

# L'ortica SETTIMANALE



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 31/01/2020

Anno XXIII n°05 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

## CERVETERI ROCK

Gli Exempla, band del nostro territorio  
in concerto il 1 febbraio al Teatro Greco di Roma

**LADISPOLI**  
SOS erosione  
la palude a rischio

**CERVETERI**  
La vera storia  
di Campo di Mare

**STOP 5G**  
Tumore da cellulare:  
sentenza bomba

**ECCELLENZE**  
Ben di Bio premiato  
da Gambero Rosso

Da oggi la rubrica enigmistica e l'oroscopo del mese

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

un nome, una garanzia

# Superal

## 2000

**ECOBONUS**  
SCONTO 50%



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

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



COSTRUISCE  
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO  
SHOWROOM  
400 MQ  
AL PIANO SUPERIORE  
CON ASCENSORE



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



# S.O.S.

## PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

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

WWW.SUPERALL2000.IT



**LADISPOLI - STAZIONE**  
Luminoso ed ampio appartamento così composto: Ingresso, ampio soggiorno, camera matrimoniale, cameretta, ampio ripostiglio, cucina abitabile, bagno con antibagno/lavatoio. Balcone. Ottimo stato, termoautonomo. Classe en.G  
**Cod. 03L/20A**  
**€ 185.000,00**



**LADISPOLI - ADIACENTE VIALE**  
ATTICO bilivelli composto da 1°liv.: Ampio soggiorno con cucina a vista, camera da letto, bagno e due terrazzi abitabili a livello. 2°Liv.: 2 camere, grande bagno con vasca, ripostiglio. Completano la proprietà due cantine e ampio box auto. Ottima esposizione. Classe en.G  
**Cod. 61L/17AT**  
**€ 265.000,00**



**LADISPOLI - CENTRALISSIMO E INDIPENDENTE**  
Appartamento al primo ed ultimo piano di una piccola palazzina di soli due appartamenti, senza vincolo condominiale, composto da: Ingresso, soggiorno, cucina abitabile, camera da letto matrimoniale, cameretta, bagno, terrazzo a livello di circa 30 mq, balcone. Classe en.G  
**Cod. 76L/19A** € 169.000,00



**LADISPOLI ADIACENTE SCUOLE**  
In zona centrale, appartamento bilivelli, con ingresso indipendente in piccola ed elegante palazzina al 1°ed ultimo piano composto da:1°liv. Salone con camino, cucina abitabile, bagno, due balconi.2°liv.tre camere matrimoniali, bagno. Ottimo stato, termoautonomo. Classe en.G  
**Cod. 02L/20A**  
**€ 195.000,00**



**SAN NICOLA**  
In contesto gradevole e ben curato, proponiamo in vendita un delizioso e luminoso appartamento al 2°ed ultimo piano così composto: ingresso, ampio soggiorno, due camere matrimoniali, cucina abitabile, bagno, balcone. Posto auto condominiale. Termoautonomo. Classe en.G  
**Cod. 06L/20A**  
**€ 160.000,00**



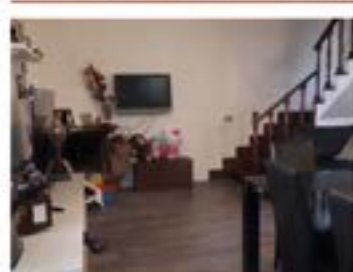
**LADISPOLI - MARINA DI PALO**  
Appartamento in piccola palazzina in cortina composto da: Ingresso, soggiorno, cucina abitabile, camera matrimoniale, comoda cameretta, doppi servizi. Balcone perimetrale che si allarga a terrazzo. Posto auto nel garage condominiale, cantina. Classe en.G  
**Cod. 59L/19A**  
**€ 179.000,00**



**LADISPOLI**  
Appartamento di ampia metratura al 2° piano con ascensore, in piccola palazzina in fase di ristrutturazione, così composto: Ampio disimpegno con armadio a muro, salone, camera matrimoniale, cameretta, cucina semi abitabile, bagno con vasca, ripostiglio, due balconi. Doppia esposizione al sole, luminoso. Classe en.G  
**Cod. 79L/19A**  
**€ 155.000,00**



**LADISPOLI - MIAMI**  
Villa su tre livelli, composta da P.T: Soggiorno, cucinotto, camera da letto, bagno, balcone e giardino. La parte esterna è composta da una porzione frontale di giardino ed una porzione sul retro pavimentata. 1P: 3 camere, bagno, terrazzo. P.S Taverna con camino, cucina abitabile in muratura, bagno. Classe en.G  
**Cod. 74L/19V**  
**€ 295.000,00**



**LADISPOLI - ZONA VIA ROMA**  
Villa angolare su tre livelli fuori terra, composta da P.T: Soggiorno con camino, angolo cottura, bagno, giardino angolare 1°P camera matrimoniale, cameretta, bagno con vasca, terrazzo. 2P. camera matrimoniale, bagno, terrazzo con vista mare. Classe en.G  
**Cod. 41L/19V**  
**€ 175.000,00**



**LADISPOLI - CENTRALISSIMO**  
Appartamento in piccola palazzina di recente costruzione composto da: Soggiorno, camera, cameretta, cucina abitabile, doppi servizi, ampi balconi. Box auto. Perfette condizioni. Classe en.G  
**Cod. 07L/20A**  
**€ 210.000,00**

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

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

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

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

## Taglio dei parlamentari tra menzogne, demagogia e massoneria

**R**idurre il numero dei parlamentari, oramai lo sanno anche le pietre, era il decimo punto del Piano di Rinascita Democratica, sequestrato nell'85 a Licio Gelli, capo della loggia massonica P2. Anche nel programma del Governo Giallo-Rosso, il taglio dei parlamentari occupa casualmente il decimo punto: da 630 a 400 alla Camera e da 315 a 200 al Senato, esclusi, badate bene, i sentori a vita, per la gioia di quanti aspirano alla Repubblica presidenziale (altro punto del su citato progetto eversivo massonico). Una riforma a 5 stelle - votata l'autunno scorso da tutto il Parlamento - che ha cavalcato l'onda dell'odio contro i privilegi della casta. Peccato che quell'odio sia stato abilmente strumentalizzato e farcito di menzogne al fine di capovolgere a vantaggio della casta stessa e a detrimento della moltitudine dei cittadini. Il 29 marzo lo stesso popolo, "rintontito de bugie" a proposito dei costi della politica, è chiamato a decidere se tagliare la propria rappresentanza in Parlamento per risparmiare l'equivalente di un caffè a testa al giorno, oppure se dire no a questa ennesima porcata antidemocratica. Si tratterebbe di un taglio rispettivamente del 5,5% delle spese totali di Montecitorio e del 5,4% di quelle di Palazzo Madama. I risparmi sarebbero di 81,6 milioni di euro ogni anno. Che, rapportato al nostro debito pubblico, significa lo 0,005% e un seicentesimo scarso di quanto spende l'Italia ogni anno solo di interessi sul debito stesso. Che affare eh!

Inutile a dirsi che i pronostici danno per certo che la riforma sarà votata a furor di popolo: un popolo felice di auto castrarsi al pari di un marito che per far dispetto alla moglie si taglia gli 'attributi'. E non poteva essere diversamente dal momento che per anni ci hanno ripetuto fino allo sfinimento la fandonia che l'Italia sia il paese con il più alto numero dei parlamentari d'Europa. Una bugia reiterata nel tempo così tante volte da assurgere a Verità. "In termini assoluti - afferma Nicoletta Forcheri, ricercatrice in tematiche monetarie, in Scenari Economici - l'Italia ha il secondo maggior numero di parlamentari dietro al Regno Unito. Però se consideriamo il dato del rapporto tra parlamentari e abitanti - che è il dato che conta per la rappresentatività di uno Stato democratico - **l'Italia figura tra i paesi con meno parlamentari pro capite (al sesto posto):** 1 parlamentare ogni 62815 dietro a Germania, Paesi Bassi, Francia, Spagna e Polonia. All'epoca dei Padri costituenti, il numero di parlamentari era di 915 per 46210000 abitanti, cioè un rappresentante per ogni 50502 abitanti. Oggi che ne abbiamo 1 per ogni 62815, gli stessi parlamentari sono riusciti a votare una riforma per passare da 1 ogni 50502 cittadini del 1948 a 1 per ogni 100000 cittadini italiani. Dai Padri costituenti a oggi stiamo per dimezzare il parlamento e l'Italia diventerebbe il Paese della Ue con il minor numero di deputati in rapporto alla popolazione".

Il depotenziamento delle Camere è un progetto che affonda le proprie radici nella massoneria eversiva e che passa attraverso le proposte di vari partiti a partire dagli anni '80 per arrivare fino al "sistema Casaleggio" che mira, senza nascondere, a rendere superfluo il Parlamento a favore di una tecno dittatura incarnata nella piattaforma Rousseau, che guarda caso porta il nome del fondatore della massoneria moderna. È un piano che parte di lontano messo in atto attraverso leggi che hanno sottratto agli elettori la possibilità di scegliere i propri rappresentanti in Parlamento la cui funzione legislativa è stata "repressa" dalla prassi consolidata dell'approvazione di Decreti legge (sotto il ricatto del voto di fiducia), espressione delle direttive europee: i famigerati compiti a casa! Il taglio dei Parlamentari costituisce una delle mosse finali del suddetto piano tanto caro ai Mercati e alla Bancocrazia. Il referendum (senza quorum) il rito necessario per consacrare il passaggio al nuovo Ordine.

**Editor**  
Miriam Alborghetti



## TUMORE DA TELEFONINO: SENTENZA BOMBA!

**INTERVISTA A ROBERTO ROMEO, IL DIPENDENTE TELECOM A CUI POCHI GIORNI FA LA CORTE D'APPELLO DI TORINO HA RICONOSCIUTO NELL'IRRADIAZIONE DEL TELEFONO CELLULARE LA CAUSA DEL TUMORE ALLA TESTA. "SERVE PRUDENZA E PREVENZIONE". IL SUO CALVARIO COME TESTIMONIANZA PER LA LOTTA AL 5G**

Una sentenza bomba resa nota pochi giorni fa che mina alle fondamenta l'asserita non nocività dei telefoni cellulari e lancio del 5G, sconfessando clamorosamente le tesi negazioniste di quanti si ostinano a negare i pericoli dell'elettromog. Secondo la **Corte d'Appello di Torino** infatti "esiste una legge scientifica di copertura che supporta l'affermazione del nesso causale secondo criteri probabilistici "più probabile che non". Il caso di Roberto Romeo contro l'INAIL è il primo nella storia giudiziaria mondiale ad aver avuto due sentenze di merito consecutive favorevoli per il lavoratore. Nel 2011 ad un ex manager aveva riconosciuto il nesso telefono-cancro anche la Corte Suprema di Cassazione. Nel 2019 anche il Tribunale di Monza ha accolto la domanda del lavoratore.

Più di 100 milioni di cellulari vengono utilizzati ogni giorno in Italia. E per la scienza, i rischi di danni alla salute non sono confinati alla testa: "I dati

epidemiologici, i risultati delle sperimentazioni sugli animali (non contraddetti, allo stato, da altre sperimentazioni dello stesso tipo), la durata e l'intensità dell'esposizione ... che assumono particolare rilievo considerata l'accertata - a livello scientifico - relazione dose-risposta tra esposizione a radiofrequenze da telefono cellulare e rischio di neurinoma dell'acustico, unitamente alla mancanza di un altro fattore che possa avere cagionato la patologia".

La vicenda è finita su tutti i giornali e pure da Bruno Vespa su Porta a Porta. La sentenza in suo favore ha fatto notizia. "Quella di primo grado invece venne snobbata, ma il tumore alla testa me lo avevano asportato lo stesso!". Eppure **Roberto Romeo** il suo calvario lo aveva già raccontato in **Senato**: lo scorso anno l'**Alleanza Italiana Stop 5G** aveva organizzato una conferenza stampa a Palazzo Madama portando testimonianza e voci di malati ambientali (elettrosensibili) e malati oncologici



In foto e nel cerchio Roberto Romeo

a cui i tribunali avevano già riconosciuto il nesso elettromog=tumore. Davanti ai parlamentari, Romeo s'era presentato con una cornetta telefonica collegata via filo al cellulare spiegando come la prevenzione del danno fosse l'unica strada che una tecnologia meno pericolosa per la salute potesse compiere senza procurare seri danni. Nell'ambito della **Giornata Mondiale Stop 5G**, nel comizio di Torino ha denunciato i rischi del 5G.

**Romeo, cosa cambia per lei la sentenza di Torino che sconfessa il negazionismo di quanti si ostinano a negare i pericoli dell'elettromog?**

"Cambia molto perché adesso si può parlare di prevenzione, se lo Stato non lo fa qualcuno deve farlo. Io mi metto a disposizione per fare della mia storia una testimonianza: la porterò nelle scuole, nei convegni, negli incontri e anche all'università per raccontare cosa può succedere. Si deve arrivare a scrivere con un'etichetta sui cellulari che possono fare male alla salute!"

**Secondo lei, come hanno gestito la notizia della sentenza di Torino i mass media?**

"In linea di massima in modo corretto. Quella di primo grado invece venne snobbata, ma il tumore alla testa me lo avevano asportato lo stesso! Ora sono finito su Porta a Porta ma all'epoca mi invitarono su Mattino Cinque, avevo già acquistato il biglietto del treno, all'ultimo mi chiamarono dicendomi che avevano annullato il mio intervento e che si sarebbero fatti risentire. Mai più sentiti. Il negazionismo esiste perché c'è una forte pressione dell'industria che cerca di nascondere il pericolo"

**L'ultima sul 5G, lei è stato al Senato con l'Alleanza Italiana Stop 5G per denunciarne i rischi socio-sanitari....**

"Certo, serve prevenzione! La tecnologia deve venire incontro alla salute, di fronte al pericolo per l'umanità non si può fingere di non sapere. Meglio fermare tutto piuttosto che esporre la popolazione a seri rischi. Io so cosa vuol dire."

**new Cafe Millennium**

**Tabaccheria CATALDI**

BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

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

Sisal, TAM, WIND, SKY

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

**FINANZIAMENTI  
A TASSO 0  
E PAGAMENTI  
AGEVOLATI**



**PRODUZIONE INFISSI**

**LAVORAZIONI IN FERRO**

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

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

**VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)**

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: [info@tieffeinfissi.com](mailto:info@tieffeinfissi.com)

## SOS EROSIONE: LA PALUDE E' A RISCHIO

**L'ACQUA DOLCE È ENTRATA A CONTATTO CON IL MARE:  
"UNA SITUAZIONE ORMAI AL COLLASSO", RACCONTA CORRADO BATTISTI,  
RESPONSABILE DEL SITO NATURALE. I VOLONTARI SEMPRE  
PIÙ PREOCCUPATI TORNANO IN SPIAGGIA.  
SI TEMONO DANNI PER LA FLORA E PER GLI UCCELLI MIGRATORI**

**H**a straripato la Palude di Torre Flavia, uno dei simboli storici di Ladispoli. Nonostante l'allarme lanciato da anni dagli ambientalisti e dai tanti volontari delle associazioni che si alternano nella pulizia dell'area, nelle ultime ore l'acqua dolce del sito naturale è entrata a contatto con il mare. "Un danno all'ecosistema", per gli esperti che temono ripercussioni su questo luogo incontaminato messo a dura prova dall'erosione che non risparmia neanche le bellezze del litorale nord. La Palude, vitale per la presenza di specie molte rare di uccelli, presenta delle spaccature in diversi punti. A non molta distanza, tra Torre Flavia e Campo di Mare, frazione di Cerveteri, al posto della sabbia erano emersi blocchi di argilla

che impedivano persino ai turisti di camminare liberamente. Ennesimo appello dei volontari lanciato in queste ore. "La fuoriuscita della palude dalla ormai ex duna in spiaggia è aumentata, - testimonia Corrado Battisti, responsabile del sito per conto di Città Metropolitana di Roma Capitale - l'acqua ha scavato ed approfondito il suo alveo e ha assunto quasi un aspetto torrentizio. Urgono provvedimenti: si è creato un nuovo accesso al mare che renderà difficile in futuro procedere al mantenimento di acqua nell'invaso centrale. Forse i danni all'ecosistema sono già irreparabili, la situazione è davvero al collasso". Il mare ha sfondato gli argini mettendo a repentaglio l'ecosistema faunistico e floreale della riserva. In



La casa  
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

settimana i cittadini sono tornati sull'arenile per constatare da vicino le problematiche soprattutto a 300 metri dal sentiero verso Campo di Mare. L'emergenza sta infatti creando una perdita inaspettata della risorsa idrica, sito di sosta e nidificazione di 180 specie di uccelli migratori tra cui 42, come ad esempio i fratini, inseriti nella categoria protetta dall'Unione Europea. Questi simpatici volatili, che la scorsa estate avevano addirittura spinto Jovanotti a spostare a Cerveteri il suo tour, sono tornati a Ladispoli nel tentativo di deporre le uova. Tanti altri animali sono presenti nella palude: anatre e aironi, corrieri, rane, rospi smeraldini e tritoni punteggiati. Poi anguille, cefali, gambusie, crostacei come i gamberi killer e per finire i maestosi cigni che catturano sempre le attenzioni dei bambini. Alunni e maestre delle varie scuole di Ladispoli e Cerveteri ogni settimana visitano l'area di Flavia collaborando anche attivamente con progetti di tutela dell'ambiente. Spesso nel fine settimana arrivano villeggianti e amanti del birdwatching. "Qui si è fatto tanto per cercare di custodire una risorsa per il comprensorio - aggiunge Corrado Battisti - chiediamo interventi urgentissimi e non più rimandabili da parte delle istituzioni. Abbiamo constatato che i tempi amministrativi, necessari per la realizzazione di procedure in difesa della costa, sono lentissimi. Infatti se ne parla dal 2011 senza che il problema sia stato affrontato". Ladispoli attende da tanti anni i fondi stanziati dalla Regione, ben 6 milioni di euro, per salvare il litorale. Soldi che non si sa però quando arriveranno a destinazione per poter essere utilizzati nelle parti più colpite. L'ingresso dell'acqua marina potrebbe portare in medio termine alla scomparsa del canneto, una componente della vegetazione strategica per favorire l'habitat della fauna e della flora di interesse comunitario.

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

**19,90€**  
Al mese  
per il 1° anno

OPZIONE  
**VOCE**

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

IP  
Pubblico  
Statico  
incluso

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

ROUTER  
**Wi-Fi**  
Dual band  
incluso

INSTALLAZIONE  
INCLUSA

**Calypso**  
we connect via satellite

**linkem** **newn** **eolo**  
**fermopoint** **wish**

**vodafone POINT**

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

skycalypso fb.me/calypso2013 @calypsosky

## "MANDEREMO I DISABILI IN UN LOCALE CONFISCATO ALLE COSCHE CRIMINALI"

### IL SINDACO ALESSANDRO GRANDO INTERVIENE SUI VARI TRASFERIMENTI STABILITI DOPO L'INTRODUZIONE DEL COMMISSARIATO DI POLIZIA CHE PRENDERÀ IL POSTO DEI VIGILI URBANI

Polizia di Stato al posto dei vigili urbani nella caserma di via Vilnius, disabili del centro diurno in via Aldo Moro pronti a far spazio agli agenti della municipale. Ma chi invece cederà il posto ai ragazzi più bisognosi? La risposta a Ladispoli è arrivata direttamente dal sindaco di Ladispoli, Alessandro Grando. "È già tutto programmato. La prima struttura che metteremo a disposizione è quella di via Genova, - ha affermato il primo cittadino - si tratta di locali confiscati alla criminalità organizzata che l'Amministrazione comunale si è recentemente aggiudicata. Siamo in attesa che ci vengano consegnate le chiavi dell'immobile, cosa che dovrebbe accadere entro la fine del mese corrente. Un secondo locale, visto che non ne abbiamo altri a disposizione, verrà invece acquistato o preso in affitto e sarà individuato a seguito delle procedure previste per legge. Non ci sarà quindi nessuna sottrazione di spazi nei confronti dei Servizi sociali".

Non è la prima volta che il Comune di Ladispoli mette le mani su beni sequestrati alla mafia. Era accaduto già nel 2013 con la villa confiscata alla Banda della Magliana e consegnata alla giunta comunale all'epoca guidata da Crescenzo Paliotta. Ora in quella sede svolge la propria attività la Capitaneria di porto. Un altro immobile sul litorale negli anni successivi è diventato invece un luogo di sicurezza per ospitare donne in difficoltà.

"Sottolineo - ha aggiunto il sindaco Grando - come le nuove destinazioni per i Servizi sociali saranno sicuramente collocate in un contesto più idoneo rispetto alla zona artigianale. Uno dei requisiti che verranno richiesti nella ricerca dell'immobile sarà infatti quello di essere situato all'interno del centro abitato, quindi in un contesto più integrato e facilmente raggiungibili rispetto a via Aldo Moro". L'opposizione. Il consigliere comunale Giuseppe

Loddo aveva espresso perplessità la scorsa settimana sullo spostamento del centro diurno. Tornando invece alla polizia, cosa cambierebbe con l'istituzione del commissariato? Intanto il responsabile primario della pubblica sicurezza sarebbe in questo caso il dirigente del commissariato. La gestione delle pratiche delle armi e dei passaporti potrebbe anche passare dai carabinieri direttamente alla polizia di Stato. L'unico dovere del Comune affinché andasse in porto il progetto era quello di mettere a disposizione una struttura di suo proprietà. Dopo diversi sopralluoghi, la scelta è ricaduta sulla struttura di via Vilnius, attuale sede della Polizia locale e della Protezione Civile, per i quali ovviamente si è poi reso necessario individuare una nuova base operativa. La cerimonia di inaugurazione per i vigili urbani c'era stata nel 2019 in via Vilnius. Polizia locale che a questo punto dovrebbe prendere il posto del centro di via Moro. "Anche qui, dopo aver vagliato varie ipotesi, - ha precisato Grando - la scelta è ricaduta sul locale di proprietà comunale di via Aldo Moro, inizialmente occupando solo il piano terra e in un secondo momento anche il primo piano. Come molti sanno la struttura di via Aldo Moro, fino ad ora, è stata interamente utilizzata dai servizi Sociali, tranne che per una breve parentesi in cui è stato necessario trasferire alcune classi al piano terra a causa dell'inagibilità del plesso scolastico di via La Spezia".

C'è chi pone delle domande. "In via Genova gli incidenti sono quasi all'ordine del giorno - interviene Filippo Bellantone, presidente Parco degli Angeli Onlus - per le pessime condizioni di viabilità, qualcuno ha pensato a dove potranno fermarsi i pulmini? Qualcuno ha pensato che i ragazzi disabili hanno necessità di prendere aria durante le ore di attività giornaliera? Andranno sul marciapiede a rischio che scappino sotto qualche auto?".

# Tabaccheria Fazio

Articoli da Regalo e per Fumatori



LA BANCA  
A PORTATA  
DI MANO

Gruppo INTESA SANPAOLO

PAGHI BOLLETTINI  
POSTALI E BANCARI

RICARICHI CARTE  
POSTEPAY-INTESA-NEXI

PRELIEVO CONTANTI  
CLIENTI Intesa San Paolo

RILASCIO CARTA  
PREPAGATA

PAGAMENTI F24

VENDITA SIM

BONIFICI BANCARI

ATTIVAZIONE SPID  
IDENTITA' DIGITALE

IQOS  
PARTNER  
VENDITA E ASSISTENZA

PUNTO VENDITA AUTORIZZATA

VIVATICKET

BIGLIETTERIA - CONCERTI  
EVENTI - AS ROMA  
FC INTER - AC MILAN



AMPIA SALA SLOT E VIDEOLOTTERY

Cerveteri - Via Fontana Morella, 59 Tel. 06.9941204

www.tabaccheriafazio.it tabaccheria fazio leonardo

## UNA DISCARICA CON VISTA SULLA BIBLIOTECA

**IL COMUNE NEI MESI SCORSI ERA CORSO AI RIPARI PER BONIFICARE LA ZONA MA DI NUOVO I RIFIUTI SI SONO ACCUMULATI SOTTO AL CAVALCAFERROVIA DOVE A FIANCO VIVONO ANCHE I SENZATETTO ABUSIVAMENTE**

Una foto che vale più di mille parole documenta una situazione di degrado davvero sconcertante per chiunque abbia a cuore il decoro di Ladispoli. “Non è sfuggito in questi giorni il degrado che si è accumulato sotto al cavalcaferrovia di Ladispoli. – scrive Emanuele Rossi in un articolo pubblicato nei giorni scorsi nel nostro orticaweb - Gli incivili, come segnalato anche dai residenti sui social la scorsa settimana, sono tornati in azione scaricando di tutto a fianco alla baraccopoli allestita dai clochard nei magazzini del viadotto (un'altra situazione di abbandono e che andrebbe nuovamente affrontata anche perché i senzatetto attraversano i binari della ferrovia pericolosamente). Sacchetti della spazzatura, materassi, suppellettili e chi più ne ha più ne metta. In pratica tutto ciò che dovrebbe

essere smaltito correttamente nell'isola ecologica o attraverso il servizio della raccolta porta a porta viene direttamente abbandonato su quest'area. Gli sporcaccioni, con auto e furgoni, da un po' di tempo vanno e vengono di fronte alla biblioteca, alla scuola elementare e all'istituto alberghiero. Solo un anno fa l'amministrazione comunale aveva avviato una bonifica del terreno dove è rispuntata fuori una discarica a cielo aperto”. La speranza è che nel tempo intercorso dalla scatto della foto ad oggi, il Comune sia potuto intervenire per ripulire ancora una volta l'area presa di mira dagli incivili. Abbandonare rifiuti nelle strade è un reato penale per il quale si rischiano severe sanzioni (a partire dai 500 euro fino a 20.000 più spese di bonifica) e non solo pecuniarie: evidentemente ancora in troppi non lo fanno o fanno finta di non sapere.

12

### LADISPOLI E IL DUELLO SUI RIFIUTI: IL CONSIGLIO DI STATO BOCCIA LA RICHIESTA DELLA MASSIMI

**IL PROSSIMO 6 FEBBRAIO SI ENTRERÀ NEL MERITO MA A QUESTO PUNTO IL COMUNE POTREBBE ACCELERARE L'ITER AFFIDANDO IL SERVIZIO ALLA TEKNEKO**

C'è ancora uno sviluppo sulla infinita questione rifiuti a Ladispoli. Nel duello prolungato tra il comune di piazza Falcone e la ditta Massimi che gestisce il servizio e ha presentato ricorso al Tar per l'annullamento del nuovo bando, nei giorni scorsi è arrivata anche la bocciatura da parte del Consiglio di stato alla stessa ditta Massimi. E questo forse decisivo passo in avanti starebbe a significare che l'amministrazione comunale potrebbe anche non aspettare il giudizio di merito del Tar a giugno ma procedere in tempi rapidi con l'affidamento del servizio alla ditta vincitrice del bando: la Tekneko.

Andiamo però con ordine effettuando un passo indietro. La Massimi ha contestato la gara e ha chiesto la sospensione al tribunale amministrativo regionale.

I giudici hanno però respinto l'istanza sostenendo di entrare nel merito tra circa 4 mesi. Nel frattempo la Massimi si è opposta al Consiglio di stato, ordine di secondo grado dopo il Tar ricevendo una sconfitta. Per il Comune quindi non dovrebbero esserci più ostacoli per proseguire con la nuova “era” dei rifiuti. Già la settimana scorsa era stata pronosticata una data, indicando il 7 febbraio quale inizio da parte della Tekneko, notizia però non confermata dal delegato comunale all'Igiene urbana e consigliere in maggioranza Carmelo Augello. Il 6 febbraio, il giorno quindi prima, il Consiglio di stato entrerà nel merito. La maggioranza è già al lavoro per velocizzare una situazione davvero ingarbugliata. Ed indicare una data ufficiale per l'inizio della nuova gestione.



## SINDACI E MINISTRI “COPIA E INCOLLA”: IL TRAVE E LA PAGLIUZZA

**I 5 STELLE ACCUSANO DI PLAGIO GRANDO, MA DIMENTICANO LA TESINA COPIATA DELLA MINISTRA DELL'ISTRUZIONE**

Il discorso per commemorare il Giorno della Memoria a firma del sindaco di Ladispoli Alessandro Grando nei giorni scorsi è finito nel tritacarne delle polemiche in quanto risulterebbe copiato più o meno di sana pianta da un vecchio discorso scritto 2007 dall'allora sindaco di Ravenna.

**LA DENUNCIA DEI 5 STELLE.** A scoprire il presunto “malfatto” sono i 5 Stelle di Ladispoli che non hanno mancato di informare la cittadinanza con una nota stampa dai toni sarcastici in cui appare evidente il biasimo verso un uomo delle Istituzioni che non sarebbe in grado di formulare un proprio pensiero su un argomento così significativo per la vita civile, un “Sindaco copia/incolla”. “In occasione della commemorazione della giornata della memoria – scrivono i pentastellati - forse il Sig.G avrebbe fatto meglio a tacere. Dopo aver dedicato uno spiazzo al fascista (mai pentito) Giorgio Almirante, che sottoscrisse quelle leggi razziali che permisero di deportare nei campi di sterminio tanti italiani, il Sig.G avrebbe fatto meglio a tacere piuttosto che copiare maldestramente le parole scritte da altri rivelando la sua assoluta inadeguatezza a ricoprire il ruolo di Sindaco. Che vergogna essere rappresentati in questo modo dal primo cittadino di Ladispoli”.

**LA REPLICA DEL SINDACO.** E' giunta immediata la replica di Alessandro Grando che, gli va dato atto, se ne è assunto la responsabilità nonostante il presunto plagio sia opera di un suo collaboratore come spiega la nota intitolata IO CI METTO LA FACCIA, SEMPRE! “Come è noto il 27 gennaio mi sono recato presso la sede della Città Metropolitana per discutere del futuro dell'ex istituto alberghiero di via Ancona - scrive il sindaco sulla sua pagina fb - Quella mattina, proprio perché dovevo recarmi a Roma, ho chiesto ad un mio collaboratore di buttare giù una bozza di testo per commemorare la ricorrenza, dando alcune indicazioni sui concetti che volevo esprimere. Chi mi conosce sa che raramente capita che venga pubblicato qualcosa a mia firma senza che io ci metta le mani in prima persona. E anche in questa occasione le cose sono andate così. Al mio rientro

dalla città Metropolitana mi è stata inviata la bozza dell'articolo, al quale ho fatto alcune correzioni prima di farlo pubblicare. Ovviamente non potevo immaginare che il mio collaboratore avesse “tratto ispirazione” da un altro testo. Una volta appresa la notizia di questo “plagio” gli ho chiesto come fossero andate le cose e lui mi ha confermato, scusandosi per l'accaduto, di essersi ispirato ad un testo letto su internet che lo aveva particolarmente appassionato. Come sapete sono abituato ad assumermi le mie responsabilità e a metterci sempre la faccia, nel bene e nel male, anche in occasioni come questa dove la mia buona fede è facilmente intuibile. Inoltre, il fatto che il comunicato uscito a mia firma sia stato ispirato da un testo scritto da altri non toglie nulla al fatto che quelle parole rappresentassero in piano quello che volevo esprimere in una giornata così particolare”.

**IL TRAVE E LA PAGLIUZZA.** A margine di questa storia alcune domande corrono d'obbligo. Perché i pentastellati che oggi si sentono particolarmente indignati per il presunto plagio commesso dal sindaco, qualche tempo fa non hanno trovato nulla da eccepire rispetto al fatto che la Ministra dell'Istruzione Azzolina - in quota cinque stelle - avesse copiato la relazione di fine tirocinio Ssis? Una persona non in grado di produrre una propria tesina alla fine del percorso di specializzazione per l'insegnamento secondario è all'altezza di ricoprire il ruolo istituzionale di Ministro dell'Istruzione? Anche un liceale sa che per evitare il plagio è d'obbligo mettere le virgolette e citare la fonte oppure rielaborare il pezzo fonte di ispirazione. Non si scappa. Perché guardare la pagliuzza nell'occhio di Grando e non accorgersi della trave che è nel proprio occhio? Spiace constatare che il Movimento 5 stelle di Ladispoli che in passato ha portato avanti tante battaglie concrete ed inchieste importanti per la Città oggi si perda in polemiche poco utili. Ultima riflessione. Il sindaco Alessandro Grando forse dovrebbe essere più oculato nella scelta dei suoi collaboratori. Un discorso in onore del Giorno della Memoria è una cosa seria e richiede grande competenza ed onestà intellettuale.

13

## "IL RAGGIRO È FACILE SE SAI COME FARLO!"

### UNA DONNA DI LADISPOLI RACCONTA, DOCUMENTI ALLA MANO, UNA BANALE STORIA DI INGIUSTIZIA LEGALIZZATA

**M**al comune mezzo gaudio. Non in questo caso. La vicenda narrata da Bernardina, documenti alla mano, è una comune storia di fiducia malriposta che ha come teatro d'azione un piccolo paese, dove tutti si conoscono, in cui per talune persone come Bernardina è ancora 'naturale' fidarsi del proprio compaesano, del figlio di...del padre di...proprio come si faceva un tempo. Il tutto ha inizio da un banale litigio in famiglia per questioni di eredità. Riceviamo e pubblichiamo.

**Bernardina inizia il suo racconto:** «Io e mio fratello, una volta, deceduti entrambi i genitori, ci ritroviamo in eredità la loro casa. Nascono incomprensioni per le quali mi rivolgo a un avvocato. Entro in un noto studio della città, conosco i nomi dei legali, sono famiglie conosciute. Ad accogliermi è l'avvocato Azzecagarbugli (nome di fantasia) che si dichiara idoneo a prendere in carica la mia pratica. Ed è vero, tutto il procedimento è semplice, senza intoppi, veloce. Sono contenta perché vedo attribuirmi il giusto. Poi subentra l'impensabile: il risarcimento dovutomi arriva nelle casse dell'avvocato e, ancora oggi si trova sul suo conto corrente bancario, anziché nel mio. Possibile? Diventa possibile quando riponi nella persona sbagliata la fiducia, quando ti affidi all'avvocato Azzecagarbugli.

**Ma torniamo ai fatti.** Dopo circa un anno di richieste, pazienza e accettazione delle scusanti per il ritardo nel ricevere il dovuto da parte del professionista, capisco di essere truffata e lo dichiara apertamente. Non mi scoraggio e non sopporto l'ingiustizia, mi rivolgo ad un secondo avvocato per denunciare il primo e pretendere quanto mi spetta. 11mila euro in totale. La pratica inizia, nonostante il nuovo legale, il signor **Ciro** (altro nome di fantasia), avesse espresso titubanza nell'accusare il suo collega, mi rassicura: "è lei la mia cliente Bernardina non si preoccupi". Svolge il suo lavoro con zelo, eccome!!! Lavora contemporaneamente per Azzecagarbugli, informandolo delle accuse, dei passi intrapresi e

mettendolo nelle condizioni di "tutelarsi" di fronte al giudice, quantomeno dell'accusa più grave di appropriazione indebita. Tengo a sottolineare che Azzecagarbugli, miracolosamente, era venuto in possesso di documenti riservati che io stessa avevo consegnato esclusivamente all'avvocato **Ciro** per concludere l'atto di successione. Pratica, non svolta da Azzecagarbugli, che diventa però la sua 'giustificazione' per la somma che non mi ha mai consegnato. Ha dichiarato e dimostrato che avrebbe trattenuto la somma di 11mila euro a fronte del lavoro (mai) svolto, somma che secondo lui neanche bastava, e che avrei dovuto corrispondergli come compenso. Aggiungendo sopra altri soldi. Magistrale inganno.

**L'epilogo.** In tribunale il giudice ha sentenziato che avevo diritto ai miei soldi, e che dovevo saldare la parcella all'avvocato, notevolmente ridimensionata. Decaduta l'accusa di appropriazione indebita per Azzecagarbugli. Ma non finisce qui.

**Non ho ricevuto neanche i pochi spicci che restavano tolte tutte le spese,** in quanto lo zelante l'avvocato **Ciro**, si è 'dimenticato' di quantificare la somma di cui fare formale richiesta di rimborso. Sembra che, per legge, non sia sufficiente che un giudice riconosca un diritto, deve seguire una specifica richiesta, senza la quale non solo non si ottiene nulla ma si perde per sempre il diritto. In pratica, mi hanno spiegato, che non ho ricevuto il denaro perché non ho chiesto i soldi!!!

Una storia senza lieto fine, quando si ripone fiducia nelle persone sbagliate. Quando la poca informazione rende vulnerabili: ed io lo sono. **Dopo 10 anni di calvario ho detto basta.** Desidero far conoscere questa mia avventura perché nel corso degli anni ho scoperto di non essere stata la sola «sprovveduta» che si è rivolta a questo avvocato. Non mi consola essere stata una delle tante clienti raggritate, sono avvilita, sfiduciata e infuriata. Ho fatto tutto quello che era in mio potere, anche raccontarlo".

## GRN San Valentino

### CENA CON MUSICA DAL VIVO

CON YASMIN KALACH TRIO  
vocal, sax e piano

Restaurant

#### ENTRÉE DI BENVENUTO

Cocktail di gamberi in salsa rosa accompagnato da bollicine

#### ANTIPASTO

Guazzetto di gamberoni, vongole, cozze, mazzancolle e granchi

#### PRIMO

Cuori fatti in casa ripieni di mozzarella di bufala e pomodorini Pachino al sugo di spigola

#### SECONDO

Spiedini dell'amore con gamberoni, calamari, tonno e verdure a KM 0

#### CONTORNO

Insalatina mista con cuori di arancia siciliana  
Carpaccio di carciofi romaneschi e scaglie di lime

#### FRUTTA

Macedonia mista al maraschino

#### DOLCE

Tortinodal cuore caldo al cacao, pistacchio, cioccolata bianca

Acqua, vino della casa, caffè e amaro della casa compresi

PREZZO  
per persona  
€ 35

MENÙ  
bambini  
€ 25



ABBIAMO RITROVATO  
I QUADERNI DELLE RICETTE  
DI NONNA



MENÙ FISSO  
DI PESCE € 25  
ANTIPASTO, PRIMO E SECONDO

MENÙ TURISTICI  
MENÙ DI PESCE € 20  
A SCELTA TRA ANTIPASTO E PRIMO  
OPPURE PRIMO E CONTORNO  
O SECONDO E CONTORNO

MENÙ DI TERRA € 15  
PRIMO, SECONDO E CONTORNO  
ACQUA E CAFFÈ COMPRESO



LADISPOLI - PIAZZA DELLA VITTORIA, 19 - INFO E PRENOTAZIONI 06.99222174-392.0300515



## BEN DI BIO PREMIATO DA GAMBERO ROSSO

**LO STORICO NEGOZIO DI VIA ANCONA È STATO SEGNALATO DALLA  
PRESTIGIOSA RIVISTA, LEADER NEL SETTORE ENOGASTRONOMICO**

L'eccezione dell'enogastronomico è di casa a Ladispoli. A segnalarlo è stato Il Gambero Rosso, la casa editrice italiana ritenuta tra le più autorevoli nei giudizi di qualità nel settore dell'arte culinaria e della cultura enologica. Una segnalazione del tutto meritata, arrivata a inizio 2020 come graditissima sorpresa per lo storico negozio di articoli biologici di Via Ancona. Un premio che giunge a coronamento di una attività portata avanti con grande dedizione. Il Ben di Bio infatti si può a pieno titolo definire un "precursore" nel comparto del biologico nel Lazio. Gli stessi titolari hanno dichiarato che il merito va diviso equamente con tutte le persone che da 20 anni a questa parte hanno contribuito alla crescita del Ben di Bio. Un negozio che allo stato attuale rappresenta senza alcun dubbio un'eccezione per tutto il litorale nord della Capitale, vantando un notevole assortimento di prodotti di altissima qualità, naturali, biologici ed anche a chilometri zero, sia nel fresco che nei prodotti da banco e frigo. Una realtà virtuosa pressoché unica nel suo genere ed un punto di riferimento irrinunciabile per quanti, nel nostro comprensorio, considerano fondamentale seguire uno stile di vita salutare nel pieno rispetto dell'ambiente.

"L'economia locale e la qualità, ovviamente bio come da insegna, sono il cuore pulsante di questa attività portata avanti con passione da Patrizia e Alfonso. In vendita prodotti alimentari anche per celiaci e vegani, macrobiotici, quindi detergenti, cosmesi naturali e altro ancora" recita la segnalazione del Gambero Rosso. Ma il Ben di Bio, per chi lo conosce, è molto di più che cibo pregevole e biologico certificato: oltre alla gentilezza e alla disponibilità di tutti coloro che vi lavorano (peculiarità peraltro molto diffuse tra i negozianti di una città come Ladispoli che possiede nel suo DNA lo spirito d'impresa) ciò che rende speciale questo esercizio è che il suo fine non è unicamente commerciale, ma anche profondamente culturale ed etico. E questo aspetto lo si percepisce già solo a scambiare qualche parola con i gestori, nella loro ricerca quasi maniacale di alimenti eccellenti a chilometri zero ad un prezzo competitivo, nella valutazione scrupolosa degli ingredienti dei cibi processati e della cosmesi, nel tempo profuso per promuovere l'educazione ambientale ed alimentare anche nelle scuole. Insomma Ladispoli ha davvero tante risorse e punte di eccellenza. Il Ben di Bio è fra queste.

16

Ladispoli



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

**RIAL**  
Sistemi Porte e Finestre

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

Dal 1961  
la nostra passione  
per la vite ed il vino

Tutto il carattere  
del nostro territorio



*Cantina Cerveteri*

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

# DALLA PLURIPREMIATA AUTTRICE "I MISTERI DEL VASO ETRUSCO"

ALLA BIBLIOTECA COMUNALE 'PEPPINO IMPASTATO', DANIELA ALIBRANDI  
E LE DINAMICHE INTERPERSONALI DI UN PICCOLO BORGO



**VENERDÌ 7 FEBBRAIO ALLE ORE 16:30**  
**LA BIBLIOTECA PEPPINO IMPASTATO**  
**È LIETA DI OSPITARE L'AUTTRICE DANIELA ALIBRANDI**  
**PER LA PRESENTAZIONE DEL SUO ULTIMO ROMANZO**  
**I MISTERI DEL VASO ETRUSCO - EDIZIONI UNIVERSO**

Dialogano con l'autrice Giorgia Gioacchini e Alessia Moricci, con la partecipazione straordinaria di Altiero Staffa che aprirà l'evento con la lettura di alcune pagine del romanzo.

"Un borgo antico ricco di reperti archeologici dell'epoca etrusca, che trasuda storia in ogni suo vicolo. Un luogo dove oggi sono rimaste non più di un migliaio di anime, che soffrono la crisi economica e guardano impotenti i pochi giovani andare lontano alla ricerca di un lavoro. Tra loro nonna Adele, che per una serie di circostanze si è trovata a dover crescere i suoi nipoti e non si arrende a vederli andare via da quella terra. Farà del tutto per opporsi al destino, fino a decidere di vendere la cosa più preziosa che possiede e che, lei crede, con il suo valore risolleverà le sorti della famiglia".

'I Misteri del Vaso Etrusco' racchiude una storia semplice e profonda, in alcuni tratti ai confini del noir. Attraverso una narrazione limpida e senza artifici la trama porta a riscoprire, anche con divertenti e sottili spunti satirici, le dinamiche interpersonali tuttora esistenti di un piccolo borgo. I pettegolezzi, le invidie e le faide famigliari hanno però la capacità di fondersi in una comprensione inaspettata e nel vicendevole aiuto, dando origine a quell'unione che rimarrà l'unica via di sopravvivenza.

Per riceverlo a casa prenotalo al 06.9941736

Daniela Alibrandi è un'autrice italiana nata a Roma e vissuta durante l'adolescenza negli Stati Uniti. Sposata e con due figli, ha pubblicato otto romanzi e un'antologia:

*Una morte sola non basta*, romanzo recentemente presentato presso la Biblioteca della Camera dei Deputati e inserito nel catalogo di prestigiose biblioteche universitarie statunitensi. *I Delitti Negati*, *Nessun segno sulla neve*, Premio Circe 2013, *Un'ombra sul fiume Merrimack*, tra i vincitori del Nanowrimo 2012, *Quelle strane ragazze* Premio Perseide 2014, *"I Misteri del Vaso Etrusco"*, *Il bimbo di Rachele*, *Quella improvvisa notte a Venezia*. Tre dei suoi lavori sono tradotti nelle edizioni inglesi: *No Steps on the Snow*, *A Shadow on Merrimack River* ed *Echoes*

*of the soul*. L'autrice ha vinto diversi premi letterari nazionali e con l'inedito *Delitti Fuori Orario* è rientrata tra i finalisti del concorso Mondadori "Romanzi in cerca d'autore 2018". Nell'antologia *I doni della mente* sono raccolti i suoi racconti brevi, vincitori di significativi premi letterari nazionali, pubblicati da settimanali e da un periodico RAI. Le sue opere, alcune inserite in catalogo presso l'Italian & European Bookshop di Londra, sono presenti nelle più importanti fiere del libro, quali Il Salone del Libro di Torino, PiùLibriPiùLibri di Roma, Book Pride di Milano e Book Festival di Pisa.

18

Ladispolti

# Infissi 2000

Di Villella Giuliano

## FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO



CERTIFICAZIONE INFISSI PER DETRAZIONE FISCALE



PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI  
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

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

# CERVETERI ROCK GLI EXEMPLA

## INTERVISTA CON LA ROCK BAND NOSTRANA EXEMPLA, IN OCCASIONE DEL CONCERTO LIVE DI SABATO 1 FEBBRAIO AL TEATRO GRECO

**P**er i più attenti seguaci del panorama rock emergente presentiamo gli Exempla, band dall'animo progressista legata ai grandi nomi del rock internazionale, ma con un sound ben definito frutto di cinque background differenti ben miscelati tra loro: voce della band, Marta Melis, Carlo Piernovelli alla batteria, Marco Damu alla chitarra, alle tastiere Luciano D'Ortenzio e Daniele Baldani al basso.

In redazione con noi, Marta Melis, the voice, ci parla di un rock elegante e armonioso che racconta la loro musica, fatta di sonorità molteplici, nessuna gabbia oscura solo energia positiva. L'altro volto del rock.

**Quando è nata la band Exempla?**

L'album Precious è uscito dopo tre anni di lavoro, di composizione insieme perchè ci piace l'idea di ridare alla musica la giusta collocazione che, a nostro avviso, si è persa. Crediamo nel contenuto, il messaggio è parte fondamentale, però non deve essere solo, appoggiato su una base ritmica appiattita, diamo importanza alla musica, come succedeva in passato. Un'attenzione alla composizione e alla lavorazione in studio dei suoni. Qualità.

**Si è persa qualità nella musica italiana o più in generale è cambiata l'offerta musicale globale?** Ovunque, per ragioni economiche in primis, chi può permettersi di produrre una band che lavora per tre anni in studio su un album? Noi puntiamo ad essere non un prodotto «usa e getta», pensiamo agli Exempla come una musica che duri nel tempo, per ottenere ciò ci siamo dati tempo.

**Nessuno è profeta in patria, neanche voi. Abitate tra Cerveteri e Civitavecchia e pochi sanno della band nel territorio, come farvi conoscere?** Sabato 1 febbraio ci sarà uno spettacolo live a Roma, saremo al Teatro Greco con i brani dell'album e una novità, presenteremo un inedito e delle canzoni in italiano

che non sono presenti nell'album. Abbiamo deciso di farle anche live, tutti i brani sono tradotti in italiano e inglese, all'inizio erano solo in italiano poi abbiamo inciso in inglese.

**Come mai la scelta della lingua inglese?** È un linguaggio che si presta di più, è anche più apprezzato, non solo nel rock, anche se, esportare in italiano, soprattutto per il rock è ambizioso.

**Ascoltando l'album, la tua voce melodica mi ha piacevolmente spiazzato, ho sentito sfumature diverse, o sbaglio?** È vero, in Italia se dici rock pensi a sonorità cupe, il nostro è un rock che vuole aprire la mente, positivo. Abbiamo lavorato proprio per dare sonorità incisive ma non aggressive.

**Questa influenza è solo vostra o c'è uno stile a cui vi siete ispirati?** Se conosci qualcun'altro, sarei felice di ascoltarlo! Gli Exempla vengono da scuole d'ascolto differenti e lontane, chi dal rock direttamente, chi dal pop, chi dal jazz, quando ci siamo trovati avevamo esperienze diverse, poi l'ascolto dei pionieri del rock progressive dalle atmosfere molto aperte, Pink Floyd, Alan Parson, Porcupine Tree, Genesis, ci ha ispirati, facendoli un po' nostri siamo giunti al marchio Exempla.

**Un mix vincente, un rock non scuro. Quando ti sei resa conto di avere una voce che si prestava, che ti piaceva cantare?** Mi piaceva cantare fin da piccola, così come la composizione, ho iniziato molto presto. Al rock sono approdata passando dal jazz, come hai sentito, una voce pulita ed è stato ancora più affascinante adattare la mia voce sul rock.

**Hai scoperto un lato nascosto di te, ti piace questa versione?** Sì, mi diverte.

**A proposito di divertimento, cosa ci dobbiamo aspettare sabato?** Tanta musica, fusione tra noi e il pubblico, la magia del live. Siamo comunque presenti nei negozi con un supporto cd, oltre che

sulle piattaforme online, è stato importante per noi. **Un video accompagna l'ultimo brano, come nasce l'idea di un cortometraggio?** You Can't Go Back è l'ultimo singolo, uscito il 18 dicembre, è un brano che esula dalle aperture che dicevamo, è chiuso, dai suoni ruvidi ai quali abbiamo abbinato un video, il ruvido tema delle Foibe. Del grande eccidio italiano di cui si parla poco, un modo per condannare tutti i regimi totalitari. Nella canzone richiamiamo la risoluzione al male del mondo - volare verso il sole e non tornare indietro - come dice il ritornello. La supremazia dello spirito risolve le problematiche umane mettendo al centro l'uomo e l'amore e non lo spirito di supremazia delle dittature.

**Attingere all'interiorità, qual'è il vostro concetto di spiritualità?** È tutta la parte emozionale e personale dell'uomo, quello che viviamo dentro, trovo importante la ricerca del proprio centro, più che orientati sul fuori, ritrovarsi.

**Nel cortometraggio si fa riferimento al tempo che non torna indietro, il bene più prezioso dell'uomo, hai una strategia per ricordare di non sciuparlo?** Lavoriamo per questo! non si smette mai, un modo... ringrazio per quello che c'è. Apprezzo anche le piccole cose che vivo quotidianamente, come godere della vista del mare d'inverno. Pur correndo tutto il giorno, non perdo di vista le mie priorità.

**A proposito di priorità ognuno ha le proprie, lavorando in gruppo, come riuscite ad armonizzare il lavoro, è facile?** Sì e no. Siamo fortunati, siamo persone che si vogliono bene, amici oltre la musica. Ci siamo ritrovati umanamente molto bene noi cinque, certo bisogna anche venirsi incontro e sorvolare su qualcosa.

**Sei accomodante o vieni seguita?** Sono borbottone però poi mi tranquillizzo! Siamo democratici.

**Il nome Exempla chi lo ha scelto?** Insieme. «Esempi» per dare della musica un esempio diverso, ridarle spessore come si diceva all'inizio, un suono con tridimensionale. Presuntuosi! Come è le vere rockstar.



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



SEGUICI SU FERRI CARNI

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



Ph I.M.

## CERENOVA IL REGNO DEL DEGRADO: COSA FARE?

**LE CRITICITÀ E I SUGGERIMENTI DEGLI OPERATORI ECOLOGICI  
PER RIDARE DECORO AL CUORE PULSANTE DEL CENTRO COMMERCIALE  
CHE SI SNODA DALLE TORRI A LARGO TUSCOLO**

La musica non cambia. A Cerenova, ormai da giorni e giorni si presenta al mattino, nelle adiacenze del bar Tirreno, in quel tratto di piazzola che lo separa dalla norcineria più famosa della frazione, straripante di golosità di altissima qualità, Ilari, appunto, lo spettacolo indecoroso dei cassonetti ad uso delle attività commerciali, stracolmi di rifiuti con l'appendice di un numero copioso di buste abbandonate che danno l'idea di piccole discariche abusive. L'immagine che se ne ricava è che, di chiunque sia la responsabilità, il cuore pulsante del centro commerciale che si snoda dalle famose torri a Largo Tuscolo, tra l'altro sede di un supermercato dal marchio importante, è che la città è regno di degrado, sporca e nonostante gli editti che si sprecano

quotidianamente sui social, non si riesce a trovare una soluzione. Mi sono intrattenuto con alcuni operatori ecologici addetti alla raccolta presenti sul posto e loro hanno dato un suggerimento che in fondo non è male. A loro avviso, la raccolta porta a porta dovrebbe prevedere dei passaggi quotidiani per ogni specialità per le attività commerciali che non possono sincronizzarsi con le abitazioni per la diversa quantità di rifiuti che producono. Un incremento poi di foto trappole nelle adiacenze dei cassonetti, scoraggerebbe a loro avviso l'abbandono dei rifiuti da parte degli incivili. Perché non provare a seguire i suggerimenti di chi in fondo tratta la materia sul campo e si rende conto quotidianamente delle difficoltà?

**100% BOLLINO BLU**  
Garantito

**IN OFFERTA**

CALDAIE  
CONDIZIONATORI  
POMPE DI CALORE

**MARCO CICILLINI**

24 335 68 13 770

CALDAIE SICURE  
MANUTENZIONE  
CALDAIA  
+BOLLINO BLU  
**€ 50,00**

Findomestic

VIA CASAL DEI VENTI, 29 - LADISPOLI - TEL. 335 68 13 770

Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys Maurys

Brio Silego

GRANDI MAGAZZINI ITALIANI DAL 1982

NELSEN piatti ass. ml 900 - al L. 0,83

0.75

GLISS shampoo ass. ml 250 - al L. 3,96  
balsamo ass. ml 200 - al L. 4,95

0.99

FABULOSO ammorbidente ass. L. 3 - al L. 8,40

1.99

LISTERINE collutorio ass. ml 500 - al L. 3,96

1.99

TERMOVENTILATORE 2000W

6.60

Galileo

5.99

AFFETTATUTTO 6 funzioni cuore rosso-mela acquamarina 13 accessori

COSTUMI PER BAMBINI A PARTIRE DA

6.49

13 ACCESSORI

OGNI 30 EURO DI SPESA\* CON IL CONTRIBUTO DI 1 EURO RICEVERAI UN TAPPETO LUISA A TUA SCELTA

\*SCONTI UNICI - salvo esaurimento scorte

**LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3**  
**CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc**

**OFFERTE VALIDE DAL 25 GENNAIO AL 15 FEBBRAIO 2020**  
 SALVO ESAURIMENTO SCORTE

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys**

MAGAZZINI **Maurys** A CARNEVALE...

...OGNI SCHERZO VALE! MAGAZZINI **Maurys**

**Linea GOLD**

~~28.00~~  
**19.90**

**ANCHE PER ADULTI**

COSTUME Principessa delle nevi  
Carnavalista con giacchetta  
Fatima rosa  
Imperatrice d'Adorap  
Professoressa del Cavalletto  
Indiana Novalde Bianca  
Pirate Jack-Nick con armi  
Cavaliere sudanese  
Poliziotto-Poliziotto  
Pompierino con 48 accessori  
Dolce Febba

COSTUME Baby Dancer  
Dolce Febba  
13-21

COSTUME Pirata piratona  
Dolce Febba  
Anche

**Linea SILVER**

**19.90**  
**15.99**

**BINGO**  
COSTUME Bing  
Bunny-Sala

**44 Gatti**  
COSTUME  
44 gatti

COSTUME  
Principessa delle nevi  
Carnavalista con giacchetta  
Fatima rosa  
Imperatrice d'Adorap  
Professoressa del Cavalletto  
Indiana Novalde Bianca  
Pirate Jack-Nick con armi  
Cavaliere sudanese  
Poliziotto-Poliziotto  
Pompierino con 48 accessori  
Dolce Febba

COSTUME  
Superman con mantello  
7-in-1 Low key robot  
Action ninjabatt  
Gabbiano rosso bello-Tigone, lucia  
Bella corriere-Cat woman  
Batman nero con mantello

COSTUME  
giraffe-ape regina  
compilto-completo  
pile 13-21 anni

**Linea BASIC**

**6.49**  
**9.90**

**VESTIBO**  
Principessa  
Cavalletto  
Carnavalista rosa  
Imperatrice  
Indiana-Indiana  
Pirate-Black  
Super-eroe-Black  
Pompierino-Clown

COSTUME  
Pompierino

**PARRUCCHE assortite**  
**a PREZZI SUPER**

**1.49**  
FONDOTINTA fluida 7 colori  
SET MAKE UP make up five colori  
MAKE UP bilinee suggeriti

**1.99**  
CUNDRO  
Dolce Febba

**0.88**  
MASCHERA pizza  
suggeriti ecc.

**0.88**  
LACCA COLORATA  
COLOR SPREAD  
per capelli colorati  
vol. ml 100

**2.99**

**3.99**  
CAPPELLO  
pile 13-21

**3.99**  
SET HAWAII  
unicolor

**LADISPOLI - Via Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3**  
**CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc**  
OFFERTE VALIDE DAL 25 GENNAIO AL 15 FEBBRAIO 2020  
SALVO ESAURIMENTO SCORTE



## CAMPO DI MARE: DAL SOGNO DI UNA FORTE DEI MARMI A RIDOSSO DELLA CAPITALE AL DEGRADO ASSOLUTO DI OGGI

Piazza Primarosa - nel cerchio Ing. Riccardo Gualino



**STORIA DEI 170 ETTARI DEI TERRENI COMPRESI TRA LA FERROVIA ED IL BAGNASCIUGA DAL 1960, QUANDO VENNERO ACQUISTATI DAL MAGNATE RICCARDO GUALINO, ALLA DESOLAZIONE DISPERATA DEL PRESENTE**

Nel 1960 i terreni a mare, 170 ettari compresi tra la ferrovia ed il bagnasciuga, proprietà della famiglia Ruspoli, ad esclusione della Villa a mare dei nobili stessi con i quattro ettari circondati da un magnifico muro a secco con *ciottolame* di fiume, della Villa Ruspoli, più il cosiddetto **vigneto**, e due lotti accanto alla strada ferrata, vennero venduti ad una delle tante Società del dottor **Riccardo Gualino** (1879-1964) lungimirante imprenditore, eclettico, poliedrico, imprevedibile, nonché intellettuale e mecenate di livello internazionale. Nativo di Biella era entrato nel settore del commercio internazionale (legname inizialmente) già nei primi decenni del secolo acquistando enormi distese di boschi dell'impero austroungarico e nella Russia pre-Soviet. A Roma aveva compiuto fin dagli anni dodici rilevanti investimenti fondiari ed aveva costruito la Nuova Pietroburgo a Mosca. Negli anni venti divenne vicepresidente, oltre che socio di riferimento, della FIAT. Culturalmente del tutto estraneo al regime fascista, al quale rivolse roventi critiche per la sua politica monetaria, nel 1931 venne condannato al confine che scontò alle Eolie. Dopo il confine riprese i suoi affari che spaziavano dalla industria chimica al cinema, al collezionismo d'arte. Nel settore della chimica l'azienda principale italiana divenne la **Rumianca**, originariamente una impresa ausiliaria della SNIA, di cui Gualino nel 1933 rileva il controllo dal gruppo Abegg.

La Rumianca registra un notevole successo a partire dalla metà degli anni trenta, producendo fertilizzanti ed altro. Quanto alla cinematografia, Gualino costituisce nel 1934 la **Lux**, producendo l'anno successivo il suo primo film: **Don Bosco**, regia di Alessandrini. Tra le centinaia di film da

citare il capolavoro "I soliti ignoti". Purtroppo Gualino morì in seguito ad ictus nel giugno del 1964 senza veder realizzata una **'Forte dei marmi'** a ridosso della Capitale. Dopo la sua scomparsa ed il fallimento tutto il suo patrimonio industriale e fondiario e perfino la Lux finì nelle mani della SIR dei Rovelli, poi della società Ostilia del gruppo Bonifaci per divenire oggi storia di *carne viva cosparsa di sale grosso*. Se è vero che col senno di poi non si fa storia è pur vero che se fosse vissuto Gualino, Campo di mare non sarebbe finita nel *cul de sac* in cui è rimasta da mezzo secolo.

Schematicamente elenchiamo le date rilevanti del processo di quello che i vecchi cerveteri ricordano come società Rumianca. In data 2 marzo del 1960 venne presentato il piano di lottizzazione.

In data 20 aprile del 1965 le prime opere approvate furono, come da accordi presi con amministrazione in carica fino al 1964, la costruzione della strada che dall'Aurelia portava al mare e, come ovvio l'indispensabile cavalcavia sulla strada ferrata.

Fecero seguito campi da tennis, lo stabilimento Quadrifoglio e via via una serie di lottizzazioni a nome della **Società Campo di Mare bonifiche e costruzioni S.P.A.** con sede legale in via Po 36 Roma. Una magnifica palazzina in mattoncini sede poi delle diverse proprietà dei beni in oggetto.

Fu, ritengo, l'unico imprenditore che versò al Comune, prima di iniziare, poco più di trenta milioni: *lallèro!*

Per quanto mi è dato ricordare, dai racconti di mio padre vice sindaco e poi sindaco dal 1962 alle elezioni dell'autunno del 1964, la morte del magnate fu una iattura per tutto il territorio.

Seguirono altre lottizzazioni con intensità dal 1968, fino alla arcinota revoca di licenze per circa

cinquantacinque immobili, e la concorrenza della seminata di cemento avvenuta nel territorio di **Cerenova** degli anni settanta ed a seguire. Come processionaria o cavalloni in giornate di forte vento, le cubature si ammucciarono una dopo l'altra.

La situazione di cause contro cause accordi e disaccordi sono pura cronaca. Per cercare di capire lo stato delle cose ho fatto un giretto pomeridiano nei luoghi dei **'malfatti'**. Dal lungomare, foto dopo foto, mi sono inoltrato nella zona che ritengo rappresenti emblematicamente **'l'affaire Campo di Mare'**, nella piazza **Prima rosa** quella circondata dalle notorie palazzine a due piani color verde acqua ramata o meglio vomito di gatto.

Il colpo d'occhio mette subito i brividi: palazzine per la stragrande maggioranza disabitate ed una sfilza di più di duecento serrande abbassate, arrugginite quando non divelte e sostituite da compensato. Scritte oramai sbiadite: non sono interessanti neanche per degli sciocchi *writers*.

Cagnolini che abbaiano, dai rari balconcini vissuti, non abituati alla presenza umana, una colonia esotica di alcune decine di pappagalli dallo splendido color verde ramarro, sono le uniche note di vita in un mortorio cimiteriale.

Al centro un edificio bianco che avrebbe dovuto funzionare come centro commerciale del quartierino. Una piccola croce in legno piantata sopra una serranda a ricordare il deposito per le vie crucis a mare. Che dire, meglio che fare? Quando si assommano non decisioni a non decisioni, ogni strada diventa impraticabile.

Credo che assumersene la proprietà sarebbe da suicidio per il Paese. Sperare in una soluzione concordata, ammesso che ce ne siano le condizioni, presuppone degli amministratori che hanno a cuore le sorti di un pezzo di territorio e non miseri interessi personali.

Poi ci sta la soluzione suggeritami da un ragazzino cervetero: *"Sai che te dico, se divento sindaco, chiamo subito subito Geroli che con 'na decina de ruspe spiana tutto! E chi s'è visto s'è visto"*



Telefonia Fissa - Nuove Attivazioni  
Rateizzazioni - Riparazioni **FAST**  
Smartphone - Tablet - Cover Personalizzate

**DAL 1 FEBBRAIO  
PER 8 SETTIMANE  
CI SARÀ IL**

**VENER TIM**

OGNI VENERDÌ CI SARÀ  
UN PRODOTTO CON  
UNO SCONTO SHOCK  
SEGUITECI SUI SOCIAL  
PER SCOPRIRE QUALE  
SARÀ LA PROSSIMA  
OFFERTA DEL  
VENER...TIM!



Seguici su



Mr Tim ogni  
Domenica posterà  
il prodotto del  
Venerdì seguente...  
non perdetevi le  
sue stories!

Via M. Pelagalli, 65 Cerveteri (RM) Tel. 06.99551275

ccriparo.cerveteri Instagram CEC Riparo Cerveteri Facebook



## PRIMO PASSO PER IL RILANCIO DELLA PESCA NEL LAGO DI BRACCIANO

**TORNA IN FUNZIONE L'INCUBATORIO ITTICO, CONDIZIONE NECESSARIA MA NON SUFFICIENTE PER DARE NUOVA LINFA AL SETTORE**

**U**n primo timido passo per il rilancio dell'attività di pesca sul lago di Bracciano. Questo il senso del ritorno in attività, dopo un lungo periodo di chiusura, dell'incubatorio ittico di Anguillara. Il 25 gennaio Comuni, Parco, Consorzio di Navigazione e Regione Lazio si sono dati appuntamento per inaugurare i lavori di ristrutturazione della storica struttura, già di competenza della Provincia di Roma e ora in carico alla Regione Lazio. La buona novità riguarda la realizzazione di una cella frigorifera per lo stoccaggio del pescato lacustre, elemento essenziale per dare il via ad una virtuosa filiera di lavorazione del pesce di lago. L'incubatorio è impiegato per la procedura che porta alla produzione di avannotti da rigettare nel lago. In grosse campane l'addetto ai lavori segue l'evoluzione delle uova fecondate. Il tutto con una procedura che sul lago viene denominata "butta". In questo periodo si pescano i coregoni si spremono gli esemplari femmine e maschi e si mette tutto insieme. Quando si arriverà alla produzione di avannotti questi verranno rigettati nel lago, perché, come ebbe a dire un pescatore locale "il lago è come un campo", se non si semina non si raccoglie. L'inaugurazione segna una inversione di rotta ma è un fatto che arriva quando la pesca di professione sul lago di Bracciano è ridotta ai minimi termini. Una quindicina i pescatori professionali riuniti oggi nell'unica cooperativa presieduta da Michele Scuderoni. Un tempo le cooperative erano almeno una per paese rivierasco, i pescatori, una ventina di anni fa, erano una quarantina. Negli anni d'oro solo ad Anguillara si contavano oltre 60 pescatori. Sono

mille le cose da fare per il rilancio del settore, in primo luogo la valorizzazione del pescato lacustre dal punto di vista alimentare e culinario, quindi la riscoperta del portato culturale ed identitario che la pesca dà al lago di Bracciano (il presidente del Parco di Bracciano-Martignano ha annunciato la produzione di documentari sui pescatori a cura dell'autore Marco Leopardi), quindi la messa a punto di una filiera corta per la trasformazione del pescato. Servono inoltre normative al passo con i tempi. Annunciata una nuova normativa per quanto riguarda il riconoscimento del coregone quale specie autoctona (data oltre 100 anni la sua immissione nel lago di Bracciano stante la sua provenienza dai laghi svizzeri). Reclamata a gran voce ma mai adottata una normativa regionale per la pesca-turismo. Data la completa assenza di una barca tradizionale in legno sul lago - anni fa la Provincia di Roma intimò l'impiego di natanti in vetroresina - si fa necessaria anche la proposta che arriva dall'Associazione Culturale Sabate che gestisce il Museo della Civiltà Contadina e della Cultura Popolare "Augusto Montori" - in occasione del gemellaggio a maggio 2019 con il Museo della Navigazione delle Acque Interne di Capodimonte sul lago di Bolsena - per la creazione ex novo di almeno una imbarcazione in legno, il censimento di eventuali barche tradizionali, l'avvio di ricerche per la riscoperta delle tradizioni locali legate alla pesca come la riproposta di vogate storiche. L'incubatorio è tornato attivo ma tutto ciò si rileva solo come la condizione necessaria ma non sufficiente per dare nuova linfa al settore pesca sul lago di Bracciano?

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

**CAMBIO  
GOMME  
A PREZZI  
SCONTATISSIMI**

**CHIEDI IL TUO PREVENTIVO  
AL 06.99551289**



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

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

## SILVIA BRINDISI CI RACCONTA I SUOI PROGETTI



ROMANA, INSEGNANTE, SCRITTRICE APPASSIONATA DI POESIA:  
SILVIA BRINDISI TORNA A PARLARE DI SÈ E DEI SUOI PROGETTI FUTURI

A distanza di 3 anni torna a trovarci Silvia Brindisi, la scrittrice romana conosciuta in occasione dell'uscita del suo primo libro "Amicizie Magiche" dove con un'intervista senza filtri si presentò al territorio, portando favole e messaggi d'inclusione. Romana, come molti, veniva in vacanza d'estate a Ladispoli con la famiglia, torna oggi in redazione per raccontare la sua crescita personale, i progetti futuri.

**Che cos'è l'amicizia per te?** Un valore importante nella vita di tutti, un mezzo che ti permette di aiutare ed essere aiutato.

**Oggi a 39 anni, che tipo di amica sei diventata?** Questo dovrei lasciarlo dire agli altri, credo di essere una buona ascoltatrice, molto sincera e schietta. Una caratteristica a volte scomoda, non tutti vogliono sentirsi dire le cose come stanno, ma sono apprezzata.

**Lavori con i bambini, spesso a contatto con persone che vivono situazioni difficili, e nel tuo secondo libro parli della fragilità umana, qual'è la tua?** Tutti ne abbiamo, forse proprio questa, che è al contempo la mia stessa forza: mi dispiace vedere le persone in difficoltà e sole che non vengono aiutate. Parlo di queste tematiche per contribuire a diffondere sensibilità. Non è facile.

**Il tuo prossimo progetto, di quale debolezza tratterà?** Lasciamo che sia una sorpresa per i lettori, al prossimo incontro che, spero, avverrà a breve. Posso dire però che in questi anni mi sono avvicinata molto alla poesia, ho partecipato a concorsi letterari e con soddisfazione ho riscontrato, anche in questo ambito, un discreto successo. A Monterotondo, con "Semplicemente

Donna" mi sono piaciuta! È emersa una capacità di sintesi che non credevo mi appartenesse, di cui sono soddisfatta.

**Comunicazione a tutto tondo, non sei schiva, cosa pensi della radio?**

Un sogno nel cassetto, realizzare una rubrica settimanale dove parlare di attualità in radio mi renderebbe felice, difficile da realizzare ma non impossibile. Di parlare non ne ho mai abbastanza, sarebbe un piacere non un lavoro, un'emozione grande.

**Quale tra i due libri che hai scritto ti ha emozionato di più?**

"Amicizie Magiche", il primo. Ero in provincia di Salerno, un paese a cui sono legata e dove non mi aspettavo grandi riscontri, tra gli ospiti anche giornalisti noti, e nel presentare il libro mi sono emozionata molto. Sono una scrittrice soddisfatta ma emergente, non famosa e con molta strada ancora da percorrere. In un contesto come quello attuale, nel quale sono tutti un pò scrittori, è diventato difficile farsi conoscere dal grande pubblico. Aggiungo anche la triste realtà della sempre più limitato interesse nella lettura, soprattutto dei più giovani.

**Attualmente insegni alla scuola materna, a contatto con la purezza dei piccoli, un consiglio che ti senti di dare ai genitori?**

Si allo sport, ma maggior spazio al dialogo per esternare le emozioni. Altro che cellulare, regalare ai figli condivisione: insieme al cinema, leggergli una favola...

**A proposito di favole, qual'è la tua preferita?** Aiuto, Mi hai spiazzato!

# APERTI TUTTI I GIORNI



## FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



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



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

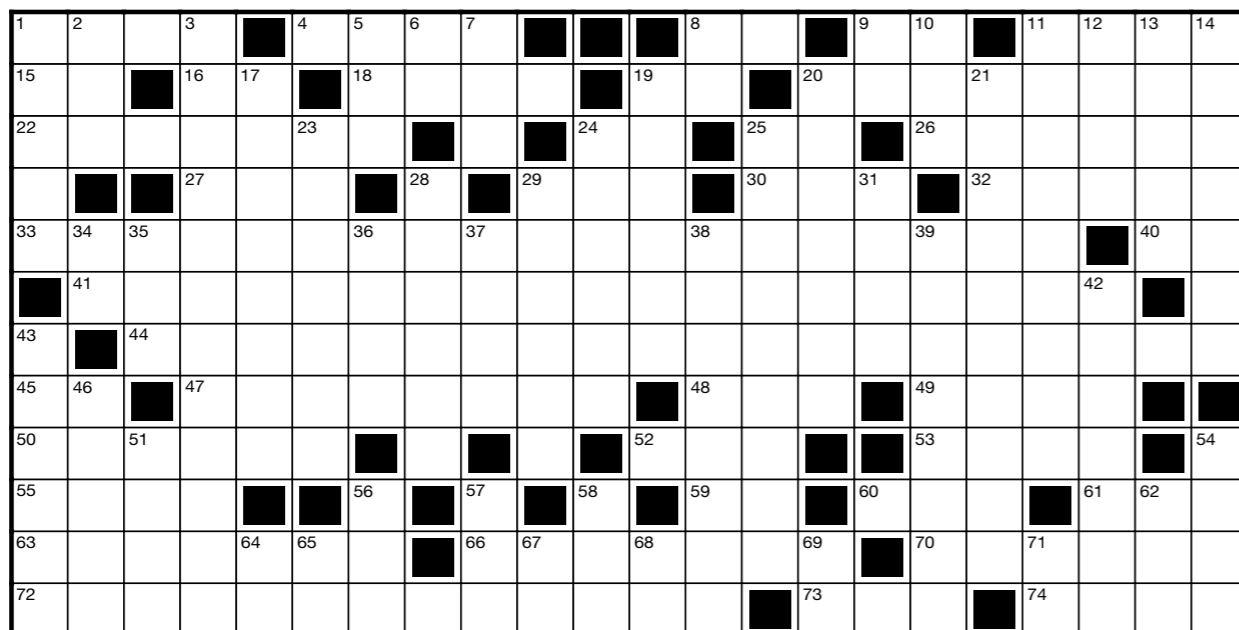


Prodotti per la prima infanzia,  
omeopatici, dietetici, fitoterapici,  
dermocosmetici,  
integratori alimentari,  
laboratorio galenico,  
medicinali e articoli veterinari.



Via Ancona, 76 - Ladispoli

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



## Cruciverba

di M. Borali

**ORIZZONTALI:** 1. Riunisce paesi petroliferi - 4. Può finire sotto le scarpe - 8. Contengono burro - 9. Trasformano nubi in incubi - 11. Attraversa un Land minerario - 15. Parolina che fa cambiare stato - 16. Ovvio in principio - 18. Si porta al dito - 19. I confini di Orël - 20. Li distingue la marca - 22. Sorge sul Guadalquivir - 24. L'alieno cinematografico creato da Steven Spielberg - 25. Al termine delle prove - 26. Cittadina francese famosa per le ceramiche - 27. Verde ranocchia arboricola - 29. Pubblico Registro Automobilistico - 30. L'organizzazione con i fedayn - 32. Il fisico danese Bohr - 33. Re inglese figlio di Enrico II - 40. Sono comuni al legno, al ferro e al vetro - 41. Intrattenimenti composti da diversi numeri - 44. Consentono di stringere bulloni con la... forza desiderata - 45. Divinità egizia - 47. Preparata atleticamente - 48. In quelle di marzo ven-

ne assassinato Giulio Cesare - 49. Grandi cervidi norvegesi - 50. Una popolazione biblica - 52. È il doppio di "tri" - 53. Un gas per le insegne pubblicitarie - 55. Piacciono ai cinefili - 59. Il do di un tempo - 60. Torrenti... poetici - 61. "Fuori" a Wimbledon - 63. I termini che si sommano - 66. Elias che scrisse il poema epico *Kalevala* - 70. Vi risiedeva Minosse - 72. Quella moderna sfrutta le intuizioni di Democrito - 73. Risponde per le rime - 74. Lo sciatolino amico di Cip.

**VERTICALI:** 1. Il sogno di molti attori - 2. Antonino tra gli imperatori - 3. Un famosissimo manoscritto di Leonardo - 5. Aria greve e calda - 6. A Stoccarda è "König" - 7. La Negra de *Il libro di Mara* - 8. I limiti di Bell - 9. Scritte in giro - 10. Un'isola del mar Egeo - 11. Russo all'epoca di Krusciov - 12. Tenebrose per il poeta

- 13. Scimmia sudamericana - 14. Litigiose - 17. Animale alato - 19. Gallinaccio selvatico molto apprezzato - 20. Si trattano in conceria - 21. Fritz che fu nuotatore e pallanuotista - 23. Gareggiò con Coppi - 24. Una donna da ricordare - 25. Antica provincia slava - 28. Un liquore digestivo - 29. Nette, non sporche - 31. Frutti vagamente conici - 34. Un po' isolato - 35. Un codice (sigla) - 36. Il Fleischer animatore di *Popeye* - 37. Si fa al botteghino - 38. Lo è una vittoria con il minimo scarto - 39. Relativo alla lingua d'oïl - 42. Ricchi di succosi chicchi - 43. Fu un leader palestinese - 46. Secche per la siccità - 51. Il nome di Manuzio - 54. Un "alt" sull'asfalto - 56. Dove va chi se ne va - 57. Prefisso per sale - 58. Cuculide rampicante brasiliano - 62. Non deve diventare abuso - 64. Tra il sì e il no - 65. Iniziali di Alighieri - 67. Sillaba sacra dei *Veda* - 68. Centro di lancio - 69. Si offre con i pasticcini - 71. In loco.

## ACCADDE IL 31 GENNAIO

La Chiesa cattolica celebra la memoria dei santi Giovanni Bosco, Ciro di Alessandria, Geminiano di Modena, Francesco Saverio Maria Bianchi e Giulio di Orta.

"I perdenti, come gli autodidatti, hanno sempre conoscenze più vaste dei vincenti, se vuoi vincere devi sapere una cosa sola e non perdere tempo a saperle tutte, il piacere dell'erudizione è riservato ai perdenti. Più cose uno sa, più le cose non gli sono andate per il verso giusto.."

Umberto Eco

## L'oroscopo di **Astra** IL SEGNO DEL MESE: **AQUARIO**

**CARATTERISTICHE** Curiosi, intuitivi, originali e artistici, i nati sotto questo segno, sono ribelli ma conservatori, aperti a tutto quello che può portare a nuove idee e progetti anche se non sempre realizzabili. Utopici, idealisti, anticonformisti credono nella possibilità di trasformare il mondo in un posto migliore e si sentono come un cavaliere a servizio di un ideale supremo, ripudiando falsità ed egoismo. Il problema principale dell'Acquario, o Aquario, è che pensa che tutti ragionino con la sua mente, con i suoi ideali universali che considera come dogmi indiscutibili di un sommo bene. Sotto questo segno sono nati personaggi del calibro di Lincoln, Mozart, Darwin, Galileo, Jules Verne, Totò, Fellini e Vasco Rossi.

**MITO E COSTELLAZIONE** Conosciuta già nella Mesopotamia, gli antichi Egizi identificavano questa costellazione con il dio del Nilo, dispensatore di acqua propizia così come il fiume inonda di fecondità il terreno. Per la cultura greco-romana è, nel mito più conosciuto, Ganimede, figlio di Troo, il re di Troia. Zeus affascinato dalla sua bellezza se ne innamora perdutamente e, assunte le sembianze di aquila, lo rapisce per portarlo sull'Olimpo come coppiere degli dèi. La costellazione nonostante le sue grandi dimensioni contiene invece stelle non molto luminose tra le quali spiccano Sadal Melik (stella fortunata del re) e Sadal Suud (la più fortunata delle fortunate).

**OROSCOPO 2020** E' già dallo scorso anno che l'Acquario è insofferente per situazioni che trascina da tempo e allora cosa fare quando l'acqua colma il recipiente? Basterà fare ciò che per l'Acquario è facile: svuotare la brocca non pensando che rimarrà vuota ma vedendo questa massa d'acqua riversa come il Nilo che feconda nuove opportunità! Un passaggio che non dovrà avvenire con l'impeto tipico di quando viene rapito da nuove idee ma in modo pacato e riflessivo come quando riflette sui grandi temi universali. Punto fondamentale è recuperare i propri spazi per trovare tranquillità sia interiore che soprattutto esteriore: come il vaso che contiene l'acqua deve essere integro per non disperdere il nettare inutilmente, così anche il corpo ha bisogno di essere custodito. Capite i vostri limiti, non dimenticatelo! Bisognerà aspettare comunque la seconda metà dell'anno per sperimentare i benefici di una riflessione interiore e i cambiamenti meritati. La prima metà invece favorirà il piano sentimentale sia per chi ha rapporti stabili che per chi cerca una relazione duratura ma coinvolgente.

**OROSCOPO LETTERARIO** L'Acquario si stupisce, si chiude in se stesso se non è compreso, spinto dalla curiosità spesso rimane incagliato, si affanna in mille interessi, si sente stretto nel mondo, alla continua ricerca di nuove scoperte. E' l'ora di ritrovare tranquillità che spesso è nelle cose semplici! Senza dubbi "Ventimila leghe sotto i mari" di Verne vi accompagnerà prima imbarcandovi sull'Abraham Lincoln e poi sul Nautilus con il capitano Nemo verso nuove avventure per ritrovare alla fine una spiaggia, se stessi.

# COCOON

prestigiose residenze per la terza età



Via Settevene Palo, 162 - Cerveteri (Rm)  
tel. 06 99 55 15 28 - cell. 320 80 06 330

Comunità per adulti con disabilità



Via Fosso Dei Centocorvi, 94 - Cerveteri (Rm)  
tel. 06 99 04 642

ASSISTENZA E CURA  
CON PERSONALE ALTAMENTE QUALIFICATO  
CAMERE DOPPIE E SINGOLE  
IN PIÙ È POSSIBILE USUFRUIRE  
DI VISITE SPECIALISTICHE  
ASSISTENZA INFERMIERISTICA 24H  
PODOLOGO, PARRUCCHIERA, ESTETISTA

[www.cocoonresidenze.it](http://www.cocoonresidenze.it)

info@cocoonresidenze.it | cocoon-residenze@virgilio.it



## CORONAVIRUS: L'ULTIMO VIRUS CHE VIENE DALLA CINA

### TRASMESSO DAI PIPISTRELLI AI SERPENTI E DAI SERPENTI ALL'UOMO

Il nuovo coronavirus, chiamato 2019-nCoV, appartiene alla stessa famiglia della Sars (Sindrome respiratoria acuta severa) che ebbe origini in Cina, nella città di Foshan (7 milioni di abitanti) nel 2002. Secondo l'OMS, tra il 2002 e il 2003, il virus provocò 800 decessi tra cui anche Carlo Urbani, il medico italiano che l'aveva identificata.

Sempre dalla Cina, ma dalla megalopoli di 11 milioni di abitanti Wuhan, proviene questo nuovo coronavirus che ha varcato i confini nazionali e internazionali (Thailandia, Giappone, Corea del Nord) con almeno un caso riscontrato anche in Australia e negli Stati Uniti. Si tratta di una zoonosi ossia di una trasmissione di virus da animali ad uomo, dovuto ad una mutazione genetica che porta al contagio interumano. Il virus della Sars e quello nuovo (2019-nCoV) appartengono, come detto, entrambi ai coronavirus, così chiamati per la particolare forma a coroncina visibile al microscopio.

I virus vengono trasmessi all'uomo da ospiti intermedi.

Per la Sars si tratta probabilmente dello zibetto nome comune e genere di mammiferi carnivori noti anche come viverre.

Stiamo parlando di rapaci e altri uccelli (civetta cinese, indiana, sahariana) capaci di discernere da una tasca ghiandolare del perineo una sostanza che odora fortemente di muschio, dette appunto zibetto. Serve sia a marcare il territorio ma anche da richiamo sessuale.

Il muschio è usato in profumeria per la preparazione di varie essenze ed è utilizzato anche in medicina. Qual è l'ospite intermedio

del nuovo coronavirus che sta provocando molti contagi soprattutto in Cina e ben 26 decessi sinora?

Si è parlato di un primo momento di forme ittiche perché il focolaio virale è partito dal "mercato del pesce" di Wuhan.

Anche se così chiamato vengono venduti gli animali selvatici sia morti che vivi. Sembra che siano stati i pipistrelli a trasmetterlo con le loro deiezioni ai serpenti, la cui carne è molto gradita ai cinesi. Quindi l'infezione, il pericolo viene sempre dall'alto, dal cielo.

Nel passaggio dai volatili ai serpenti avviene la mutazione genetica capace di contagiare l'uomo. E' probabile quindi che al "mercato del pesce" di Huan siano stati comprati dei serpenti, ovviamente morti, contaminati dal virus dei volatili. Il contagio umano potrebbe poi essere avvenuto dalla manipolazione degli stessi da parte dei consumatori.

Da qui i primi casi di broncopolmoniti virali che iniziano sempre con una sintomatologia simil influenzale: febbre, infiammazione laringo - tracheale, interessamento dei bronchioli terminali e degli alveoli.

I sintomi?

Tosse specie secca con poco catarro e, poi, una difficoltà respiratoria che assomiglia molto, pur se in modo meno grave, alla Sars. La malattia si trasmette sempre "born air", per via aerea, da persona a persona attraverso le goccioline di Flugge (starnuti, tosse). Serpenti e pipistrelli. Spesso ho scritto che sono le due specie di animali che ... diciamo così ... amo di meno. Non sottovaluterei la malattia.

STRUTTURE SANITARIE ASSOCIATE  
**SALUS**  
MEDICAL CENTER

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

**CONE BEAM 3D  
DENTAL SCAN**

**RISONANZA  
MAGNETICA  
OSTEOARTICOLARE  
APERTA**

ESAMI A PARTIRE DA

**€100,00**

**NUOVA TAC  
MULTISTRATO**

**SALUS MEDICAL CENTER**

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

**IRMED CENTRO FISIOTERAPICO**

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

**GIFA - POLIAMBULATORIO**

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

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ 06.9949944 ☎ [segreteria@grupposalus.net](mailto:segreteria@grupposalus.net) ☎ [www.grupposalus.net](http://www.grupposalus.net)



# Ortica

## Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

## FOCUS SULL'ACNE



### TRATTAMENTO TRADIZIONALE E QUELLO NATURALE

L'acne è una patologia cutanea su base multifattoriale poiché comporta anomalie della cheratinizzazione, della funzionalità ormonale e dell'ipersensibilità immunitaria. Vengono colpiti i follicoli pilosebacei del capo e delle parti superiori del tronco. In quasi tutti gli adolescenti e negli adulti in un certo periodo della vita si possono formare dei **comedoni**, dovuti ad occlusione e distensione del follicolo da parte di cellule che desquamano (cheratinociti) in maniera anomala assieme al sebo. Perché in alcuni adolescenti questo processo che porta alla formazione di comedoni (comedogenesi) è più evidente rispetto ad altri coetanei? Lo stimolo è su base ormonale quando, raggiunta la pubertà, gli ormoni maschili (androgeni) stimolano una grande quantità di sebo, i follicoli si ostruiscono e si distendono fino a diventare visibili.

Ecco che si formano i comedoni che possono restare tali oppure infiammarsi.

L'acne comedonica non infiammatoria pur essendo la forma più lieve della malattia diventa spesso difficile da trattare perché il rischio di essere spremuti da parte del soggetto può portare ad esiti cicatriziali. Ciò perché i comedoni sono in genere saldamente inseriti nel follicolo. La terapia specialistica tradizionale fa ricorso a creme (tretinoina), lozioni idratanti, adapalene, tazarotene, acido azelaico.

Sono tutti farmaci che seppur efficaci nell'acne

comedonica non infiammatoria possono avere degli effetti collaterali (irritazione maggiore dopo qualche settimana, specie la tretinoina; oppure l'ipopigmentazione usando il tazarotene).

Nell'acne infiammatoria è frequente la forma lieve papulo pustolosa che raramente esiste in forma cicatriziale, trattata con due creme, una antibatterica e l'altra cheratolitica. La crema antibatterica è solitamente costituita da macrolidi (eritrocina) o dalla clindamicina. Non sono però rari i casi in cui l'acne resista alla terapia topica manifestando lesioni cicatriziali o nodulari tali da richiedere antibiotici orali. Ecco così che i dermatologi fanno ricorso alle tetracicline (meno spesso alla eritromicina) per lunghi periodi (4-6 settimane). Migliori risultati si ottengono con la minociclina o doxiciclina, assunte non a digiuno ma durante il cibo, per ridurre i disturbi classici.

I pazienti vanno poi avvisati del fatto che possono scottarsi al sole facilmente.

Va poi sconsigliato di assumerli con latte e latticini perché vengono poco assorbiti.

La terapia può protrarsi per molti mesi e anche per anni con serio pericolo di fenomeni di farmaco-resistenza. Questa la terapia tradizionale.

**C'è un'alternativa omeopatica? Può essere coadiuvata, sempre con rimedi naturali, con la fitoterapia?**

L'approccio omeopatico all'acne è più complesso ma con risultati terapeutici ottimali se condotto correttamente. Le

due essenziali linee guida sono il quadro clinico della malattia dermatologica e la tipologia del paziente che poggia sia sulla costituzionalità che sulla diatesi (tendenza ad ammalare). Si utilizzano sia "rimedi acuti" che possono migliorare l'acne e soprattutto "rimedi di fondo" in grado, se scelti correttamente, di eradicare l'affezione. In omeopatia si distinguono altre forme di acne (microcistica; pustolosa e/o tuberosa) e le pustole indurite e dure.

Nell'**acne microcistica** il rimedio acuto principe è il Selenium (oltre alla seborrea con comedoni, il soggetto tende a dimagrire e perdere capelli).

I rimedi di fondo sono soprattutto **Natrum muriaticum** e **Thuya**, meno spesso **Sulfur**.

Nell'**acne pustolosa** e/o **tuberosa** il rimedio leader è senza dubbio il **Kalium bromatum**, efficace nelle lesioni infiammatorie brucianti, trafittive sul viso, torace e spalle. L'adolescente è molto nervoso ed agita spesso le mani.

Meno frequenti sono **Arnica** e **Conium maculatum**. I rimedi di fondo (ossia i 'simillimum') sono soprattutto **Sulfur**, **Hepar sulfur**, **Thuya**, **Silicea**.

Una complicanza di questa forma pustolosa/tuberosa è l'**acne cicatriziale**.

I rimedi acuti sono soprattutto **Graphites** ed **Antimonium tartaricum**, mentre il rimedio di fondo è soprattutto T.R. (**Tubercolinum residuum**).

Per quanto concerne le pustole indurite e dure due sono i rimedi base che possono migliorare il quadro clinico.

L'**Arnica** è indicata in un peculiare aspetto dermatologico: disposizione simmetrica delle lesioni (sia a destra che a sinistra), colorito violaceo oppure ecchimotico. **Conium maculatum** è indicato quando alla base vi è una componente psicofisica evidente con frustrazione sessuale, intolleranza alla luce (fotofobia) e vertigini.

E' bene che questi due rimedi delle pustole indurite e dure venano somministrati in diluizioni omeopatiche medio-alte (dalla 15 CH alla 200 CH) e per almeno alcuni mesi. Lo stesso si può dire per tutti i rimedi di fondo (simillimum) mentre per i rimedi acuti si utilizzano basse diluizioni (5CH-7CH) tramite globuli (3-5) sublinguali ravvicinati nel corso della giornata e per un periodo più breve.

Per quanto concerne i rimedi topici (locali) fitoterapici sottolineo la **Bardana** (giovani foglie cotte o la polpa fresca di radici) nell'acne papulo-pustolosa. I foruncoli vengono portati a maturazione grazie alla sua azione topica.

E' bene poi associare per via orale l'**Echinacea T. M.** (tintura madre) 40 gtt x 3 volte die per 20 giorni che vanta un'azione antinfiammatoria ed ormone stimolante.

A ciò va aggiunto che l'Echinacea ha un organo tropismo specifico per il sistema reticolo-endoteliale, la cute e le vie respiratorie.

## Checkup Uomo

70€

Tariffa valida dal 1 febbraio al 31 marzo 2020

### I veri supereroi si prendono cura della propria salute.

Fai il Checkup Uomo.



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli  
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

Tel. 06 837 80971

[www.lifebrain.it/laboratorio/laboratorio-analisi-salus-ladispoli](http://www.lifebrain.it/laboratorio/laboratorio-analisi-salus-ladispoli)

ANALISI  
**SALUS**  
CLINICHE

life  
brain  
Eccellenza per  
la tua salute



MONICA BERTOLETTI  
Naturopata

# DOLORI ARTICOLARI? OCCHIO ALL'ACIDO URICO!



## INFIAMMAZIONI E URICEMIA: UNA RELAZIONE PERICOLOSA. COSA FARE?

**P**uò capitare che, pur seguendo scrupolosamente una dieta perfetta a basso contenuto di zuccheri, senza farine e latticini, pur avendo raggiunto un peso forma invidiabile e la tiroide sia ben compensata, persistano i dolori articolari. Perché? "Potremmo avere un rapporto insalubre anche se apparentemente del tutto normale con l'acido urico. Un problema molto sottovalutato, a volte ignorato, dalla medicina ufficiale, soprattutto nel legame con le tiroiditi" risponde la naturopata **Monica Bertolotti**, Naturalmente sani, alias **Monique Bert**, ideatrice del gruppo **Fb Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox** e coautrice **Tiroide Approccio Evolutivo**, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

### I LIVELLI OTTIMALI SONO "RELATIVI"

"L'acido urico - spiega la naturopata - è un inquinante acido del nostro terreno biologico che, quando supera un certo livello, si configura come stato iperuricemico ed è in grado di peggiorare la **funzionalità cardiaca, renale, innalza la pressione sanguigna, è coinvolto nella genesi del diabete e porta anche ad una particolare forma artrosica: l'artrosi uricemica.**

Anche quando è nel range previsto dagli asterischi in realtà potrebbe essercene una **discreta quantità depositata al livello delle articolazioni.** E comunque il valore è variabile a seconda del sesso e dell'età. Un minimo di acido urico ci dice che il fegato svolge il suo compito di degradazione delle cellule poco vitali e che è in grado di attuare processi digestivi. Ciò significa che la sua permanenza entro certi limiti, ridotti e fisiologici, va bene, ma è necessario e giusto cercare di mantenerlo **verso il limite più basso dei valori di riferimento**, soprattutto se soffriamo di dolori articolari e abbiamo una tiroide ipofunzionante. Questo perché l'attività epatica

alterata, insieme a un intestino permeabile e al nostro stile di vita troppo ricco di alcool e proteine, potrebbe aver causato un accumulo infra articolare di questa sostanza, facendoci sentire i famigerati **dolori articolari**, che altro non sono che il frutto di un'intelligenza corporea che tenta di stoccare tossine pericolose in distretti lontani dagli organi nobili.

### L'ACCUMULO DA COSA DIPENDE?

Teniamo presente anche che la tendenza metabolica ad accumulare acido urico dipende da diverse variabili incluso il sesso. **Gli uomini soffrono più spesso di problematiche correlate all'acido urico:** gli ormoni femminili della vita fertile sono protettivi relativamente agli accumuli di acido, ma se abbiamo disfunzioni endocrine, questa protezione salta con una certa facilità.

In ogni caso una persona alle prese con difficoltà glicemiche, rischio cardiovascolare e malattie autoimmuni assiste ad un peggioramento di queste disfunzioni, a causa dell'acido urico. Anche l'eccesso ponderale, dal semplice sovrappeso fino all'obesità, è associato a un aumento di acido urico, a prescindere dall'età, dal consumo giornaliero di alcool, dal fumo, dalle comorbidità. **Il grasso addominale, aumenta la sintesi dell'acido urico.**

### MALATTIE CARDIOVASCOLARI E ACIDO URICO: UNA RELAZIONE PERICOLOSA

Se c'è familiarità per problematiche cardiovascolari è meglio tenere l'acido urico verso il basso del valore del range. Infatti l'acido urico danneggia il flusso ematico in molti modi, i cristalli di urato, gli stessi che possono provocare un attacco acuto di gotta, si depositano sulle pareti interne dei vasi sanguigni e aggregano su di sé le molecole di colesterolo, formando le placche aterosclerotiche, inoltre l'acido urico è di per sé una sostanza **fortemente ossidante** e anche solo

il contatto con le pareti vascolari può peggiorare la situazione aterosclerotica.

### ACIDO URICO E DIABETE

Relativamente alle difficoltà glicemiche su accennate e peggiorate da un livello di acido urico tendente all'alto, aggiungo che quest'ultimo è una fra le più importanti concause della malattia diabetica. Infatti l'acido urico è capace di impedire che le cellule del corpo assimilino correttamente il glucosio e svolge un'azione tossica nei confronti delle cellule beta che devono produrre insulina. **L'aumento degli zuccheri semplici nell'alimentazione quotidiana causa una maggiore produzione dell'acido urico a livello epatico, determinando una diminuzione della funzionalità del pancreas.** Inoltre l'acido urico provoca un forte stress ossidativo cellulare che riduce la capacità di assorbimento del glucosio delle cellule stesse, accumulandolo nel torrente sanguigno e provocando, nel lungo periodo, lo stato diabetico.

Ovviamente questo non vuol dire che tener basso l'acido urico assicuri di non incorrere in problematiche glicemiche, ma ci fa capire che a fianco di fattori universalmente noti, legati agli zuccheri, ce ne possono essere altri, meno evidenti, ma altrettanto importanti.

### I SINTOMI DI ECCESSO

Come facciamo ad avere il sospetto che il nostro acido urico sia un po' in esubero rispetto alla nostra situazione personale? I sintomi molto sfumati e non conclamati sono diversi e riconducibili anche alla tiroide poco funzionante. **Un persistente senso di stanchezza, dolori migranti, mancanza di energie e vitalità.** Un secondo indizio molto sovente trascurato, sono le **cistiti ricorrenti.** La **pressione alta**, pur essendo legata a molte variabili di tipo psico-ormonale, dietetico, biologico e infinite altre, ha un legame con un acido urico un po' più alto, specialmente nei maschi e specialmente se si segue un'alimentazione che contempla un **utilizzo non controllato di carne.**

Un indizio che non sfugge ad un occhio ben allenato è **la cute secca.**

Pelle che raggrinzisce con facilità, tende a perdere la sua idratazione e compattezza naturale è sovente provocata dall'acido urico un po' sopra le righe, a causa della sudorazione che viene alterata sia in termini di qualità, che di quantità. La produzione sebacea, che è il nutrimento della pelle, subisce una trasformazione che si ripercuote anche sul cuoio capelluto, che è maggiormente esposto al rischio **forfora e alopecia.**

Perfino nella comparsa di psoriasi è coinvolto".

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



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

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

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA  
LISCIA E FRIZZANTE  
A TEMPERATURA AMBIENTE

MADE IN ITALY  
Qualità Garantita

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

## SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

**Bombola:**

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

## FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

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

LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D  
[www.globalwatersolution.it](http://www.globalwatersolution.it)

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ [info@globalwatersolution.it](mailto:info@globalwatersolution.it)

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



# MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE PER VIVERE IN SALUTE



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

Nella prima parte di questo articolo abbiamo visto come il consumo di cibo spazzatura, l'obesità e lo scarso consumo di fibre siano cofattori per lo sviluppo di tumori ed altre malattie croniche degenerative. Abbiamo inoltre sottolineato quanto sia importante per la nostra salute limitare gli zuccheri. Lo zucchero infatti è un vero e proprio killer che può avere un impatto sul cuore e sul fegato, e può essere causa di insulino-resistenza, problemi metabolici e cancro. La raccomandazione di Franco Berrino, il noto dottore epidemiologo che ha incentrato i suoi studi sul ruolo del cibo nella prevenzione, è quella di nutrirsi di cibi integrali non raffinati, ricchi di fibre come i cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Inserire nella nostra dieta il pesce, preferibilmente di piccola taglia (onde evitare di fare il carico di contaminanti) ricchi di omega 3 come il pesce, incide positivamente sull'organismo ed aiuta nella prevenzione. In questa seconda parte affronteremo alcuni temi scottanti inerenti il consumo di carni rosse, latticini e di cibi con additivi.

### CARNI ROSSE

“Si consiglia di evitare le carni lavorate (fondamentalmente i salumi) e limitare le carni rosse. Le carni rosse sono associate al cancro dell'intestino, soprattutto per colpa della presenza del ferro: esso è molto ossidante e aiuta la sintesi di sostanze cancerogene. Le carni conservate, invece, sono da evitare perché oltre a essere ricche di ferro, sono trattate con nitriti e nitrati. C'è qualcosa da fare per limitare il danno se qualcuno vuole mangiare carni rosse: è bene che nel suo piatto metta tante verdure, dato che contengono sostanze antiossidanti. Tra le 500.000 persone seguite in 10 paesi europei, quasi 7.000 di loro si sono ammalate di cancro all'intestino: è stato osservato che quelli che mangiavano carni rosse si ammalavano di più, mentre coloro i quali mangiavano carni rosse accompagnate

da verdure si ammalavano in misura minore.” Il grosso problema è la frequenza con cui mangiamo proteine animali per colpa del mito delle proteine. Il nostro consiglio è **meno carne e di qualità, cioè proveniente da allevamenti biologici**. Oggi i nostri bambini sono esageratamente nutriti, mangiano tre/quattro volte le proteine di cui hanno bisogno. A scuola gli si danno proteine animali tutti i giorni: carni rosse, carni bianche, il formaggio, l'uovo, il pesce. L'eccesso di proteine nelle diete è una delle principali cause dell'epidemia di obesità che c'è nella nostra popolazione. Più proteine si mangiano, più è facile diventare obesi. Gli allevamenti intensivi fanno il resto.

### LATTE

Diversa è la situazione per la produzione del latte. Berrino afferma che: “Il latte di oggi è molto diverso da quello di una volta. Una volta le mucche facevano 10 litri di latte quando mangiavano l'erba, adesso se così fosse farebbero soltanto 10 litri di latte. Negli allevamenti intensivi gli si dà molte più proteine affinché riescano a produrre 40/50 litri di latte al giorno. Addirittura negli Stati Uniti ci sono degli allevamenti dove producono 100 litri di latte al giorno, dove le mucche sono nutrite a base di soia transgenica che viene prodotta nelle grandi monoculture. Questo latte è molto diverso da quello di un tempo e può essere anche nocivo.” Per fortuna la realtà degli allevamenti biologici è diversa: gli animali vengono allevati con tecniche che rispettano il loro benessere, avendo accesso ogni giorno a pascoli e spazi aperti e la loro densità è limitata. L'agricoltura biologica si integra al ciclo della natura, nel pieno rispetto dell'ambiente e della salute degli animali. Non è permesso aumentare la velocità della crescita o la produzione di carne, latte e uova ricorrendo a sostanze non naturali come ormoni, antibiotici e promotori della crescita. L'alimentazione si basa su foraggi biologici (freschi e

secchi) e su mangimi anch'essi biologici; le eventuali cure veterinarie utilizzano prodotti omeopatici o fitoterapici.

### FRUTTA E VERDURA

Il 96% dell'agricoltura fa largo uso di pesticidi, concimi chimici e diserbanti. Come possono queste sostanze non essere dannose per l'organismo oltre che per terra, aria e acqua? L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura che sfrutta la naturale fertilità del suolo favorendola con interventi limitati, vuole promuovere la biodiversità delle specie domestiche (sia vegetali, che animali), esclude l'utilizzo di prodotti di sintesi e degli organismi geneticamente modificati (OGM), quindi ambiente e salute non possono che trarne un grandissimo beneficio. Un esperimento eseguito da “Cambia la Terra” ha voluto vedere ciò che accade nel nostro organismo: quanti pesticidi mangiamo, quanti ne accumuliamo nel nostro corpo e cosa succede se per soli 15 giorni scegliamo cibi esclusivamente biologici. I risultati hanno veri e propri studi condotti da enti di ricerca e università, regolarmente validati e pubblicati: dopo 15 giorni di dieta a zero pesticidi vengono effettuate le analisi e incredibilmente la maggior parte delle sostanze inquinanti analizzate prima dell'inizio dell'esperimento sono risultate diminuite, in alcuni casi azzerate.

### ADDITIVI

Mangiando “normalmente” (quindi non biologico) si introducono ogni anno dai 5 ai 12 kg di additivi chimici e coloranti. Così, giusto per ricordarlo, coloranti, emulsionanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti, edulcoranti, aromi chimici, esaltatori di sapidità, conservanti (come l'anidride solforosa, i nitriti e i nitrati), sono presenti nella stragrande maggioranza dei prodotti che compriamo. Alcuni additivi sono innocui, ma **molte sostanze in essi contenute sono al centro di studi scientifici indipendenti che mettono in guardia dai loro effetti nocivi sulla salute**. Nonostante questo, sono comunque autorizzati.

### IN CONCLUSIONE

“Che il cibo sia la tua medicina, la medicina sia il tuo cibo”. Ispirati a questa storica frase di Ippocrate, il padre della medicina, consigliamo di seguire i seguenti punti:

- Limitare drasticamente gli zuccheri
- Prediligere cereali integrali a discapito di quelli raffinati
- Limitare la carne rossa ed evitare le carni lavorate (meglio poca ma buona)
- Mangiare pesci pescati di piccola taglia
- Mangiare ogni giorno 5 porzioni tra verdura e frutta
- Evitare prodotti con additivi chimici
- Evitare gli alcolici
- Prediligere alimenti biologici

Buona Vita a tutti!

# BEN DI BIO

vasta gamma di  
PRODOTTI BIOLOGICI



segnalato da  
**GAMBERO ROSSO**

ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI  
PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO



PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA



100%  
ECO

ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Via Ancona 170 - Ladispoli (RM)  
Tel. 06.9922248 - Cell. 347.5215221  
www.bendibio.net - bendibioladispoli@gmail.com  
Facebook e Instagram Ben di Bio



Dottor **RICCARDO COCO**  
Psicologo - Psicoterapeuta



## IL DISTURBO DI **PERSONALITÀ DIPENDENTE**

Va detto anzitutto che la dipendenza affettiva è un aspetto sano delle relazioni umane e noi esseri umani ne abbiamo bisogno "dalla culla alla tomba" (John Bowlby). Per capire il Disturbo di Personalità Dipendente dobbiamo immaginarci la dipendenza affettiva come una qualità umana che si dispiega lungo un continuum che va dal completo distacco (tipico dei Disturbi schizoidi di personalità) alla completa fusione patologica. Lungo l'ipotetica scala di questa dimensione dell'esperienza umana ognuno di noi trova la sua collocazione e costruisce e gestisce i suoi rapporti affettivi, nel modo che gli è proprio e che ha appreso nell'infanzia in relazione alle esperienze emotive avute in famiglia. Le personalità dipendenti si caratterizzano per una necessità eccessiva di essere accudite, il che le porta ad avere un comportamento sottomesso, dipendente e richiedente; a non contraddire gli altri da cui dipendono e a fare in modo di non restare da sole (che è una delle cose che temono di più). Tale comportamento è finalizzato a suscitare protezione e nasce da una percezione di sé come incapace di funzionare adeguatamente senza l'aiuto di altri. Il delegare ad altri le responsabilità delle loro più banali scelte quotidiane crea però un circolo vizioso che perpetua la dipendenza ed il senso di inettitudine poiché, non mettendosi alla prova, non possono acquisire un senso di capacità. Gli adulti con questo disturbo tipicamente dipendono da un genitore o dal coniuge per decidere dove devono vivere, che tipo di lavoro dovrebbero avere, di quali vicini devono essere amici, etc. Gli adolescenti che vanno strutturando questo disturbo possono

permettere ai genitori di decidere cosa dovrebbero indossare, chi frequentare, come dovrebbero trascorrere il tempo libero, etc. Questa necessità che gli altri si assumano le responsabilità va al di là delle richieste appropriate per l'età e la situazione. È questo un punto centrale nella definizione e comprensione di questo disturbo ed è legato alla convinzione patologica inconscia che acquisire un'autonomia personale conduca all'abbandono. Convinzione costruita nel rapporto infantile con i genitori che non sono riusciti a mostrare ammirazione per le conquiste evolutive del figlio o che non sono riusciti ad incentivarle, con il loro stile educativo eccessivamente iperprotettivo e/o autoritario, che si sostituiva al figlio nella risoluzione delle sfide quotidiane. Dall'altra parte il bambino ha sentito che fare scelte autonome significava perdere l'approvazione genitoriale o far sentire inutili dei genitori molto dipendenti da lui. Così per proteggerli e per proteggersi dal sentirsi "cattivo" ha rinunciato all'autonomia. Si coglie bene, da quanto detto, la bi-direzionalità di come si costruiscono queste personalità: non c'è un colpevole, ma uno stile familiare, una serie di messaggi non verbali e non esplicitati, ed un modo di stare al mondo e vivere i rapporti umani in cui tutti i componenti della famiglia sono coinvolti. Con questi pazienti il processo terapeutico si pone l'obiettivo, attraverso l'esperienza della relazione terapeutica stessa, di far loro acquisire una maggiore fiducia nelle proprie competenze, di fargli conquistare livelli migliori di autonomia personale e di confutare parallelamente e implicitamente le inconscie convinzioni patologiche che gli altri siano forti e capaci e loro inadeguati.

Dottor **Riccardo Coco**  
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,  
di coppia e familiari

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

# Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



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

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

**VISITA OCULISTICA COMPLETA**

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA  
CON LASER AD ECCIMERI**

**TERAPIA LASER DELLA RETINA**

**CHIRURGIA AMBULATORIALE  
DELLA CATARATTA**

**DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA**

Curva tonometrica - Pachimetria  
Topografia corneale - Campo visivo

**DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE**

Foto fondo oculare - Oct  
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO  
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



**AMBULATORIO VETERINARIO**

**Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio**

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

**DOM Q DENTES**  
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

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

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

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

## La TRIACA ERBORISTERIA

**FITOCOSMETICA**

FIORI DI BACH

**CARAMELLE SENZA ZUCCHERO**

ALIMENTAZIONE NATURALE

**LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE**

PRODOTTI SPARGIRICI

**VASTA SCELTA DI:**

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli  
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137





#### AUTOANALISI

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

#### SERVIZI

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

**ORARIO CONTINUATO**

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

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

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

Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito



## CABINA ESTETICA

SARETE SEGUITI DA

> **Dr.ssa Lucia - cosmetologa**

per un check up viso - cuoio capelluto e un consiglio cosmetico mirato

> **Francesca - beauty specialist**

qualificata nei processi viso-corpo di estetica avanzata

TECNOLOGIE DI ULTIMA GENERAZIONE EFFICACI

PER IL RINGIOVANIMENTO DEL VISO E RIMODELLAMENTO CORPO

**29 Gennaio  
OPEN DAY**

TRATTAMENTI CORPO  
SNELLENTI E RASSODANTI  
RIDUZIONE CELLULITE

PER PRENOTAZIONI 06.99551302



*Febbraio è il mese dell'amore...*

OTTICAGRILLI  
*... ama i suoi Clienti*

*Scopri le promozioni a te dedicate!*

**LADISPOLI**  
**VIALE ITALIA, 135 - TEL 069911152**



[otticagrilli.com](http://otticagrilli.com)



**OTTICAGRILLI**