, si riscontrino ancora gravi difficoltà nel seguire e nel partecipare alla lezione da parte della metà della classe che si trova a distanza?

Siamo consapevoli che la DAD non è la situazione ideale per gli studenti che ormai sono esasperati sia da un punto di vista fisico che psicologico, ma rispetto all'alternativa che non ci consente di portare avanti lo studio in modo completo, rappresenta sicuramente la soluzione migliore dal punto di vista didattico. Speriamo vivamente che il nostro grido di aiuto non venga ignorato da parte di chi di dovere!

A nome del 5H del liceo linguistico Leonardo Da Vinci di Maccarese

TI AFFIANCHIAMO PER RISOLVERE LA TUA CRISI

ASSISTENZA EQUITALE
CANCELLAZIONE PROTESTI
RIABILITAZIONE AL CREDITO
ASSISTENZA SUPER INDEBITAMENTO

CERCASI AMBOSESSI PER DISTRIBUZIONE SERVIZI

CONSULENZA GRATUITA

PRESSO LA PROLOCO DI MARINA DI CERVETERI

MERCOLEDÌ E VENERDÌ 10.30-17.30

ALTRI GIORNI SU APPUNTAMENTO

SIG. DANIELE 348.66.24.396

MAIL: CALAMITA@GMAIL.COM

Fabio Di Pietro
COSTRUZIONI IN LEGNO

TETTOIE IN LEGNO

IN LAMELLARE A PARTIRE DA € 120,00 AL M²
IN OMAGGIO IMPIANTO ELETTRICO E LUCI A LED

INFO E PREVENTIVI 393 2514428



CASO VANNINI, LA MADRE DI MARCO: «SPERIAMO SIA L'ANNO DELLA GIUSTIZIA»

I GENITORI DEL RAGAZZO UCCISO NEL 2015 CONFIDANO IN UNA PENA ESEMPLARE PER I CIONTOLI. LA DIFESA PUNTA SUL RICORSO IN CASSAZIONE

Da una parte i Vannini, pronti a sperare che questo 2021 sia l'anno della svolta giudiziaria.

«Che sia l'anno della giustizia», sono le parole precise pronunciate nei giorni scorsi da Marina Conte, la madre di Marco, il ragazzo cerveterano ucciso nel 2015 nella villetta della sua fidanzata a Ladispoli, in via De Gasperi. Dall'altra i Ciontoli, che sperano in un ribaltamento della sentenza di secondo grado per evitare il carcere, appellandosi con i rispettivi legali alla Suprema Corte. Più di cinque anni sono passati dalla tragedia. Si sono addirittura svolte quasi 30 udienze strazianti, soprattutto per chi non ha più il suo bellissimo "angelo biondo", così lo chiama sempre mamma Marina. Perizie, testimonianze, tentativi di depistaggio. Sono rimaste impresse a tutti le telefonate al 118 partite da quella casa. Poi ci sono le intercettazioni ambientali sul divano della caserma dei carabinieri di Civitavecchia.

Però davvero entro quest'anno il tormentato processo può arrivare a conclusione. Magari già entro la fine della prossima estate.

Facciamo un piccolo passo indietro avvolgendo il nastro allo scorso 30 settembre quando i Ciontoli, la famiglia alla sbarra per la morte del ragazzo cerveterano, sono stati condannati in modo esemplare nell'Appello bis per omicidio volontario nel tribunale di piazzale Clodio. Quattordici anni inflitti al capofamiglia Antonio Ciontoli, ex sottufficiale della Marina militare con un ruolo nei servizi, e 9 anni e 4 mesi per concorso anomalo alla moglie, Maria Pezzillo e ai figli, Martina e Federico. Questo il verdetto della Corte di secondo grado. Tanti i passaggi chiave nelle motivazioni della sentenza. Ce n'è uno molto forte quando i togati sostengono che gli imputati «hanno mentito, usando crudeltà e depistando gli investigatori». Persino per i giudici

in Appello è un mistero la dinamica: «Non si è certi di cosa sia realmente avvenuto tra quelle quattro mura», è quanto riportato nelle motivazioni.

Ora si tornerà di nuovo in Cassazione visto che gli avvocati della difesa prepareranno il ricorso. «Da quasi sei anni – ha ribadito la mamma della vittima – non abbiamo tregua io e mio marito Valerio. Chiaro, nessuno ci darà indietro il nostro Marco, però almeno potremmo elaborare il suo lutto in questo 2021 e lui potrà riposare in pace. All'inizio di questa storia terribile mi dicevano che ci sarebbe voluto parecchio tempo. Non volevo crederci ma effettivamente è andata proprio così tra udienze, perizie e sentenze. Siamo persone semplici eppure subito catapultate nei tribunali, costrette ad abituarsi a tutto questo clamore mediatico».

Nessun ripensamento sulla condotta dei Ciontoli. «Non li perdoneremo mai – puntualizza Marina Conte – non sono mai venuti a bussarci a casa nei giorni dopo il dramma per dirci come siano andate le cose. La loro è stata una condotta disumana e anche nelle varie tappe processuali hanno raccontato solo bugie. Non cerchiamo vendetta, solo giustizia. Nessuno in quella casa ha chiamato i soccorsi. La verità la conoscono loro solamente e a questo punto a noi non la diranno mai».

Intanto la difesa è pronta per il ricorso, come risposto dal legale dei Ciontoli, Andrea Miroli per chiedere l'annullamento dell'ultima sentenza di secondo grado. Sia la pubblica accusa, rappresentata dal procuratore generale della Corte d'assise d'appello, Vincenzo Saveriano, che gli avvocati dei Vannini non hanno alcun motivo per opporsi. Se la Suprema Corte dovesse respingere il ricorso dei Ciontoli, si scriverebbe un verdetto storico con un intero nucleo familiare in prigione per l'uccisione di un ragazzo.



LA VOSTRA
REALTÀ IMMOBILIARE **30** ANNI
DA OLTRE

Immobiliare **Ciavarella**

www.immobiliareciavarella.com



LADISPOLI CERRETO
COMPLETAMENTE INDIPENDENTE
APPARTAMENTO PIANO TERRA
DI 85 MQ
AMPIO SALONE CON CAMINO,
CUCINA A VISTA, CAMERA
DA LETTO, CAMERETTA, BAGNO
E RIPOSTIGLIO
€ 99.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - LUNGOMARE
IN PICCOLA PALAZZINA SENZA
CONDOMINIO
PRIMO ED ULTIMO PIANO
BILOCALE TOTALMENTE RISTRUTTURATO
MERAVIGLIOSA POSIZIONE A 50
MT DALLA SPIAGGIA- TERRAZZO DI
COPERTURA CON AFFACCIO SUL MARE
DOPPIO POSTO AUTO COPERTO
€ 135.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - DOMITILLA
PIANO TERRA TOTALMENTE
RISTRUTTURATO
AMPIO SALONE CON CUCINA
A VISTA, DUE CAMERE DA LETTO,
BAGNO, GIARDINO ANGOLARE
CURATISSIMO DI 150 MQ
TERMOAUTONOMO
IN PERFETTO STATO
€ 154.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - DOMITILLA
ABITAZIONE SENZA CONDOMINIO
PIANO TERRA DI AMPIA
METRATURA, GRANDE SALONE,
CUCINA A VISTA IN MURATURA,
DUE CAMERE DA LETTO,
CAMERETTA, BAGNO, GIARDINO E
TERRAZZO DI COPERTURA DI 100 MQ
POSTO AUTO INTERNO
€ 159.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - PIENO CENTRO
ATTICO CON VISTA
PANORAMICA SUL MARE
TOTALMENTE RISTRUTTURATO
SOGGIORNO CON CUCINA A VISTA,
DUE GRANDI CAMERE DA LETTO,
BAGNO, RIPOSTIGLIO,
DUE COMODI BALCONI ABITABILI
€ 165.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - DOMITILLA
VILLA BILIVELLI RISTRUTTURATA
SALONE, CUCINA ABITABILE,
3 CAMERE, DOPPI SERVIZI,
TERRAZZO
GRANDE GIARDINO ANGOLARE
CON POSTI AUTO INTERNI
€ 210.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - CERRETO
VILLA BILIVELLI ANGOLARE
AMPIO SALONE CON CAMINO,
CUCINA, 3 CAMERE, DOPPI
SERVIZI, TERRAZZO
E GIARDINO ANGOLARE
CON POSTO AUTO
€ 219.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI
IN COMPLESSO RESIDENZIALE
DI NUOVA COSTRUZIONE
VILLA BILIVELLI DI AMPIA
METRATURA - SALA HOBBY
TOTALMENTE INDIPENDENTE
GIARDINO DI 300 MQ CON POSTI
AUTO INTERNI
CONTESTO SIGNORILE
€ 235.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G

CONTATTACI PER LA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)

TEL: 06 99 13 797 - 349 66 33 199 - immobiliareciavarella@alice.it



IL GELO E I SENZA FISSA DIMORA

DOPO AVERLI RINCORSI PER IL VACCINO HANNO TROVATO UNA CASA PER LORO?

L'attenzione per la salute dei senza fissa dimora nel territorio è nota da giorni, dopo la giornata dedicata alla vaccinazione, si è compreso quanto alta fosse la preoccupazione per le sorti di chi è debole. Complice il gelo di queste ore c'è però chi ricorda all'amministrazione comunale che in strada ci sono PERSONE E NON SPAZZATURA. A lanciare l'allarme è l'**Associazione Libera**, Presidio di Cerveteri/Ladispoli.

Un appello accorato al Sindaco di Ladispoli: "fino a quando le temperature non saranno più miti aprite la Stazione! Come già accade nelle grandi città. Il freddo può uccidere le persone senza fissa dimora. A coloro che sono disturbati dalla presenza di queste persone, chiediamo di alzare lo sguardo e aiutarci a costruire una comunità più giusta e solidale".

Si unisce l'**Associazione Humanitas**, da sempre attenta alle persone deboli presenti a Ladispoli, distribuendo coperte e cappotti pesanti alle persone che vivono in strada. Date le basse

temperature, sono cittadini fortemente a rischio, ricorda Ida Rossi, hanno bisogno di un luogo caldo dove trascorrere questo periodo freddo.

A Ladispoli, dove era stata chiusa anche la stazione, le porte delle chiese come mai sono sbarrate? In tutta Italia si aprono palestre, luoghi pubblici per chi vive nel disagio, per chi non ha dimora, il famoso piano "emergenza freddo" che prevede centri d'accoglienza per i clochard. **L'Organizzazione internazionale protezione animali (Oipa)** fa appello ai gestori dei centri affinché accolgano anche i clochard con cani. Il problema è grave - affermano - molti senz'altro con i loro compagni a quattro zampe sono costretti a rimanere a dormire al gelo sotto le stelle. Sono ancora troppo poche nel territorio nazionale le strutture che accolgono anche i cani. I gestori di molti centri d'accoglienza e mense impediscono infatti ai clochard d'entrare se si presentano con il loro unico compagno. E così, preferiscono dormire al freddo o non entrare in mensa pur di non lasciare il proprio cane fuori.



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



STADIO SAN NICOLA, ACCORDO PER LA GESTIONE TRA IL COMUNE E IL GABBIANO

Qualche scambio a padel nel centro Il Gabbiano, il primo campo inaugurato a Ladispoli ma soprattutto l'accordo per portare avanti la questione dello stadio di Marina San Nicola. Così il sindaco, Alessandro Grando, e il presidente della società Il Gabbiano, Guido Deleuse, si sono incontrati pochi giorni fa per discutere sulla situazione del campo di calcio, attualmente sequestrato dalla magistratura per via dell'incidente di un 17enne del posto ferito gravemente dal crollo di una porta da calcio a 8. Cronaca a parte, non dovrebbero esserci più ostacoli sul futuro, salvo naturalmente sviluppi giudiziari.

L'iter sembrava congelato non solo per le attività investigative in corso ma anche perché il Gabbiano Gym, questo il nome della società vittoriosa del bando indetto lo scorso anno dal comune di Ladispoli, aveva mosso delle perplessità dopo gli attacchi vandalici subiti in più di un'occasione. Invece la trattativa tra il club e l'amministrazione comunale è a buon punto. Lo anticipa il primo cittadino. «La questione è molto semplice, – spiega Alessandro Grando – nonostante il fatto che ci siano ancora i sigilli sullo stadio per quanto accaduto a quel povero ragazzo, sperando naturalmente possa riprendersi presto. Noi stiamo aspettando di incontrare il presidente del Gabbiano che avrà più anni a disposizione di gestione del Lombardi a patto che le spese di ristrutturazione siano a carico della società. In questo modo dalle casse comunali non uscirà un solo euro».

Poi dovrà necessariamente scattare la riqualificazione del campo di calcio. Il manto in erba è usurato e lo scorso giugno ha perso anche l'omologazione da parte della Figc. C'è tanta voglia di ripartire anche se i contagi da Covid e le limitazioni governative stanno un po' spegnendo tutti i sogni di una giovane realtà. E.R.

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%
Vetreteria e Cornici
Vetrare in cristallo a pacchetto
Box doccia su misura

Ladispoli - Via Venezia, 5/A

Tel. 06 99222243

bonifazi4@libero.it - 338.8943790



PROCESSO KITESURFER FERITO: IL PROCESSO SLITTA ANCORA

**INTERVIENE IL LEGALE DELLO SPORTIVO RISUCCHIATO
DA UN ELICOTTERO MILITARE: «IL GIUDICE ANDRÀ IN PENSIONE»**

Travolto da un elicottero militare a Torre Flavia (Ladispoli), attendeva giustizia già nel 2020. Poi la decisione di spostare tutto al Giudice di Pace, il Coronavirus, lo slittamento del processo al 2021. Passano i giorni, le settimane ma di questa benedetta udienza relativa al caso del kitesurfer Alessandro Ognibene, incidente avvenuto il 3 ottobre del 2019, ancora non si sa nulla. E a confermare l'ultimo intoppo burocratico della vicenda è direttamente il suo legale. «È logico e comprensibile ci sia profonda amarezza da parte nostra – sostiene l'avvocato Giacomo Tranfo – capisco le difficoltà del periodo per via dell'emergenza sanitaria, poi è spuntato fuori anche il problema dell'organico in tribunale per il pensionamento del giudice. È passato però un anno e ancora non è stata fissata l'udienza preliminare. E nella sede civile la difesa ha avuto il coraggio di sostenere che si sia trattato di un colpo di vento, quindi non del passaggio ravvicinato di un elicottero. Davvero vergognoso». Per la difesa in sostanza fu proprio così: si sarebbe dovuta comprendere «la situazione meteorologica nell'immediatezza dell'evento ricostruita solo parzialmente dalla controparte». Parole che fanno male al cuore di questo sportivo romano 51enne che ha ancora vive nel ricordo di quelle scene drammatiche di quando un Chinook lo alzò da terra per oltre 10 metri risucchiandolo con un vortice provocato dalla doppia elica in azione. Arrivano gli uomini della Capitaneria di porto di Ladispoli-Marina San Nicola a cui poi vennero affidate le indagini. E ci furono anche dei testimoni

sul posto. «Se ci penso ancora mi commuovo, mia madre prega sempre per me dopo quanto mi è accaduto. Ricordo come se fosse ieri, sono immagini nella mia mente che non andranno mai via. Quel bestione mi risucchiò in aria prima di scaraventarmi via». L'uomo venne trasportato, ironia della sorte, da un'eliambulanza al Policlinico Gemelli con un forte trauma cranico, un'emorragia interna, diverse costole fratturate e ematomi a torace e schiena. Tre alla fine sono gli indagati: due piloti dell'Esercito e un ammiraglio della Marina militare a capo delle esercitazioni. Persino la Nato cercò di approfondire la vicenda perché durante l'addestramento, con base nell'aeroporto militare di Furbara a Cerveteri, parteciparono anche dei velivoli stranieri. Il ministero della Difesa invece avviò un'indagine interna e Malta – con le parole dell'ambasciatrice Vanessa Fraizer – sostenne che non si trattò di un elicottero maltese. Un vigilantes, rimasto ferito lievemente ad un piede, confermò alle autorità marittime la versione dell'elicottero che volava radente sopra a Torre Flavia. Anche il giorno seguente gli addestramenti delle forze speciali proseguirono ad oltranza persino nella stessa zona, come se nulla fosse. Si lanciarono nel vuoto paracadutisti, mentre squadriglie di potenti velivoli sfiorarono i tetti delle case. Un trambusto che provocò tensione anche nelle campagne. In una scuderia un cavallo di razza olandese si imbezzarrì fuggendo dal maneggio, assieme ad altri animali, e rimasto gravemente ferito. Il puledro, di nome Idolin, avrebbe dovuto partecipare ad una gara nazionale di Latina.



ACCOLTELLATO IN DISCOTECA: 3 AGGISSORI A GIUDIZIO PER LESIONI GRAVI

Aggressione in discoteca. Un processo impantanato, un altro che invece, seppur lentamente, scorre. Ed è quello di un giovane cerveterano, oggi 33enne, pestato a sangue e accoltellato all'esterno del Pinar, a Ladispoli sulla via Aurelia. Un fatto accaduto nel 2016. A distanza di tempo, tre degli aggressori, di cui residenti a Ladispoli, sono stati rinviati a giudizio per lesioni gravi. La vittima fu massacrato di botte per futili motivi e colpito con un coltello di spalle. Solo per un centimetro il fendente non prese in pieno la vena giugulare. I componenti del branco si vanarono delle loro gesta pubblicando sui social alcune immagini del pestaggio, elementi comunque utili agli investigatori. I carabinieri della stazione locale e della compagnia di Civitavecchia, con l'aiuto degli agenti del commissariato di polizia di Monte Mario, riuscirono presto ad arrivare alle loro identità. Gli imputati per il pm che ha condotto le indagini, non si fecero scrupoli picchiando pure la fidanzata del 33enne, rapinandola senza pensarci due volte e tirando pugni e calci anche a due amici intervenuti in difesa della coppia. Nessuno si attivò per soccorrerli. Insanguinati si rialzarono da terra mettendosi in auto e raggiungendo con molta fatica il posto di primo intervento della via Aurelia, a Ladispoli. Le ambulanze poi trasportarono i feriti, sotto choc, in vari ospedali della Capitale. Il giovane accoltellato, in codice rosso, fu medicato al Policlinico Gemelli con una trentina di punti di sutura per il colpo ricevuto e sottoposto anche ad un delicato intervento chirurgico in seguito alla frattura del setto nasale. Per fortuna meno gravi le condizioni della fidanzata e dei due amici. La prima udienza è addirittura prevista tra più di un anno. Si svolgerà esattamente il primo aprile del 2022. E.R.



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



 Ferri Carni

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5 - CERENOVA
paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388



PROCIDA È LA CAPITALE DELLA CULTURA 2022

CERVETERI, L'UNICA CITTÀ DEL LAZIO IN GARA

Procida vince il titolo di Capitale italiana della Cultura 2022. È la prima volta che il riconoscimento viene assegnato ad un piccolo borgo, con poco più di 10mila abitanti. Ma l'isola scrigno della Campania è stata giudicata meritevole del titolo Capitale della Cultura, un riconoscimento non alla città più bella o ricca di storia, bensì alla capacità di progetto. Tra le 10 città in gara Cerveteri, l'unica del Lazio con le carte in regola per poter vincere. Un plauso alla cittadina etrusca da sempre impegnata nei progetti culturali. La cerimonia si è svolta lunedì 18 gennaio, a proclamare la città vincitrice il prof. Stefano Baia Burioni. "Ci è stato chiaro che il nostro lavoro non sarebbe stato facile. Siamo stati sfidati dalla qualità delle proposte, alcune concepite dai migliori progettisti di politiche culturali non solo d'Italia, anche d'Europa. Ogni città ha portato nel suo progetto le proprie gemme e i propri demoni. E la buona notizia è che l'idea di uno sviluppo sociale ed economico a base culturale sta diventando un approccio comune e una pratica progettuale concreta. La cultura è pensata come pane quotidiano, finalmente". Concorde il ministro dei Beni Culturali e del Turismo, Dario Franceschini che apre la cerimonia sottolineando come il riconoscimento determini un percorso di valorizzazione di tutte le città al di là della vincitrice, mettendo in moto un meccanismo virtuoso e attrattivo, come per i candidati all'Oscar.

Vince **Procida** con il progetto "La cultura non isola" La motivazione. "Il progetto culturale presenta elementi di attrattività e qualità di livello eccellente. Il contesto dei sostegni locali e regionali pubblici e privati è ben strutturato. La dimensione patrimoniale e paesaggistica del luogo è straordinaria. La

dimensione laboratoriale che comprende aspetti sociali di diffusione tecnologica è dedicata alle isole tirreniche, ma è rilevante per tutte le realtà delle piccole isole mediterranee. Il progetto potrebbe determinare grazie alla combinazione di questi fattori un'autentica discontinuità nel territorio e rappresentare un modello per i processi sostenibili di sviluppo a base culturale delle realtà isolate e costiere del Paese. Il progetto è inoltre capace di trasmettere un messaggio poetico, una visione della cultura che dalla piccola realtà dell'isola si estende come un augurio per tutti noi, al Paese nei mesi che ci attendono".

Un milione di euro è il premio che Procida spenderà per la valorizzazione culturale dell'isola che non isola, onorato il sindaco Raimondo Ambrosino nel ringraziare per il riconoscimento si è inoltre complimentato per le proposte culturali presentate dalle città in gara.

L'importante è partecipare non vincere. **Cerveteri** con l'emozionante video di presentazione "Alle origini del futuro" curato da Andrea Paoni si è distinta in Italia rendendo il nostro territorio ancora più prezioso. Con lei si erano proposte Ancona, Bari, L'Aquila, Pieve di Soligo, Taranto, Trapani, Verbania e Volterra. "Si tratta di città importanti, ricche di storia, capoluoghi di provincia e di regione, ed è uno straordinario privilegio essere insieme a loro. Sarà una sfida ardua, che come sempre porteremo avanti con passione e determinazione, continuando a coltivare un sogno che speriamo possa trasformarsi in realtà" il commento del sindaco Alessio Pascucci davanti alla comunicazione ufficiale dal Mibact: Cerveteri è tra le dieci città finaliste per il titolo di Capitale italiana della Cultura per l'anno 2022.



CERVETERI

MATTEO LUCHETTI

NUOVO ASSESSORE AI LAVORI PUBBLICI

Matteo Luchetti è il nuovo Assessore ai Lavori Pubblici del Comune di Cerveteri. La nomina di Luchetti, avvenuta martedì 19 gennaio, completa dunque la Giunta guidata dal Sindaco Alessio Pascucci. "Matteo Luchetti è sinonimo di esperienza e capacità – ha dichiarato Alessio Pascucci – dopo quasi nove anni di attività in Consiglio comunale e un'esperienza pregressa da Assessore, sono certo che rappresenterà per la Città un importante valore aggiunto.

"È per me un motivo di grande orgoglio poter ricoprire questo ruolo, un settore cardine all'interno dell'Amministrazione comunale – dichiara il neo Assessore – in questo anno e mezzo di mandato rimanente lavorerò mettendo a disposizione dell'intera macchina comunale, dell'Amministrazione e dei cittadini tutta la mia esperienza per portare così a compimento le opere di cui il nostro territorio necessita fortemente". In Consiglio comunale prende il posto di Matteo Luchetti, Adele Prosperi, prima tra le non elette.

STAZIONE DI LADISPOLI-CERVETERI DISAGI PER I CITTADINI RESIDENTI NELLE ZONE LIMITROFE

È stata presentata l'interrogazione al consiglio regionale in merito al treno che resta acceso di notte alla stazione di Ladispoli. Una promessa di Giovanni Ardita, che ringrazia il capo gruppo di fratelli d'Italia alla Regione Lazio, Fabrizio Ghera per aver presentato l'interrogazione in oggetto. "Siamo fiduciosi che l'assessore regionale alla mobilità, Mauro Alessandri recepisca l'istanza e trovi una soluzione per permettere ai residenti di via delle Azalee e zone limitrofe della stazione di poter riposare la notte" il commento del delegato. Ricordiamo che da diverso tempo gli abitanti delle zone attigue alla stazione di Ladispoli-Cerveteri continuano a denunciare un fenomeno di inquinamento acustico dovuto alla sosta, con il motore acceso, di un treno regionale che alle 22.30 sosta al 5 binario della stazione di Ladispoli.

BAR · RISTORANTE
CASALE MAREMMA
CAFFÈ GRASSETTI

AMPIA SCELTA DI VINI

SPECIALITÀ TIPICHE

CUCINA DI CARNE E PESCE

Piccola azienda ristoratrice nella culla delle campagne romane nel piccolo paesino delle Due Casette, Frazione di Cerveteri. Cucina tipica con specialità di carne e pesce fresco tutto l'anno, con prodotti quasi esclusivamente a KM 0.

ASPORTO E CONSEGNA A DOMICILIO
CERVETERI-CERENOVA-LADISPOLI-S.NICOLA-S.SEVERA

CON 30€ DI SPESA
IN OMAGGIO VINO LOCALE

CERVETERI
Via Furbara Sasso 83

☎ 06 99326148

f Trattoria Casale Maremma



ASL ROMA 4: NON SI FERMA LO SCREENING PER LA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Da martedì 12/1 è partito a Civitavecchia lo screening mammografico che rimarrà nel parcheggio Conad (quello superiore) fino a fine marzo circa. Gli orari sono 9-13 e 14-17.

Per la partecipazione la Asl ha inviato lettere di invito con relativo appuntamento alle donne dai 50 ai 74 anni, oltre alle donne che potranno partecipare con libera adesione. Possono essere visitate anche donne portatrici di protesi mammaria, per qualsiasi dubbio il numero verde dello screening è 800539762. Dalle 9.00 alle 13.00 dal lunedì al venerdì per qualunque tipo di informazione ed assistenza (compreso gli eventuali spostamenti di appuntamento).

Il camper si sposterà poi nei distretti 1 e 2 in spazi che verranno messi a disposizione dai comuni di cui daremo tempestiva comunicazione.

Il cancro della mammella rappresenta la prima causa di morte nel sesso femminile e determina, in Italia, circa 11.000 decessi ogni anno (50-60 nella sola ASL ROMA 4).

Un ampio consenso scientifico internazionale attribuisce allo screening mammografico la capacità di determinare, grazie ad una diagnosi precoce, una consistente riduzione di mortalità per cancro della mammella nelle donne oltre i 50 anni. Quello che lo screening non può fare è ridurre l'incidenza di malattia ma può contrastarne gli effetti riducendo la mortalità fino, complessivamente, al 30%. Le donne che partecipano regolarmente a programmi di screening del cancro della mammella possono ridurre del 50% il proprio rischio di morte. Purtroppo per diversi motivi una quota notevole di donne non riesce ad accedere a quella indispensabile procedura diagnostica periodica rappresentata dalla mammografia.

Di qui la necessità di predisporre un percorso attivo e gratuito da parte della ASL che preveda l'invito periodico di tutte le donne residenti (e

di quelle domiciliate che volessero partecipare spontaneamente) ed offra non solo la mammografia di screening ma anche tutti gli eventuali approfondimenti diagnostici e gli interventi che si dovessero rendere necessari.

Tutto il percorso è gratuito e oltre a seguire le linee guida nazionali e regionali è monitorato costantemente dalla Regione Lazio a garanzia di qualità del programma stesso.

Il programma di screening è destinato alle donne sane, che non abbiano cioè segni e/o sintomi, di patologia mammaria (noduli, cisti, dolore, ecc...); per queste ultime è necessaria una valutazione clinica tradizionale.

Popolazione interessata: il programma di screening della ASL ROMA 4 coinvolge ogni anno più di 20.000 donne di età compresa tra 50 e 69 anni residenti o domiciliate nei 28 Comuni della ASL. L'obiettivo prioritario è garantire a tutte le donne la possibilità di usufruire di questo servizio con cadenza biennale come previsto dalle linee guida. L'adesione registrata nella ASL ROMA 4 è lusinghiera ma sicuramente migliorabile. Si prevede nel corso del 2021 di eseguire oltre 11.000 mammografie. Tra il 6 e l'8% delle donne saranno richiamate per approfondimenti, per il 2% circa sarà necessario procedere ad una biopsia. Ogni anno vengono rilevate circa 60 lesioni neoplastiche. Tra il mese di luglio e quello di settembre saranno contattate tutte le donne di età compresa tra 50 e 69 anni residenti a Ladispoli saranno invitate ad effettuare la mammografia.

Successivamente, entro dicembre saranno invitate tutte le donne di Cerveteri.

Un numero verde (800539762) con tre linee è disponibile dalle 9.00 alle 13.00 dal lunedì al venerdì per qualunque tipo di informazione ed assistenza (compreso gli eventuali spostamenti di appuntamento).

PNEUS CAR di Giacobbe **CENTRO REVISIONI**

CARROZZERIA - SOSTITUZIONE BOMBOLE GPL - SOCCORSO STRADALE H24

SOSTITUIRE LA BOMBOLA GPL
**NON È PIÙ
UN PROBLEMA**

CHIAMA PER UN PREVENTIVO



AZZERA OGNI RISCHIO >>>
DI CONTAMINAZIONE

**SANIFICA
LA TUA AUTO**


**CHIAMACI
AL 06.99551289**



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**

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e la



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO IL NUMERO **1** DEL RISPARMIO

MAGAZZINI
Numero 1
DEL RISPARMIO
Numero 1



per famiglia

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



INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

PASSEGGIANDO PER IL TERRITORIO

"UN PAESE CIVILE, NON FA QUESTO, UN PAESE INDUSTRIALIZZATO NON LASCIA UNA SPIAGGIA SENZA UN PALLONE..."

Io e il mio amico a quattro zampe, attenendoci alle regole in essere, ci siamo in questo periodo concessi una sgambata verso la spiaggia di Cerenova, e, una volta arrivati ci siamo diretti verso la parte nord, per capirci, in direzione di Civitavecchia. A partire dall'ultimo stabilimento e superata la foce del ruscello Zambra, la spiaggia assume un aspetto quasi selvaggio e quindi è un vero piacere trotterellare con l'amico Fido al fianco, sia sul bagnasciuga che anche nei sentieri appena dietro le dune di sabbia. In fondo a questo lungo tratto di sabbia, ci sono i così detti "scoglietti", che in estate, sono la meta, sia di molti pescatori che arrivano carichi di tutto ciò che occorre per trascorrere una bella giornata in riva al mare, sia dei bagnati che altrettanto, vogliono isolarsi dal resto delle persone che affollano i stabilimenti presenti dalla parte opposta del litorale. Insomma, in questo ampio spazio, non si trova certo la massa di persone che d'estate si riversa a Campo di Mare a mollo, comunque si può assistere ad un discreto via vai di persone organizzate con panini, bibite, sdraio, ombrelloni e giochi per i più piccoli. Uno scenario di normalità. Cosa c'entra ciò con i nostri tristi giorni? Non tutto, ma qualcosa c'entra di sicuro. Dunque, mi avvio verso questi famosi "scoglietti" e nel momento che arrivo nei pressi di queste rocce un po' atipiche, che tra l'altro conosco a memoria, rimango letteralmente a bocca aperta. Anche Fido, che di solito è molto contento di poter odorare qualsiasi cosa gli capiti a tiro di naso, rimane interdetto, comincia ad agitarsi e a sniffare a destra e sinistra come un pazzo. Sulla sabbia sono semplicemente adagiate centinaia anzi migliaia di bottiglie di plastica, centinaia anzi migliaia di tappi sempre di plastica, centinaia anzi migliaia di qualcosa sempre rigorosamente di plastica che avrebbero potuto appartenere a taniche, cassette, seggiole da mare, teloni, buste, contenitori di ogni forma e fattezze! Tra questo tesoro, però, non ve traccia di una palla, di un oggetto anch'esso di solito, rigorosamente di plastica, con il quale io possa far

divertire il mio amico peloso. Questo non si fa! Questo non è da paese civile. Che gli dico a Fido? Come lo distraigo, come posso, tra l'altro, proteggerlo dal poter morire soffocato o strozzato? Lo spettacolo della "monnezza" al quale ho assistito non sono certo chi lo ha determinato, posso immaginare che sia un insieme di cause concatenanti, di una qualche mareggiata che ha portato i rifiuti degli altri incivili sparsi sul territorio nazionale e un po' la spazzatura nostrana, sempre appartenente agli incivili, però in questo caso locali. Di sicuro il panorama era veramente desolante. Vorrei aver avuto un qualche mezzo meccanico tra le mani, con il quale arare la spiaggia in modo da poter ammucciare quella tonnellata di roba colorata. Ma purtroppo ne ero sprovvisto, e quindi la prima cosa che mi è passata per il cervello è stata quella di scrivere un messaggio al sindaco. Chiaramente lui non ha colpa, se si sono riversati dal mare questi 1000 chili di plastica colorata, lui non ha responsabilità se i bagnati e se i pescatori, durante la stagione dei divieti estivi, lasciano i loro rifiuti dove poltriscono, arrostandosi tutto il giorno. Per chi inquina senza limite e neanche raccoglie i "propri schifi" non c'è sinceramente rimedio e neanche giustificazione al fatto che "l'ho lasciata lì perché non so dove buttarla". Le mani unite al cervello, possono riempire le sacche e le sporte che sono state prima portate piene e poi svuotate di tutto, e, nelle quali ci si può letteralmente ficcare dentro tutto quello che al contrario viene abbandonato sull'arenile. Questa operazione, direi molto semplice da eseguire, dovrebbe riuscire a mantenere il luogo pulito invece che farlo assomigliare alle mura domestiche di ognuno di questi "fenomeni". La preghiera che ho rivolto al Sindaco è quella di far raccogliere lo "schifo" e ridare alla spiaggia la sua connotazione naturale. Niente di più. Solo un altro piccolo consiglio personale, anche se sembra già essere tardi. Non faccia costruire quel ponte di cui si parla sulla foce del ruscello Zambra, lasci tutto com'è, sarà decisamente meglio, mi creda. *Andrea Castana*

Grilli al 7

TEMPORARY STORE

OTTICA GRILLI

I nostri occhi vedono meglio. Dal 1977

SEGUI LA NOSTRA PAGINA INSTAGRAM GRILLI_AL_7
OGNI GIORNO VIENE PUBBLICATA UN'OFFERTA SPECIALE

VALIDA

SOLO 24 ORE



LADISPOLI - PIAZZA MARESCOTTI N°7 - TEL 0689520322

Instagram icon [grilli_al_7](#)



Ph ©Arsial

QUANDO LE CAMPAGNE SI POPOLARONO DI BORGHI E CASE SPARSE

LA RIFORMA AGRARIA MODIFICÒ LA "FISIONOMIA" DELLA POPOLAZIONE
CON I NUOVI CERVETRANI PROVENIENTI DA TUTTA ITALIA

diciassette anni che corrono tra la nevicata del trentanove a quella ben più terribile e devastante del cinquantasei modificano in modo irreversibile non solamente le terre cervetrane, fino ad allora calpestate da zoccoli con limitate estensioni coltivate a grano, ma anche la "fisionomia" della popolazione.

Il numero raddoppia, raggiungendo i circa seimila abitanti, con i nuovi "cervetrani" provenienti da tutta Italia a popolare i tre borghi: le Due casette, San Martino, i Terzi e le tante case sparse. Trasmigrarono con culture, approcci al lavoro della terra, vestiario e parlate assai diverse e che entrarono subito in circolo con la *fissità* tipica di un mondo fino ad allora chiuso in se stesso. Insomma il **Centro di colonizzazione di Cerveteri**, realizzato dal '52 al '57, portò una ventata rigenerativa in tutti i sensi.

Di seguito riporto i dati sugli espropri che la Riforma agraria attuò nel territorio cervetrano ed il numero delle case presenti nei terreni "liberati".

Latifondo Ruspoli Le Giovanni Nepomuceno: Gli assegnatari **254** su 610,01,55 ettari. Le case costruite furono: 10 del tipo *Bottaccia*; 10 del tipo *Speranza*; 2 tipo Cerenova sperimentale; 9 con progetto in proprio; 1 preesistente.

Latifondo Ruspoli Laura, sposa del Conte Martini-

Marescotti: Assegnatari **213** su 498,29,70 ettari.

Le case costruite furono: 10 del tipo *Sabatino*; 8 modello *Speranza*; 4 con progetto in proprio; 2 preesistenti.

Latifondo Patrizi Montorio Saverio, viaggiatore e speleologo: Assegnatari **42** su 384,65,99 ettari. Le case costruite furono: 1 modello *Sabatino*; 24 modello *Bottaccia*; 6 modello Sant'Agostino.

Latifondo Misciatelli-Pallavicini, la principessa nera: Assegnatari **55** su 617,70,70 ettari. Le case costruite furono 14 del tipo Sant'Agostino; 9 del tipo Montetosto sperimentale con forno esterno, porcilaia e pollaio; 3 del tipo *Bottaccia*; 1 di tipo Maremmana; 1 del tipo Marina modificata; 5 con progetto in proprio.

Latifondo dei Principi Torlonia, "il potente banchiere" come scriveva Stendhal: Assegnatari **314** su 3.099,67,25 ettari. Case costruite furono 73 del tipo Sant'Agostino; 28 del tipo *Bottaccia*; 20 del tipo *Atipica*; 41 del tipo *Moscone*; 32 del tipo *Strillaio*; 29 del tipo *Quartaccio*; 2 del tipo *Sabatino*; 7 del tipo *Speranza* 3; 6 del tipo *Ripescia abbinata*; 3 ex mezzadrile; 9 preesistenti.

Latifondo Ruspoli Alessandro, sposo di Marianita Lante della Rovere: Assegnatari **226** su 672,24,55 ettari.

Case costruite furono: 4 modello Speranza 1; 3 modello Speranza 3; 6 Cerenova sperimentale; 5 modello Atipica; 1 modello Maremmana; 6 progetto proprio; 1 preesistente.

Latifondo Innocenzo Odescalchi:Assegnatari **93** su 721,83,50 ettari. Case costruite furono: 42 del tipo Sant'Agostino; 1 del tipo Volterra; 1 del tipo Sabatino; 17 con progetto proprio; 8 ex mezzadri. Totale delle assegnazioni 1129 : 900 ai **quotisti**, terreni di circa un ettaro, i restanti agli **assegnatari**, terreni da quattro a ventisette. **361 le abitazioni**, a cui vanno sommate **41** realizzate con progetto proprio e **24** preesistenti la Riforma di cui **11** ex mezzadri.

Case progettate per famiglie con più di due tre figli, quasi tutte con accessori: porcile, concimaia, pollaio e silos. Poche le stalle, più o meno tutte con forno per cuocersi il pane.

Un territorio desolato che si riempì di vita.

Dai dati, per quanto non articolati, delle migrazioni a Cerveteri negli anni della Riforma si evidenzia comunque la provenienza dei nuovi cervetrani: dalle zone interne del frusinate (Esperia, Broccostella, Falvaterra, Castrocielo, Monte san Giovanni..), dalla provincia romana (Arcinazzo, Bellegra, Capranica Prenestina, Ciciliano, Cerreto, Canterano, Gerano, Capena...) dalla Sicilia e dalla Sardinia (Campobello di Licata, Partanna, Iglesias...), dagli Abruzzi Molise (Crognaleto, Fano Adriano, Montereale, Lucoli, Isola del Gran Sasso, Ofena..) dalle Calabria e dall'Apulia (Motta S. Lucia, Castelsilano, San Giorgio Ionico, Morciano di Leuca, Barletta, Acerenza..) molti dalla vicina Umbria, dalla Toscana, dalle province papaline (Forze, Montemonaco, Castel Sant'Angelo Amandola, Fusignano, Falvaterra, Corinaldo, Fabriano..) da Palazzolo della Stella , Grado , da Tripoli, e perfino dall'Estado Bolivar.

Molto è cambiato da allora ed ognuno è libero di avere una convinzione a tal proposito.

Il ricordo personale di questi figli di assegnatari è legato ai primi anni delle elementari : li ricordo stanchi per essere costretti ad alzarsi almeno una o due ore prima per raggiungere l'edificio scolastico, vedo ancora i loro scarponi chiodati inzaccherati di fango, il parlare con accenti diversi e l'incomprensione di termini cervetrani. In breve tempo il vivere nello stesso luogo, l'affrontare le stesse difficoltà ed il condividere le stesse emozioni ci rese "con-paesani".

Ho trovato un breve scritto di Saverio Sciao Pazzano, insegnante e impegnato reggino, dal titolo "Se nasci in Calabria" che esprime al meglio quanto mi gira in testa da decenni.

Ne cito un passo, avendo sostituito Cerveteri a Calabria.

«Cerveteri è il luogo perenne di una perenne infanzia perduta: la ricordi con nostalgia comunque sia andata; la ricordi con nostalgia anche se ti è viva e presente; la ricordi come doveva essere o anche come potrebbe essere domani. Se sei nato a Cerveteri sai bene cos'è la nostalgia del futuro, e non bisogna spiegarlo».



GESTIONE DEL REGNO



CARTE PETROLIFERE

Voil@
IP Plus

TotalErg Card
CartaMaxima

SERVIZI

Buoni Carburante

IP Box Più

Apple Pay

Buoni Elettronici

Buoni virtuali



SELF SERVICE

CAR WASH

S.S. AURELIA - KM 43.400
MARINA DI CERVETERI

CONVIVERE CON LA FIBROMIALGIA



INTERVISTA A ELISA PEZONE, PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE FIBROMIALGICI LAGO DI BRACCIANO - ROMA E DINTORNI

Non chiedono compassione ma comprensione, chi soffre di fibromialgia è un malato cronico in cerca di dignità. Lo Stato Italiano è assente per oltre 2 milioni di persone. A Bracciano è nata l'associazione di cui Elisa Pezone è presidente con lo scopo di promuovere la ricerca di una patologia fantasma, il cui sintomo principale è rappresentato da forti e diffusi dolori all'apparato muscolo-scheletrico.

Che cosa è la fibromialgia?

La fibromialgia è una malattia altamente invalidante, provoca dolore nei muscoli e nelle strutture connettivali fibrose (legamenti e tendini) si manifesta con sensazioni di rigidità soprattutto al risveglio, dolori addominali, acidità

gastrica, crampi, colon irritabile, stipsi alternata a diarrea, tachicardia, alterazioni dell'equilibrio, senso di sbandamento, dolori ai muscoli oculari e importanti disturbi della memoria.

Una stima in Italia?

In Italia ne soffrono circa 2 milioni di persone, per lo più sono donne.

Sono state individuate le cause?

Le ultime ricerche, tenute da un gruppo di ricerca dell'università di Genova e Verona sostengono la tesi che la fibromialgia ha origine organica, tesi che propone il nostro presidente onorario prof. Altomonte Lorenzo, da rivedere quindi le cure finora adottate.

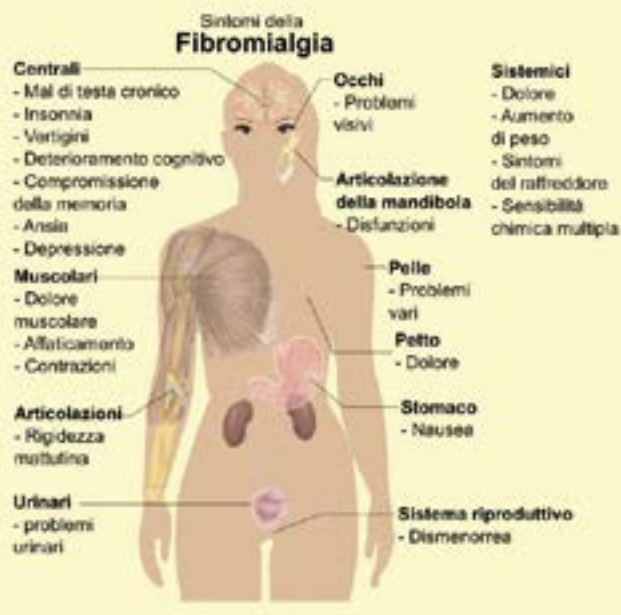
Non esiste un protocollo unico per la fibromialgia,

QUANTO TEMPO CI VORRÀ PER MIGLIORARE LA VITA DI CHI SOFFRE DI FIBROMIALGIA?

Chiamata la malattia dei 100 sintomi, la terza malattia reumatica più diffusa in Italia eppure per lo Stato Italiano non esiste. "Non siamo invisibili, la nostra malattia è reale, i nostri dolori sono reali. Dunque vogliamo che venga riconosciuta come patologia cronica e invalidante. Soprattutto è necessario che venga inserita nei LEA(

livelli essenziali di assistenza) in modo che noi pazienti possiamo ricevere prestazioni da parte del servizio sanitario nazionale. Molti di noi non riescono a curarsi". Sebbene non esista una cura può essere gestita con i farmaci per avere una qualità di vita migliore. Una ricerca costante nel trovare ciò che funziona meglio contro il dolore.

Spettro sintomatologico della Fibromialgia



ogni malato fa storia a sé. È molto importante una visita accurata, fatta da un medico competente, per poter gestire al meglio la quotidianità. Come un abito ogni cura è cucita sulla persona, apportando periodicamente modifiche laddove ce ne sia bisogno.

Che vuol dire convivere con la fibromialgia?

La fibromialgia sconvolge la vita, convivere con questa sindrome è un'avventura, ogni giorno diverso dall'altro tanto da rendere impossibile una pianificazione. Il problema da risolvere è svegliarsi e stare bene.

Cosa sarebbe utile sapessero parenti e amici di coloro che soffrono di fibromialgia?

Non sono malati immaginari. Come associazione cerchiamo di diffondere la conoscenza della fibromialgia per far capire a chi è vicino quanto sia difficile convivere con il dolore. È necessario andare oltre l'apparenza, chi è affetto da fibromialgia soffre molto nonostante esternamente non di veda nulla o quasi.

Presidente dell'Associazione Fibromialgici Lago di Bracciano - Roma e dintorni, qual'è il vostro impegno?

L'associazione (AFLB) è formata da volontari. Nasce per divulgare la conoscenza della patologia. Si è costituita con lo scopo ben preciso di far riconoscere la fibromialgia dallo Stato Italiano e l'inserimento della patologia nei LEA. L'associazione AFLB inoltre, si impegna per aiutare chi ne soffre laddove è necessario: acquistare farmaci e integratori, accompagnare a visite e analisi. Fanno parte dell'associazione anche dei medici che applicano sconti importanti sui loro onorari.



Dott.ssa
ELENA BOTTI

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

PSICOTERAPEUTA ERICKSONIANA
SPECIALIZZATA NELLA CURA DELLE DEPRESSIONI
ANSIA E ATTACCHI DI PANICO - DISTURBI DEL SONNO
DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE - DISTURBI DELL'ATTENZIONE

IPNOTERAPEUTA ERICKSONIANA
(riconosciuta dal M.U.R.S.T del 16/01/2000 ai sensi della Legge 56/89 art.3)
TERAPIA DEL DOLORE - GESTIONE DELLE FOBIE
PREPARAZIONE AL PARTO
PREPARAZIONE ATLETICO SPORTIVA
SPECIALIZZATA NELLA RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
(con il massimo livello di specializzazione RET in Italia,
presso il Centro Albert Ellis psicoterapia cognitivo, emotivo, comportamentale)

*"Dentro di noi, possediamo tutte le risorse
di cui abbiamo bisogno per far fronte
alle nostre sfide evolutive"*

MILTON ERICKSON

TEL. 338 1964734
elenabotti@gmail.com

La Dott.ssa Elena Botti riceve a Ladispoli previo appuntamento



OSTEOPOROSI: I SEGRETI DELLA PREVENZIONE NATURALE

**«EVITARE L'ACIDOSI!» DAL LIBRO MENOPAUSA, IL TEMPO RITROVATO
DUE BRANI CHE SFATANO LE FALSE CREDENZE
SU UNA PROBLEMÁTICA COMUNE, OFFRENDO SOLUZIONI CONCRETE**

«Per quanto riguarda [...] la prevenzione dell'osteoporosi, l'ortodossia medica continua a ribadire l'importanza di un adeguato apporto di calcio tramite latte e derivati. Importanti studi pubblicati nell'ultimo decennio hanno finalmente chiarito che l'assunzione di latticini non solo non è correlata con una riduzione del rischio di fratture, ma è anzi associata a mortalità più precoce. [...] il problema all'origine dell'osteoporosi non è la carenza di calcio, che è di solito introdotto in grande abbondanza con l'alimentazione, anche se può non essere correttamente trattenuto per problemi di malassorbimento o carenza di vitamina D, ma è soprattutto una problematica infiammatoria, ed è il controllo dell'infiammazione quello a cui dobbiamo mirare con un'alimentazione adeguata.

La prevenzione implica evitare l'acidificazione dei tessuti, che rappresenta una parte delle cause di infiammazione di basso grado. Acidosi significa eccesso di ioni idrogeno nei tessuti extracellulari, derivanti da varie cause: alimentazione, scarsa ossigenazione, stress, fumo, attività fisica eccessiva, alcool, farmaci per citare i principali. Poiché il pH del sangue deve rimanere in un intervallo ristrettissimo, fra 7,35 e 7,45, al di fuori del quale non è compatibile con la vita, l'organismo possiede alcuni sistemi chimici tampone, rappresentati dal sistema acido carbonico/bicarbonato, dal sistema fosfato e da quello delle proteine del sangue (principalmente emoglobina), con il compito di intervenire in caso di variazioni di tale valore.

Attraverso la respirazione viene eliminata CO₂,

che porta ad aumento del bicarbonato e quindi a una riduzione dell'acidità del sangue. In caso di intensa attività muscolare con produzione di acido lattico, la frequenza respiratoria aumenta in modo da compensare il pH attraverso l'eliminazione di CO₂. Il sistema respiratorio rappresenta la risposta rapida, ma il rene controlla quella a lungo termine mediante il sistema dei fosfati. Se l'alimentazione è prevalentemente acida, come nel caso di una dieta ad alto contenuto proteico, il pH urinario sarà ricco di radicali fosfato acidi e di conseguenza avrà un valore basso, viceversa nel caso di una dieta alcalina a base soprattutto vegetale.

In condizione di eccesso cronico di idrogenioni, condizione quasi costante nella vita contemporanea per il tipo di alimentazione, la scarsa ossigenazione dovuta alle lunghe permanenze in ambienti chiusi, lo stress e l'inquinamento ambientale, il sistema tampone può raggiungere i suoi limiti e non riuscire più a provvedere a una adeguata eliminazione per via renale. Uno dei meccanismi che il corpo possiede per ovviare a questa situazione è il deposito momentaneo degli acidi in eccesso nella matrice extracellulare, cioè nel tessuto fra le cellule, da cui dovranno essere poi smaltite, normalmente durante la notte. Non sempre questo processo si verifica in modo efficiente e i radicali acidi permangono, creando uno stato di infiammazione cronica che si manifesta per esempio con tendenza ai crampi muscolari.

A questo punto interviene un ulteriore sistema tampone di supporto, rappresentato dalla

liberazione di bicarbonato e fosfato di calcio dalle ossa. Quindi, una situazione di acidosi oltre a creare una situazione proinfiammatoria finisce per causare una depauperazione di minerali dallo scheletro.

L'acidosi va affrontata da vari punti di vista che includono una corretta attività fisica, preferibilmente all'aperto, l'abbandono di abitudini quali il fumo, l'utilizzo di farmaci solo in caso di assoluta necessità ma anche la riduzione degli alimenti acidificanti, cioè zuccheri, cereali raffinati, latticini, salumi ed eccesso di proteine animali.

Già nella medicina cinese si diceva che per mantenere le ossa forti vanno evitati i cibi dolci e quelli freddo-umidi, quindi i latticini e gli zuccheri. Questi ultimi, considerati sapori tossici, hanno un'azione particolarmente sfavorevole sul Rene, andando a ledere l'energia dell'organo, il cui apparato osseo è componente fondamentale. Inoltre, essi vanno a indebolire direttamente la Milza, contribuendo all'accumulo di umidità. Vanno pertanto proscritti tutti dalla dieta, inclusi gli alcolici che generano anche calore. Latte e latticini inducono ulteriore umidità, aggravando la condizione già presente a causa del deficit di Rene e Milza, e devono essere evitati. Come abbiamo visto, si tratta anche di alcuni fra gli alimenti più acidificanti».

UN AIUTO DALL'ACETO DI MELE

«[...] L'aceto di mele contiene buone quantità in forma concentrata di potassio, calcio, sodio, magnesio, fosforo e zolfo, tutti minerali fondamentali per il corpo umano, che ne rendono altamente consigliabile la regolare assunzione. In particolare, il potassio è determinante perché abbia luogo l'attività del metabolismo cellulare, ossia affinché le sostanze nutritive possano penetrare nella cellula insieme all'ossigeno, mentre i veleni e gli scarti possano fuoriuscire per essere eliminati. Stanchezza, spossatezza, disturbi della memoria, pelle rugosa, muscolatura poco tonica e maggior predisposizione agli infarti sono le conseguenze di una protratta carenza di potassio. In relazione alle importanti funzioni del calcio nel corpo umano l'aceto di mele assume un ruolo di interessante rilievo per migliorarne la funzionalità, poiché favorisce la trasformazione organica di quello presente negli alimenti. In più aiuta a eliminare quello in eccesso, impedendo che si depositi nelle pareti vascolari e ammorbidendo gli eventuali residui già presenti, attuando così un'efficace prevenzione verso l'arteriosclerosi.

Per assumere in modo ottimale l'aceto di mele, sciogliere due cucchiaini al giorno in una tazza di acqua calda e assumerlo almeno una volta al giorno; si può anche dolcificare con stevia. [...]».

Fonte: Bertoletti M, Raffelli R. *Menopausa, il tempo ritrovato*. Cerveteri (RM): Universo Editoriale, 2020 pag. 73 e pag. 143



SU WWW.EDIZIONIUNIVERSO.IT

Calo del desiderio? Aumento di peso? Osteoporosi?

Un medico e una naturopata insieme sfidano le false credenze su questi argomenti.

Una guida illuminante per donne di ogni età in cerca di salute, equilibrio ormonale, bellezza, longevità, sessualità soddisfacente.

di Monica Bertoletti
e Roberta Raffelli





DIFFICOLTÀ:
media



TEMPO:
40 minuti di preparazione
60 minuti di cottura



DOSI: 6 persone

PRIMI PIATTI

PACCHERI RIPIENI CON SALSICCIA E FUNGHI

È un succulento primo piatto al forno che renderà il vostro pranzo davvero indimenticabile. La cremosità del formaggio e della besciamella, il gusto stuzzicante della salsiccia e dei funghi lo rendono un piatto ricco e saporito che richiede un po' di tempo, come del resto tutti i classici della tradizione casalinga, ma che sarà ripagato non appena porterete in tavola questa prelibatezza. Che sia per una cena tra amici o un pranzo della domenica in famiglia, i paccheri ripieni saranno protagonisti del vostro menu e siamo certi che tutti vi chiederanno la ricetta.

INGREDIENTI

Paccheri 400 g
Funghi champignon 450 g
Salsiccia 300 g
Ricotta vaccina 400 g
Parmigiano Reggiano DOP (da grattugiare) 150 g
Porri 1
Aglio 1 spicchio

Vino bianco 50 g
Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari
Triplo concentrato di pomodoro 1 cucchiario
Timo 3 rametti
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

PER LA BESCIAMELLA
Latte intero 200 g
Burro 20 g
Farina 00 15 g
Noce moscata 1 pizzico
Sale fino q.b.

Lavate, spuntate e tagliate il porro a rondelle, quindi pulite i funghi e tagliateli a piccoli cubetti. In un tegame capiente versate l'olio di oliva e l'aglio intero, unite anche il porro a rondelle e lasciate appassire a fuoco dolce per almeno 10 minuti. Intanto eliminate il budello dalla salsiccia, sgranatela e, quando il porro risulterà morbido, versatela nel tegame. Lasciatela rosolare a fuoco dolce, poi sfumate con il vino bianco. Unite il concentrato di pomodoro e i funghi. Fate cuocere a fuoco vivace per 10 minuti, poi salate, pepate ed eliminate lo spicchio di aglio. Prima di spegnere il fuoco salate, pepate e profumate con il timo.

Preparate una besciamella piuttosto fluida sciogliendo in un tegame il burro, unendo poi la farina e mescolando fino a ottenere un composto color nocciola al quale unirete il latte caldo. Mescolate per bene fino a che la besciamella non comincerà a sobbollire, poi unite sale e noce moscata in polvere. Quando la besciamella comincerà ad addensare lievemente spegnete il fuoco. Ponete sul fuoco una

pentola colma di acqua salata e portate al bollore, servirà per la cottura dei paccheri. Nel frattempo versate la ricotta in una ciotola, aggiungete 80 g di parmigiano e il composto da mettere poi in un sac-à-poche senza bocchetta. Lessate i paccheri in abbondante acqua salata 20 scolandoli a metà cottura, poi ungeteli lievemente con dell'olio per non farli attaccare tra di loro. Disponete metà della besciamella sul fondo di una pirofila circolare e posizionate i paccheri uno accanto all'altro in cerchi concentrici partendo dal perimetro esterno della pirofila. Farcite i paccheri con il condimento di funghi e salsiccia che avete trasferito nel sac-à-poche, cospargete con il restante parmigiano, quindi aggiungete il resto della besciamella e qualche fogliolina di timo. Cuocete i paccheri ripieni in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti + 5 minuti di grill per dorare la superficie. Sfnate i paccheri ripieni con salsiccia e funghi, lasciateli riposare e compattare per 5-10 minuti e poi serviteli in tavola.

♈ Ariete

Elemento Fuoco

Momento di tranquillità in famiglia: potrete dedicarvi nel tempo libero alle vostre passioni. Anche la forma fisica sarà buona e vi sentirete energici e propositivi. In amore, per i single incalliti, ci potrà essere un inaspettato colpo di fulmine.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Se avete avviato una nuova attività lavorativa o se avete rinnovato quella che non andava più, avrete dalla vostra parte una buona dose di fortuna e di successo per chi sarà intraprendente e dedicherà nei primi tempi anche parte del tempo libero.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Possibili spese impreviste per la seconda casa o un altro immobile secondario. In amore c'è la necessità di qualche chiarimento e cambiamento sia nelle coppie che si sono appena formate sia in quelle stabili e durature. Tanta voglia di fare.

♉ Toro

Elemento Terra

Qualche pensiero sul lavoro potrebbe togliervi temporaneamente l'entusiasmo trascinante di cui siete capaci. Non è il momento di agire ma di riflettere se volete ottenere un risultato in vostro favore. Evitate spese non ponderate.

♍ Vergine

Elemento Terra

Non lasciatevi coinvolgere troppo in situazioni che richiedono una vostra partecipazione attiva ma che non vi appartengono. Attenzione a qualche scadenza che potrebbe esservi sfuggita. Bello l'amore nelle giovani coppie.

♑ Capricorno

Elemento Terra

Alti e bassi porteranno momenti di insicurezza e pessimismo passeggeri. L'amore tornerà nei vostri pensieri, favoriti i nuovi incontri ma anche riavvicinamenti con persone che pensavate ormai lontane. Vi verranno chiesti dei sacrifici.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Tanto entusiasmo da sentirvi insuperabili: usate al meglio questo periodo! Favoriti i rapporti comunicativi e quindi è un buon momento se volete proporvi per un nuovo o diverso lavoro o dedicarvi ad una attività che richieda questa caratteristica.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Investimenti importanti in arrivo: cercate di chiudere le questioni finanziarie e legali che sono rimaste appese da tempo per avere la mente e le risorse libere per affrontare nuove iniziative. Una persona che vi è vicina potrebbe deludervi.

♒ Acquario

Elemento Aria

Settimana all'insegna della stanchezza fisica e mentale, troppi impegni, troppe idee: datevi delle priorità e ritagliatevi dei momenti di meritato e sano riposo. In famiglia e in amore momenti di agitazione passeggera da lasciar correre.

♋ Cancro

Elemento Acqua

Una buona dose di empatia e di voglia di spensieratezza vi renderanno agli occhi degli altri estremamente affascinanti e simpatici. Sfruttate il periodo per chiudere accordi presi nei mesi precedenti o per concludere un affare che vi sta particolarmente a cuore.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Questa settimana dovrete affrontare un nemico infimo, l'insoddisfazione ma anche l'insofferenza. Se avete maturato la decisione di chiudere un rapporto lavorativo ormai logoro, non perdetevi altro tempo. Il periodo richiederà grande impegno.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Nuovi incontri interessanti vi porteranno una ventata di fiducia soprattutto a chi ha il Cancro come ascendente e tende spesso all'autoisolamento. Siate voi stessi e conquisterete il mondo! Nel lavoro ancora buone opportunità.

new Cafe Millenium

Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)
Tel. 06 99 02 887

Tabaccheria CATALDI

BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TIV, WIND, SKY, and other logos.

AREA DI SOSTA GRATUITA IN PIAZZALE UNIVERSITÀ AGRARIA

MISURA NATA DALLA COLLABORAZIONE TRA ASSOCIAZIONE COMMERCianti E UNIVERSITÀ AGRARIA VALIDA PER TUTTO IL PERIODO DEI LAVORI DI RIQUALIFICAZIONE

Ancora sinergie tra l'Associazione Commercianti Bracciano e l'Università Agraria di Bracciano. Il piazzale dell'Università Agraria per tutto il periodo della durata dei lavori di rifacimento della pavimentazione stradale in alcune centralissime vie di Bracciano è stato messo a disposizione come area di parcheggio gratuito. La novità colma in parte la carenza di posti auto che si stanno verificando in questi giorni con circolazione stradale chiusa in alcune vie.

L'auspicio è che il parcheggio possa contribuire a non allontanare la clientela dallo shopping in quello che potrebbe essere considerato un centro commerciale naturale con negozi e bar lungo le vie del centro cittadino. La stagione dei cantieri avviata dal Comune di Bracciano, in questa fase, rischia di penalizzare ulteriormente il commercio locale stretto dalle misure antipandemia. L'Associazione Commercianti Bracciano, una associazione molto attiva e consolidata nel tessuto economico braccianese, sottolinea che dalla data del 20 gennaio, gli utenti potranno

gratuitamente parcheggiare fino al termine dei lavori del rifacimento stradale. "E' un servizio – commenta Beatrice Domini, presidente dell'Associazione – che viene incontro alla nostra categoria.

Una opportunità che abbiamo condiviso con favore affinché si possano ridurre le criticità che si stanno verificando per i lavori di riqualificazione in corso. Al Comune di Bracciano – dice ancora Dominici – avevamo richiesto di aprire i cantieri dopo il periodo natalizio in modo che, visti i tempi di crisi, non vi fossero problematiche che potessero scoraggiare lo shopping di Natale e la nostra proposta è stata accolta. Ringrazio – aggiunge ancora la presidente dell'Associazione - l'Università Agraria di Bracciano nella figura del proprio presidente Alberto Bergodi per la collaborazione. Sono anni ormai che tra le due organizzazioni è stata avviata una sinergia in particolare in occasione della realizzazione delle due nostre manifestazioni di punta Notte Rosa e Notte Bianca che, ad ogni edizione, hanno sempre attratto a Bracciano migliaia di persone".

Bracciano

36



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario

Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)

Via Soprani Fratelli, 50

Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002



**NOI
CI
SIAMO**

#SALUSMEDICALCENTER

06 9949944 • LADISPOLI - VIA ANCONA, 94

WWW.GRUPPOSALUS.NET



A ROMA LA CHIESA DELLA MORTE

UN CIMITERO DECORATO CON OSSA UMANE

Una delle strade più importanti sia per motivi architettonici che storici, realizzata da Papa Giulio II (1443-1513), da cui prende il nome, è via Giulia e, al numero 262, ospita una delle chiese più singolari di Roma, la Chiesa di Santa Maria dell'Orazione e Morte, che, con la sua facciata decorata da macabri simboli, teschi e scheletri, rivela una storia molto particolare.

Conosciuta anche con il nome di "Chiesa della Morte", situata tra l'arco Farnese e il palazzo Falconieri, è stata fatta erigere dalla Confraternita dell'Orazione e della Morte, fondata nel 1538 ed elevata ad Arciconfraternita nel 1560 da papa Pio IV (1499-1565), proprio sulle rive del fiume Tevere, un'area sulla quale, all'epoca, si sviluppava interamente la campagna; vennero inoltre fatti edificare un cimitero, solo in parte sotterraneo, e un oratorio. I componenti della Compagnia, "i zelanti fratelli della Morte" (come li definisce l'autore Luigi Huetter, nato nel 1884), avevano come compito quello di raccogliere e dare degne esequie ai corpi delle persone indigenti o ignote trovati annegati nel Tevere, abbandonati nelle campagne e nelle strade. In questo modo, oltre alla povera gente che non poteva permettersi un'ideale sepoltura cristiana, anche i morti senza un'identità trovavano pace all'interno della piccola catacomba.

Nel corso del tempo la chiesa subì numerosi lavori di restaurazione e per il suo ampliamento; ancora oggi, conserva l'aspetto che aveva nel 1700. La facciata, attribuita all'architetto Ferdinando Fuga (originario di Firenze, 1699-1782), è un'anticipazione per ciò che andremo a trovare all'interno, tutto incentrato su uno stile Tardo Barocco: come prima cosa ci accoglie uno scheletro rappresentato su una

targa esclamando, in modo anche canzonatorio, "Hodie mihi, cras tibi" (Oggi a me, domani a te) e dopo questo benvenuto il nostro sguardo si sposterà sulle altre decorazioni tutte incentrate su di uno stile grottesco, che riporta al concetto dell'inesorabile trascorrere del tempo e dell'al di là. Su una seconda targa, invece, è rappresentata la Morte che osserva un corpo senza vita (entrambe le targhe sono state attribuite allo stesso architetto fiorentino, autore della facciata). Sono presenti festoni, teschi alati, che indicano la caducità dell'esistenza umana e l'elevarsi dell'anima dopo la morte; la clessidra, simbolo della fugacità del tempo e quindi dell'inevitabile raggiungimento della fine; la cima della facciata è decorata da vasi, in cui ardono le fiamme, che stanno ad indicare la viva speranza per la vita eterna. L'interno della piccola chiesa si presenta a pianta ovale ed è ricco di importantissime opere, tra le quali una copia del "San Michele Arcangelo", di Guido Reni (1575-1642) e numerosi affreschi di Giovanni Lanfranco (1582-1647). Continui sono i richiami alla morte, ma altrettanto numerosi quelli dedicati alla vita eterna.

Intorno al 1800 il cimitero venne quasi interamente demolito a causa della costruzione dei muraglioni, che sarebbero serviti ad arginare le acque del Tevere. Dal 1552 al 1896 circa si sono contati 8000 corpi tumulati. Attualmente si presenta come un ossario, in cui lampadari, croci e altri oggetti di arredo o puramente decorativi sono tutti realizzati con scheletri ed ossa umani.

Oggi rimane un luogo ancora poco conosciuto; un altro dei tesori che Roma gelosamente custodisce lontano dall'usura del tempo.

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.



SERVIZIO FARMARECUP GRATUITO
PER LA PRENOTAZIONE DI VISITE SPECIALISTICHE,
ESAMI DIAGNOSTICI ED ESAMI DI LABORATORIO

RECARSI IN FARMACIA MUNITI DI IMPEGNATIVA
E TESSERA SANITARIA
DAL LUN AL VEN ORARIO 07-20
QUANDO LA FARMACIA È DI TURNO ANCHE LA DOMENICA

Via Ancona, 76 - Ladispoli
tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



IL PIANO PANDEMICO?

NON SOLO NON RIAGGIORNATO MA MAI MESSO IN PRATICA

Si è sempre detto che i forti tagli alla sanità degli ultimi decenni abbiano indebolito, ammalato il nostro sistema sanitario nazionale. Verissimo, si è voluto risparmiare, sulla pelle dei cittadini e degli operatori sanitari. Credo che le responsabilità risalgano ancora prima, in particolare al piano pandemico non solo non rinnovato dal 2006 (poi modificato, corretto, riappiccicato con la data 2016) ma mai messo in pratica sia al livello centrale (universitario – ospedaliero) che periferico (medicina territoriale). Credo che più volte vi abbia parlato del mio impegno in questo ultimo campo quando, nel 2003 ai tempi della Sars, fui invitato a Firenze (assieme ad altri specialisti) per ottenere un attestato, un “patentino” che mi consentisse di insegnare ai medici di base, dopo aver sostenuto un corso specifico, su

come affrontare l’infezione che imperversava in Estremo Oriente.

Ripeto, sto parlando della Sars l’antenata della futura Sars-Covid19 che ci ha devastati.

Ricordo bene che a quei tempi esisteva un preciso piano pandemico che però si limitò solo a incontri scientifici di aggiornamento. Nel 2003 al Midas Palace Hotel di Roma tenni, tra le altre, una conferenza in qualità di “chairmen” (moderatore) affiancato da due altri specialisti pneumologi dell’ospedale Villa San Pietro. Certo allora eravamo meglio attrezzati di oggi, avevamo, grazie anche all’aiuto di case farmaceutiche, almeno un serio approccio teorico scientifico su quella malattia infettiva che per fortuna non arrivò qui da noi.

Quest’evento, così come quello pertinente la Mers

che si fermò in Medio oriente, ci rilassò, ci fece abbassare la guardia.

Il ministero della Sanità sottovalutò il pericolo. E non solo in Italia ma un po' ovunque in Occidente. Che cosa avremmo dovuto fare a livello di medicina territoriale per contrastare queste malattie infettive, più o meno contagiose e micidiali soprattutto per i più anziani con comorbidità? I soldi furono stornati in altri capitali di spesa.

Mancarono nei lunghi anni a venire le esercitazioni pratiche sul territorio. Non abbiamo mai avuto corpi speciali di medici e infermieri che, adeguatamente preparati, ed equipaggiati (con scafandri che ricordano quelli degli astronauti o tute protettive con caschi da "palombari") entrassero nelle case degli ammalati, prevenendo il fatale intasamento dei pronto soccorsi, il confuso e promiscuo affollamento ospedaliero, il collasso delle terapie intensive.

E' chiaro a tutti che quando in una battaglia (è quella sanitaria lo è) salta la prima linea, quando il medico di famiglia non è equipaggiato né preparato, crolla tutto il sistema sanitario centralizzato nei grandi ospedali e nelle prestigiose università.

Riaggiornare il piano pandemico, ripeto fermo (ma solo sulla carta) dal 2006, e metterlo in pratica con esercitazioni pratiche (non solo teoriche) sul territorio ci avrebbe risparmiato diverse decine di migliaia di morti. Siamo i primi in Europa con finora oltre 65.000 decessi. Questo accade quando chi ci guida, chi ha responsabilità. Superiori (tutti a quei livelli hanno questo aggettivo da "superman") non applica protocolli teorico - pratici sia al livello ospedaliero che soprattutto a livello di medicina territoriale. Qui un' armata Brancaleone (come del resto in ospedale) ha affrontato l'insidioso invisibile nemico virale praticamente a mani nude. Ben 260 operatori sanitari (nella maggior parte medici non solo ospedalieri ma anche di famiglia) sono morti sul campo di battaglia.

Eroi veri, anche giovani adulti, perfettamente sani che volevano salvare pazienti più fragili, soprattutto anziani con comorbidità.

Che si può fare ora per prevenire altre malattie infettive di questa portata?

Investire decine di miliardi di euro sulla sanità con un piano pandemico nuovo (non riappiccicato) che, in mani competenti e oneste, possa per la prima volta metterlo in pratica.

Aggiornamento continuo e applicazioni pratiche sul territorio, entrando nelle case, senza pericolo di essere contagiati.

life
brain
Eccellenza per
la tua salute

Laboratorio
Analisi
Salus Ladispoli



TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI 108 ALIMENTI GENNAIO IN PREVENZIONE

Tariffa agevolata valida fino al 31 gennaio 2021.



TEST COVID-19
PRENOTAZIONE ONLINE



INQUADRA IL QR CODE
E PRENOTA ONLINE



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli



Via Ancona, 94
00055 Ladispoli



06 83780971

www.lifebrain.it

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



MISO: ALIMENTO E MEDICINA PER IL CORPO

IL MISO È UN CONDIMENTO DERIVATO DAI SEMI DELLA SOIA GIALLA, DI ORIGINE GIAPPONESE, CUI SPESSO VENGONO AGGIUNTI CEREALI COME ORZO O RISO, SEGALE, GRANO SARACENO O MIGLIO

Le proprietà maggiormente riconosciute sono proprio quelle che apportano benefici a livello dell'apparato gastroenterico poiché grazie ai lactobacilli il miso ha la capacità di ripristinare e migliorare la flora batterica intestinale, aiuta la digestione reintegrando il pH gastrico e aiuta a prevenire sensazioni di gonfiore e pesantezza. Il miso è un alimento estremamente nutriente e ricco, oltre che di lactobacilli, anche di proteine (in particolar modo di proteine nobili), di vitamine del gruppo B e di lecitina. A onor del vero va detto che è un alimento anche ricco di sodio, per cui gli ipertesi dovranno tenerne conto.

Tra le più importanti proprietà benefiche di questo prezioso alimento:

- ha un potente potere alcalinizzante
- è ricco di fermenti vivi, benefici per la digestione
- fornisce energia grazie alla lunga fermentazione e alla presenza di zuccheri complessi
- ha la capacità di smuovere i ristagni nell'intestino
- agisce su problemi di gonfiore intestinale.

Il suo benefico potere alcalinizzante ha effetto anche sul sangue e, dato che contiene lecitina di soia e acido linoleico, abbassa il tasso di colesterolo e acidi grassi. Ha effetto benefico anche sulle malattie dell'apparato cardiovascolare.

Per questi motivi e per le altre caratteristiche descritte, la macrobiotica ne consiglia un consumo quasi giornaliero per rafforzare e regolare l'intestino e la flora intestinale. Ovviamente però – come dice spesso il Prof. Franco Berrino – *“non è vero che se un alimento o una sostanza fa bene, più ne consumi, più fa bene”*, quindi il consiglio è di aggiungerlo alla propria dieta senza esagerazioni. Il segreto di una sana alimentazione è, oltre a scegliere cibi freschi e naturali, variare. Il miso è consigliato a tutti, ma in particolare è adatto per contrastare gli effetti di un'alimentazione ricca di carne e alimenti acidificanti (proteine animali, zuccheri, cibi raffinati dall'industria, alcol), a chi ha problemi

digestivi (può sorseggiare il miso durante il pasto per facilitare la digestione), a chi sente di essere debole nell'apparato gastrointestinale. Viene consigliato anche in caso di stress fisico e mentale.

A Fukushima, dopo lo sgancio della bomba atomica si consumava miso per contrastare gli effetti delle radiazioni.

Come utilizzarlo?

Il miso si presenta come una pasta di colore scuro che, sempre diluito con un po' d'acqua, può servire per arricchire di sapore come un dado vegetale aggiunto solo a fine cottura, zuppe e minestre, piatti di verdure cotte e cereali e a cui dà un delizioso aroma.

Il miso si trova in molti piatti della tradizione giapponese ed è anche l'ingrediente principale della zuppa di miso, piatto che gran parte della popolazione giapponese consuma tutti i giorni. L'abbinamento riso-zuppa di miso è considerato l'unità fondamentale della cucina giapponese.

Si utilizza in molti altri tipi di ricette come zuppe di miso e alghe wakame, e piatti tra cui alcuni tipi di ramen, udon, nabe, e imoni: in tali piatti il termine "miso" è usato come prefisso al loro nome, per esempio, miso-udon. La presenza del miso arricchisce i sapori e gli aromi.

Talvolta può accadere che, aprendo il barattolo, si avverta un lieve rumore. Per quanto ciò possa insospettire o sembrare strano, in realtà si tratta di una cosa abbastanza normale. Dobbiamo infatti ricordare che il miso è un lievito, quindi continua il suo processo di fermentazione all'interno del barattolo.

La zuppa di miso può essere servita calda e arricchita con verdure (ortaggi in foglie, patate, radici di daikon, cipolle e altro), alghe marine o tofu.

Il consiglio è comunque di utilizzare miso non pastorizzato (perché la temperatura della pastorizzazione inattiva i lattobacilli e gli enzimi) e di qualità biologica.

Oggi è in commercio anche una minestra di miso istantanea. È molto conveniente poiché tutto ciò che si deve fare è aggiungere dell'acqua bollente agli ingredienti presenti nella scatola, ingredienti liofilizzati quali alghe marine, verdure e così via. Martin Halsey, biologo nutrizionista allievo per tanti anni della scuola di Michio Kushi, scherzosamente illustra gli effetti del miso nell'organismo così: *"Immaginate un esercito di piccoli giapponesi con spazzole e spugne che puliscono tutto il tratto intestinale con grande vigore, rimettendo apposto l'intestino e l'intero tratto digestivo"*.

Buona Vita!

BEN DI BIO

vasta gamma di PRODOTTI BIOLOGICI



ALIMENTI FRESCI E CONFEZIONATI PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO



PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA



ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Via Ancona 170 – Ladispoli (RM)
Tel. 06.99222248 – Cell. 347.5215221
www.bendibio.net - bendibioladispoli@gmail.com
Facebook e Instagram Ben di Bio





Dottorssa
ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta



IL GHOSTING

Non so se a qualcuno è capitato di vivere in prima persona o in modo indiretto (amici o parenti) questo fenomeno. Negli ultimi periodi, grazie anche ai social, molte sono le persone vittime di **Ghosting**. Ma cos'è il **Ghosting**? Vuol dire letteralmente **“rendersi un fantasma per l'altro”**, sparire, dissolversi, improvvisamente e senza alcuna spiegazione. È un fenomeno per cui una persona che si frequentava, come amico/a o partner, sparisce improvvisamente e senza lasciare né traccia né alcuna spiegazione. Chiudere una relazione senza spiegazioni e sparire è sempre stato semplice ed è sempre stato fatto; tuttavia, in questo periodo, diventa la modalità preponderante poiché i social, così come “favoriscono” una modalità di contatto, tanto la impediscono. Siamo in presenza del **Ghosting**, quando una persona sparisce, non risponde più al telefono, ai messaggi (sms/whatsapp) fino anche a bloccare l'altro nei vari social. Questa modalità di chiusura di un rapporto trasmette un doppio significato: il primo è “non ti voglio più vedere”, il secondo “noi due non siamo mai esistiti”. Osserviamo il Ghosting sotto il punto di vista del Ghost e della vittima. Il Ghost solitamente ha una personalità estremamente narcisistica, manipolativa, sfruttatore, con una grande difficoltà di venire a contatto con le proprie emozioni e con quelle del partner; non prova rimorsi o sensi di colpa. Il problema principale del Ghost è la paura dell'abbandono, per cui preferisce abbandonare prima di essere abbandonato (evento che secondo lui succede sempre) onde evitare la sofferenza storica della sua ferita abbandonica. Lui ha bisogno di mantenere il controllo. È una modalità immatura ed infantile in cui la persona non riesce a ipotizzare

di sostenere un confronto tra “pari” per il timore di venirne ferito e di uscirne sconfitto (questo è lo schema mentale del Ghost). Cosa succede nella **vittima**? Solitamente il Ghost e la vittima hanno instaurato una relazione profonda, quasi “idilliaca” e da favola. Quando il partner sparisce, la vittima passa momenti di incredulità, di vero smarrimento perché non comprende cosa stia succedendo e, in un secondo tempo, viene pervasa da fortissimi sensi di colpa pensando di essere stata la causa dell'improvvisa sparizione. Per la vittima la sparizione diventa un pensiero fisso. Cerca delle giustificazioni e dà al Ghost delle giustificazioni. Arrivano, poi, la tristezza, la delusione e la rabbia. Chi è vittima di Ghosting ha la netta percezione che una parte della sua vita sia sparita; cerca oggetti tangibili (foto, regali, confronto con altre persone) e segni concreti di sensazioni che ha provato per avere la conferma della veridicità dei suoi ricordi della relazione. Il problema più grave è quando il Ghosting è ad “intermittenza”: il partner c'è ed esiste, fa vivere sensazioni bellissime, momenti molto emozionanti per poi sparire per giorni, settimane e poi ricomparire. È come se ad una persona affamata si facesse iniziare un pasto abbondante ma dopo i primi bocconi si interrompesse tutto. Tutti possiamo esserne vittime. Il **Ghosting**, si evidenzia anche nella psicoterapia: dopo alcuni incontri di psicoterapia, l'assistito sparisce senza alcuna spiegazione. È importante che il terapeuta analizzi questo “abbandono” non come un fallimento, un drop-out, ma come un movimento terapeutico importante: l'assistito si è avvicinato ad uno dei suoi nuclei importanti, lo ha iniziato a conoscere e prende tempo, oppure sparisce ma la conoscenza rimane.

Dottorssa **Anna Maria Rita Masin**
Psicologa - Psicoterapeuta



Cell. **338/3440405**

www.psicoterapeutamasin.it

Cerveteri - via Prato del Cavaliere, 5
Ladispoli - via Ladislao Odescalchi, 27
Roma - via dei Camillis, 8 (metro Cornelia)



L'AVOCADO, IL FRUTTO DELLE DONNE (E NON SOLO)

L'avocado è un alimento energetico, con pochissimi zuccheri, perciò adatto ai soggetti diabetici, ai bambini in crescita, in gravidanza ma anche per riprendersi da malattie debilitanti. Reperibile tutto l'anno anche in Europa nonostante sia originario dell'America Centrale, è lui il frutto indiscusso femminile, in quanto il suo contenuto di magnesio e calcio allevia la sindrome premestruale e i cicli dolorosi, aiuta durante la menopausa e supporta l'organismo in gravidanza e allattamento. Una curiosità che in pochi conoscono è che è un a vera e propria "cura" per la diarrea: preparato in purea con 5-7 gocce di limone attenua i crampi all'addome e blocca la diarrea ristabilendo l'idratazione. La forma di questo frutto dalle tante virtù assomiglia a una donna in gravidanza, con la sua forma tondeggiante e il "seme" che custodisce all'interno. Non a caso in America Centrale viene usato in gravidanza per preservare la tonicità uterina ed evitare contrazioni in anticipo. Sono proprio i medici spesso che ne consigliano l'uso giornaliero: anche grazie ad una notevole quantità di acido folico, è un ottimo rimedio contro la nausea gravidica e contro la sonnolenza tipica delle prime

settimane di gravidanza. Altre curiosità: l'avocado è un dispensatore di energia immediato, basti pensare che il suo contenuto di potassio equivale a quello di 3 banane. Gli ultimi studi hanno messo in evidenza le sue proprietà afrodisiache sia maschili che femminili in quanto regola gli ormoni ma anche la tiroide, accrescendo, dopo due settimane di utilizzo costante, un aumento consistente del testosterone con beneficio per la vita intima così come per l'umore. Perciò approfittiamo di questo meraviglioso dono della natura utilizzandolo anche per i ragazzi in fase preadolescenziale (come calmante negli sbalzi di umore), in casi di osteoporosi e prima di fare sport. Ricordiamoci che è sempre meglio acquistare frutti non trattati, senza pesticidi e concimi, con certificazione bio. Se invece lo acquistate non biologico, è consigliabile sciacquarlo sotto acqua calda corrente e una manciata di sale. Ed è pronto per essere gustato. Sia al cucchiaino, essendo morbido, che come insalata, su bruschette che accostato a riso nero o basmati. Inoltre, essendo ricco di grassi, l'avocado può sostituire anche il nostro prezioso olio extravergine di oliva.

Maria Antonietta Leo, Operatrice olistica

La TRIACA ERBORISTERIA



VIA BARI, 39
00055 LADISPOLI - TEL/FAX 06 9911137

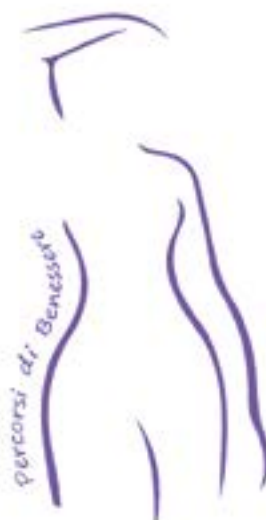
FITOCOSMETICA
FIORI DI BACH
CAMELLE SENZA ZUCCHERO
ALIMENTAZIONE NATURALE
LAMPADINE DI CRISTALLI DI SALE
PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI: INFUSI DI FRUTTA,
TISANIERE E DIFFUSORI PER L'AMBIENTE

CABINA **ESTETICA**

PERCORSO VISO

Rughe - rilassamento cutaneo
schiarente discromie
RADIOFREQUENZE
ELETTROPORAZIONE
RAD. FRAZIONATA
SCRUB AD ULTRASUONI
OSSIGENOTERAPIA



PERCORSO CORPO

Defaticante - inestetismi cellulite
adiposità localizzate - perdita elasticità
ONDE D'URTO
RADIOFREQUENZA
BENDAGGI A FREDDO
MASSAGGIO DRENANTE

EPILAZIONE PROGRESSIVA
LASER A DIODO 808 NM VISO/CORPO

Dott.ssa Cosmetologa: Lucia - Beauty: Francesca



SERVIZI ATTIVI IN **SICUREZZA**

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

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE BIOMAPLAN
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG ADULTI E BAMBINI
VALIDO ANCHE PER ATTIVITÀ SPORTIVA
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEREOSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA NEONATI-STAMPELLE

È ATTIVO IL SERVIZIO **GRATUITO** DI RITIRO RICETTE E CONSEGNE DOMICILIARI (NON SOLO FARMACI).

NUMERO ABILITATO AL SERVIZIO (ANCHE WHATSAPP) 320.4049960

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

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

Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito



Centro Oculistico **GAROFALO**

VISITA OCULISTICA COMPLETA

- ✓ CHIRURGIA DELLA MIOPIA CON LASER AD ECCIMERI
- ✓ TOPOGRAFIA CORNEALE - CAMPO VISIVO
- ✓ TERAPIA LASER DELLA RETINA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE
- ✓ CHIRURGIA AMBULATORIALE DELLA CATARATTA
- ✓ FOTO FONDO OCULARE - OCT - RETINOGRAFIA
- ✓ DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA
- ✓ VISITA ORTOTTICA
- ✓ CURVA TONOMETRICA - PACHIMETRIA
- ✓ STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

facebook



PER APPUNTAMENTO

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it



gioacchino.garofalo@uniroma1.it



Centro Oculistico Garofalo

329.4586661 - Ladispoli Via Berna 6/A
338.3996983 - Roma Via Merulana 88