



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 20/03/2020

L'ortica

SETTIMANALE

Anno XXIII n°12 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

All'interno il nuovo modulo
per l'autocertificazione

RESTIAMO UMANI

A LADISPOLI

Vince la solidarietà

SPORT

I campioni non si fermano

IL VIRUS

Cavallo di Troia del 5G

SOS

Allevatori ed agricoltori



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
Adiacente via Claudia, delizioso attichetto, posto al secondo ed ultimo piano in piccola palazzina di recente costruzione, così composto: ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, cameretta, bagno, balcone e terrazzo angolare con vista aperta. Ottimo stato, termoautonomo. Box auto. Classe en.G
Cod. 13L/19A € 140.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
Appartamento di ampia metratura, ottimo stato, in palazzo ristrutturato, al terzo piano con ascensore composto da: Salone, cucina abitabile, due camere matrimoniali, doppi servizi, due balconi. Termo autonomo, tende da sole, finestre doppio vetro camera, nuove
Cod. 43L/19A € 170.000,00



LADISPOLI - CAMPO SPORTIVO
Appartamento al piano terra rialzato di ampia metratura in piccola palazzina in cortina, composto da: ingresso, salone, cucina abitabile, due ampie camere matrimoniali, bagno. Giardino ampio angolare di circa 160 mq. Box fuori terra fornito di un piccolo bagnetto. Classe en.G
Cod. 68L/19AT € 170.000,00



LADISPOLI - CENTRO
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. Luminoso. Classe en.G
Cod. 79L/19A € 155.000,00



LADISPOLI
ADIACENTE VIA CLAUDIA
Villino bilivelli in ottimo stato, così composto: P.T. Soggiorno, cucina, bagno ampio patio. 1° liv. disimpegno, due camere, bagno, due balconi. Giardino con posto auto. Termoautonomo. Classe en.G
Cod. 34L/18V € 180.000,00



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



LADISPOLI
ADIACENTE SCUOLE
Poco distante dalla stazione e da viale Italia, appartamento bilivelli, con ingresso indipendente in piccola ed elegante palazzina di pochi appartamenti 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



LADISPOLI - CENTRALE
VILLA TRILIVELLI PORZIONE ANGOLORE
Perfette condizioni, rifiniture di pregio con giardino pavimentato. Posizionata al centro di Ladispoli a pochi metri dalla stazione ferroviaria e da viale Italia. Classe en.G
Cod. 70L/17V € 275.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
Appartamento al secondo piano con ascensore, in buone condizioni, composto da: Ampio ingresso con armadio a muro, salone, cucina semi abitabile, due camere matrimoniali, bagno, ampio balcone angolare. Termoautonomo. Posto auto esclusivo al piano strada. Classe en.G
Cod. 60L/18A € 145.000,00



LADISPOLI - VIA ROMA
VILLA UNIFAMILIARE UNICA, ESCLUSIVA, SU DUE LIVELLI FUORI TERRA in ottime condizioni, composta da P.T. salone doppio con camino, cucina, sala da pranzo, camera, cameretta, doppi servizi, porticato esterno, ampio giardino in parte pavimentato, in parte verde. 1° P. indipendente, composto da: soggiorno, cucina, due camere, doppi servizi, terrazzo Ripostigli esterni. Termoautonomo.
Cod. 82L/12V € 475.000,00

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su 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

Pandemie e ipnosi collettiva

In questi tempi di dure restrizioni di diritti a causa di una grave influenza trasformata in pandemia non può non riemergere il ricordo di come in passato l'OMS abbia terrorizzato il mondo per ben 4 volte, con l'epidemia di Sars, la mucca pazza, l'influenza aviaria e infine la suina. Il 26 gennaio 2010 l'OMS fu invitata a Strasburgo al Consiglio d'Europa per rispondere alla mozione "Le false pandemie, una minaccia per la salute". Primo firmatario della mozione il medico tedesco Wolfgang Wodarg, presidente dell'Assemblea parlamentare del Comitato sanitario del Consiglio d'Europa. In quel contesto, racconta un'inchiesta di una tv svizzera "la Commissione Sanità accusò l'OMS di avere creato una falsa pandemia, che trasformò una comune influenza in un business miliardario, diffondendo paura nella popolazione e nei governi di tutto il mondo che, per prepararsi e difendersi da quella che sembrava un'imminente emergenza sanitaria, spesero un patrimonio in vaccini inutilizzati. Il Consiglio d'Europa chiese all'OMS se per caso si era fatta condizionare dall'industria farmaceutica, che grazie alla pandemia aveva registrato incassi record. Ma gli scenari pandemici annunciati non si sono avverati. Un errore di valutazione?"

Ovviamente tutto questo non c'entra con l'attuale pandemia. Siamo sicuri che l'OMS, dopo le sviste del passato, sia diventata più accorta. Siamo certi che nonostante l'OMS riceva la gran parte dei suoi fondi dalla Bill & Melinda Gates Foundation (fondazione che investe in vaccini, telemedicina e farmaceutica), abbia dichiarato pandemia in modo più che sensato per il bene pubblico. E dunque le attuali misure restrittive sono sacrosante perché c'è un'emergenza sanitaria nazionale; e prima viene la salute e poi tutto il resto. Quindi è giusto che milioni di persone vengano messe ai 'domiciliari'. Giusto che per andare a fare la spesa serva un auto giustificazione. Sacrosanto che chi muore non abbia diritto ad un abbraccio né tanto meno ad un funerale in chiesa. Giusto avviare sulla popolazione la sperimentazione 5g, affinché tutti siano controllati in modo capillare e le relazioni siano esclusivamente virtuali. Sacrosanto mandare a scatafascio l'economia reale e condannare alla povertà milioni di cittadini. La salute è salute, e non si scherza.

Mi raccomando però non fate i disfattisti ponendovi interrogativi inquietanti, del perché per esempio 8000 morti di Covid 19 in tutto il mondo (di cui una decina in Italia secondo l'ISS) debbano incutere più terrore dell'1,65 milioni di morti di Tbc l'anno o dei 300mila bambini sotto i 5 anni che ogni anno muoiono di malaria, o dei 179 mila morti di tumore in Italia ogni anno e 18 milioni in tutto il mondo, o dei 770mila morti di Hiv annui, o dei 25 mila bambini uccisi dalla fame ogni giorno. Non chiedetevi, alla luce dei succitati dati, se sia credibile che le misure liberticide abbiano davvero come fine la salvezza di vite umane. E soprattutto non domandatevi, come fa l'avvocato Francesco Carraro, se da questo stato di eccezione costituzionale ne usciremo mai. Se per caso ciò che stiamo vivendo non siano prove tecniche di regime, in cui i cittadini stanno sperimentando come si vive in un totalitarismo, dimenticando presto i diritti che avevano.

E non ti chiedere se per caso la nenia martellante ripetuta a media unificati "lavati le mani, resta a casa, rispetta le regole" non sortisca l'effetto di una sorta di lavaggio del cervello, un'ipnosi collettiva, al fine di rendere accettabile ciò che fino a un mese fa mai avremmo accettato. Ma state sereni: andrà tutto bene, restate a casa, lavatevi le mani.

Il sottoscritto _____ nato il _____ a
_____ residente in _____ via _____
identificato a mezzo _____ nr. _____ utenza telefonica
_____, consapevole delle conseguenze penali previste in caso di
dichiarazioni mendaci a pubblico ufficiale (art 495 c.p.)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- di essere a **conoscenza delle misure di contenimento del contagio** di cui al combinato disposto dell'art. 1 del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 8 marzo 2020* e dell'art. 1, comma 1, del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 9 marzo 2020* concernenti **lo spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale**;
- **di non essere sottoposto alla misura della quarantena** e di non essere risultato positivo al virus COVID-19 di cui all'articolo 1, comma 1, lettera c), del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri dell' 8 marzo 2020*;
- **di essere a conoscenza delle sanzioni previste, dal combinato disposto dell'art. 3, comma 4, del D.L. 23 febbraio 2020, n. 6 e dell'art. 4, comma 1, del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri dell' 8 marzo 2020 in caso di inottemperanza delle predette misure di contenimento** (art. 650 c.p. salvo che il fatto non costituisca più grave reato);

che lo spostamento è determinato da:

- comprovate esigenze lavorative
- situazioni di necessità;
- motivi di salute;
- rientro presso il proprio domicilio, abitazione o residenza.

A questo riguardo, dichiara che:

(LAVORO PRESSO..., STO RIENTRANDO AL MIO DOMICILIO SITO IN....., DEVO EFFETTUARE UNA VISITA MEDICA... ALTRI MOTIVI PARTICOLARI..ETC...)

Data, ora e luogo del controllo

Firma del dichiarante

L'Operatore di Polizia

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



IL VIRUS CAVALLO DI TROIA DEL 5G



8

**SOLIDARIETÀ DIGITALE AL POSTO DELLA SOLIDARIETÀ UMANA:
COME SFRUTTARE IL CORONAVIRUS PER ROBOTIZZARCI LA VITA
IL GRANDE INGANNO È NELLE PROMESSE E NEGLI INVESTIMENTI MIRATI
DEL GOVERNO: VORREBBERO FARCI CREDERE CHE SENZA 5G
NÉ INTELLIGENZA ARTIFICIALE LA SPECIE UMANA
È SPACCIATA E SENZA FUTURO**

Tra i conti che non tornano nella gestione dell'emergenza sanitaria c'è anche la **Solidarietà digitale**, l'iniziativa promossa da **Paola Pisano**, ministro per l'Innovazione tecnologica e la digitalizzazione, secondo la quale *"saranno i robot a salvare l'Uomo"*.

**STRUMENTALIZZARE
LE TRAGEDIE PER DIFFONDERE IL 5G**

Insieme al **Coronavirus** si sta infatti cercando di far passare l'idea che **senza iper-tecnologizzazione dell'esistenza umana**, programmata con **Intelligenza Artificiale** e connessione permanente nell'**Internet delle cose**, il destino riserbi una sentenza di condanna per l'intera specie umana. Cioè senza robotica saremo spacciati, tutti e per sempre! L'abbinamento

forzato **disastro/calamità naturale/epidemia** con le tecnologie di ultima generazione e un pizzico (nemmeno poi tanto nascosto) di **ideologia transumanista**, fa infatti pensare più ad una strumentalizzazione opportunistica delle vicende che ad una gestione oculata delle criticità. Perché già dopo il crollo del **Ponte Morandi**, come prima per il **Wi-Fi nelle zone terremotate tra Abruzzo e Lazio**, l'abbinamento del 5G nel decreto per le disposizioni urgenti in favore di Genova aveva chiaramente indicato la **direzione ultra-digitale** verso cui il Governo sta traghettando gli italiani, aggrappandosi persino alle tragedie per diffondere il **wireless** come unica panacea. **Il 5G ci salverà dai virus dai terremoti e persino dal crollo dei ponti!**

LO SNATURAMENTO DELLE NATURALI RELAZIONI

La **Solidarietà digitale** per le zone rosse e la **didattica virtuale** imposta nelle scuole chiuse per Covid-19 si pongono poi sulla stessa lunghezza d'onda, proseguendo su larga scala la marcia di snaturamento delle più elementari relazioni. **Tutto connesso per connetterci tutti, perché solo una solidarietà digitale (e non umana) potrà salvarci.** "Valorizzare la centralità della condivisione umana anche nell'emergenza **Coronavirus** perché la scuola digitale dell'iperconnessione permanente può finire nell'isolamento virtuale tra alunni e docenti, in un'involuzione qualitativa dell'offerta didattica oltre che in un'imperdonabile sovraesposizione elettromagnetica di radiofrequenze onde non ionizzanti, già possibili agenti cancerogeni", denuncia l'**Osservatorio Scuola dell'Alleanza Italiana Stop 5G** dopo la serrata delle scuole arbitrariamente usate - sostengono - come pretesto per *"robotizzare artificialmente l'intero comparto scuola, traghettandolo verso inediti scenari, atteso l'imminente lancio di Intelligenza Artificiale e del controverso Internet delle cose, cioè 5G (wireless di quinta generazione) a discapito di un equilibrato e sano compromesso tra salute, nuovi mezzi tecnologici, didattica e gestione delle risorse umane"*. Ecco, sono fermamente convinto che questa chiave di lettura debba far riflettere, soprattutto chi siede nei posti decisionali, visto che in ballo oltre al presente c'è la riprogrammazione del futuro di un intero paese.

EPICENTRO EPIDEMIA: UNA SMART CITY

Perché la deriva tecnologica in piena emergenza **Coronavirus** è già una triste realtà a **Wuhan**, epicentro iniziale dell'epidemia, **Smart City 5G per eccellenza in tutta la Cina**, installate 30.000 nuove antenne **wireless** di quinta generazione (3.000 Stazioni Radio Base e ben 27.000 nuove mini-antenne a microonde millimetriche), **per la più massiccia e grande concentrazione al mondo di 5G, pensata persino con WiGig a 60 Ghz** e voluta da Pechino per pontificare nel futuro digitale gli ultimi **Giochi Militari Mondiali**. **Risultato?** Strade deserte in pieno giorno, temerari avventori ripresi con la mascherina in volto, panico tra chi non esce più di casa e dalla paura rinuncia a scrutare persino dalla propria finestra, anche perché i droni in aria sono cyber-poliziotti e nel riconoscimento facciale e **Intelligenza artificiale** sono in grado di monitorare ed identificare spostamenti e trasgressori, misurando da remoto persino la temperatura corporea dei possibili 'untori' del virus che sta sconvolgendo il mondo. **E questa la salvezza digitale per l'intera umanità flagellata?**



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



f Ferri Carni

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

SOGNO COLLETTIVO, UNA TIRANNIA O LA CHIAVE DEL SUCCESSO?



LA FELICITÀ È DIVENTATA MATERIA DI STUDIO. UN CORSO DI PSICOLOGIA POSITIVA, DOVE ESSERE FELICI È CONSIDERATA UNA COMPETENZA ESSENZIALE

Abracci, meditazione buddista, esercizi di gentilezza sono alcune delle pratiche messe in atto alla ricerca della felicità, inafferrabile conquista. Nel 2019 a Torino è stato possibile imparare ad essere felici almeno per gli aspiranti infermieri d'Italia per i quali si è svolto un corso all'università.

Il neuroscienziato Andrea De Giorgio, è stato il docente del corso della durata di tre giorni che, sulla scia dell'Università di Yale, si è prefissato lo scopo di trasmettere agli studenti quella pace interiore indispensabile a contatto con i pazienti. Il successo dalla professoressa Laurie Santos nell'università americana, ha sottolineato come, negli ultimi anni, si sia diffusa la ricerca del benessere mentale.

In fondo cosa vogliono tutti? Una vita felice. A chi non piacerebbe svegliarsi la mattina e affrontare la giornata con un bel sorriso, però c'è felicità e felicità. Oltre alla spiccata ricerca personale si è assistito per tutto il 2019 ad un'oggettiva spinta verso questo sentimento. Il dover focalizzare l'attenzione sulla propria persona come unico mezzo promotore della felicità e la visione di questo stato dell'essere come strumento unico di successo. Libri, life coach, e corsi si sono presentati come l'antidoto a tutti i mali in primis quelli legati alla realizzazione personale e al successo professionale. Insomma: essere felici è produttivo, efficace e possibile, se sai come farlo! Ma è facile gestire le emozioni al pari della gestione del tempo? Perplesità nei riguardi di questa tendenza che ha

investito l'Europa, arrivano dai vari esperti tra cui lo psicologo Edgar Cabanas e la sociologa Eva Illouz che nel loro libro dal titolo «*Happy-crazia, come l'industria della felicità controlla le nostre vite*» (Edizioni Premier Parallele) già nel 2018 parlavano di «*tirannia della felicità*».

Tutti la cercano, tanti ne parlano ma che significa essere felici?

La felicità è uno stato dell'animo di chi è sereno per l'enciclopedia Treccani, una sensazione di appagamento indistruttibile che si trova in ognuno di noi, secondo la filosofia buddista: «*Non riservata a pochi ma neppure facile da ottenere senza sforzi*». (Da *Felicità in questo Mondo* di Giuseppe Cloza), che tra le pagine del suo libro sottolinea la differenza con una felicità fuggevole e relativa, perché legata a qualcosa fuori di noi. Per i filosofi negli anni '90 lo star bene è racchiuso in tre pilastri: essere, avere, amare con i quali sintetizzano le necessità umane e provano a venire a capo di un dilemma senza tempo per il quale entra in gioco la soggettività odierna dove esiste una definizione di felicità per ognuno di noi: basta trovarla.

La felicità come si raggiunge?

Abbracci, meditazione e azioni gentili sono gli esercizi pratici che l'esperta Laurie Santos ha proposto in aula a Yale nel 2018 e che oggi, per l'enorme successo riscosso in termini di iscrizioni, ha reso disponibili online gratuitamente sulla piattaforma "Coursera".

Sulla gentilezza verso il prossimo ha puntato Andrea De Giorgio in aula, con un diario delle azioni gentili da aggiornare, come compito a casa per gli studenti di infermieristica del corso di psicologia positiva, tenuto all'Università di Torino.

Dal tema «La felicità è un'emozione primaria che possiamo educare», il laboratorio si è prefissato l'obiettivo di «accendere gli animi e portare entusiasmo – racconta De Giorgio – in coloro che scelgono la vicinanza con il dolore e la malattia per professione. Il risultato è stato superiore alle aspettative, i partecipanti hanno dapprima faticato per entrare nello spirito del corso, poi con tanto impegno, sono stati davvero felici!».

Secondo il docente, la psicologia positiva, nata negli anni '80 negli Stati Uniti, finora si era fin troppo occupata della patologia. Era ora, a suo avviso, che iniziasse a occupare di come si può stare meglio, di quali sono i fattori che consentono di stare bene.

Quali sono i fattori che concorrono alla felicità?

- Fare cose che piacciono: il cibo, un viaggio, la sessualità
- Il piacere di stare con gli amici, costruire relazioni
- Mettere a disposizione le proprie capacità per il prossimo

Aiutare il prossimo è l'azione più efficace per stare bene e per riuscirci si possono fare degli esercizi mentali attraverso i quali si educa la mente al costruito della felicità: «Perché la felicità è sì un'emozione primaria, (io sono felice quando vinco una gara e l'emozione esplose) però è anche un'emozione che io posso ricercare attraverso degli atti» spiega il docente.

Quindi sta dicendo che si può imparare ad essere felici? «Diciamo che da una parte si può educare il cervello a riconoscere quando siamo felici, perché non è così scontato, e dall'altra parte si possono cercare le occasioni per esserlo. Perché i bambini ci affascinano? Perché i bambini a loro volta sono affascinati da tutto ciò che vedono per la prima volta: la neve, la pioggia. Noi ci strutturiamo e anche bere un bicchiere d'acqua ci appare una cosa scontata, poi quando hai semplicemente un mal di gola e ti dà fastidio bere, è lì che ci rendiamo conto quanto era bello prima. Allora perché non abituiamo la mente a far sì che ogni volta che si presenta quella possibilità ne siamo consapevoli? La felicità non sono dei picchi, la felicità è un lento e costante apprezzare il qui ed ora»

Questo concetto si avvicina molto alla filosofia buddista. Si può affermare quindi che essere felici è provare gratitudine? «I buddisti hanno una conoscenza della mente che è straordinaria, chi studia la loro filosofia rimane imbarazzato da quanto siamo indietro noi. Loro spiegano cose da millenni e la nostra società, che è più scientifica, tende a volerlo sostenere dal punto di vista scientifico, è il nostro linguaggio».

Il corso si è svolto a Torino esclusivamente

Vodafone Special Unlimited



50 Giga
Minuti + SMS illimitati

Huawei P Smart 2019
INCLUSO

Tutto a soli 9,99 € al mese

Il futuro è straordinario.
Ready?



* per iniziativa rivenditore, offerta valida in MNP da Fastweb Mobile

Calypso
we connect via satellite



vodafone POINT

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

skycalypso fb.me/calypso2013 @calypsosky

per gli studenti di infermieristica. È possibile che l'esperienza venga estesa ad altre realtà? «Un'occasione più che una scelta che si auspica possa avere un'evoluzione e un'apertura più ampia, sempre in ambito universitario, ci stiamo lavorando»

Andrea De Giorgio, esperto di emozioni e autore del libro "La Mente Mente" condivide, in parte, l'espressione "tirannia della felicità" utilizzata da Cabanas coautore del libro Happy-crazia insieme alla sociologa Illouz. I due esprimono perplessità in merito alla psicologia positiva, divenuta una moda in questi anni: «Sono d'accordo con loro – afferma De Giorgio – la felicità non è l'obiettivo da perseguire con forza. Per esempio: Quando siamo tristi e vogliamo ascoltare musica tendiamo a cercare musica triste che ci fa stare ancora peggio, è normale che sia così. La nostra emozione deve essere in sintonia con ciò che viviamo e ascoltiamo, poi che succede: dopo un po' c'è un momento di catarsi, piangiamo, ci sfoghiamo e a quel punto siamo pronti ad ascoltare un altro tipo di musica, anzi quella musica ci dà fastidio. Ecco perché la felicità è un'educazione e non dobbiamo sempre essere felici»

Un altro aspetto discutibile della tendenza a cui abbiamo assistito è di far credere che i successi e i fallimenti, la ricchezza e la povertà, la felicità e la tristezza siano in verità una questione di scelta. Una responsabilità individuale. **E chi non riesce a costruire, insegnare e apprendere la felicità?**

Questa è una domanda presente nel libro *Happy-crazia*, dove gli autori definiscono paradossale il messaggio che può arrivare dalla psicologia positiva. Un esempio per tutti: il *self-made-man* Chris Gardner (Will Smith) nel film di Gabriele Muccino *Alla ricerca della felicità*.

La felicità si identifica in un genere ben preciso di persona: individualista, fedele a se stesso, resiliente, ottimista e dotato di una grande intelligenza emotiva. Una sorta di pornografia emozionale, secondo gli autori frutto esclusivo di una cultura popolare americana, il cosiddetto mitico sogno americano.

Non basta, la riflessione prosegue. Il perseguire la felicità non è soltanto uno dei tratti distintivi della cultura nord-americana ma anche uno dei principali orizzonti politici. Gli Stati Uniti hanno spronato, esportato e

diffuso questa modalità potendo competere con un ampio intervento non politico: autori, life coach, fondazioni, uomini d'affari e celebrità, un'industria mondiale a tanti zeri parallela alla scienza tradizionale. Hanno creato, secondo Cobanas prima la necessità di essere felici, il modello da inseguire e prontamente confezionato (il prodotto), inserito la felicità nei programmi all'università e negli ambienti sociali, politici ed economici di molti paesi.

Il termine felicità è onnipotente. In televisione, in radio, nei libri e nelle riviste, nelle palestre e tra i consigli per la dieta. A lavoro, sul web e all'università, a tal punto che è raro passare una giornata senza udirlo.

La felicità nel 2019 cos'era? Grazie alla psicologia positiva non è più stata considerata un'idea nebulosa, un obiettivo utopistico o un lusso inaccessibile ma una meta tangibile. Un progetto che ha permesso di definire le condizioni psicologiche necessarie a definire un individuo sano, di successo, un Chris Gardner. Ma l'indefinibile emozione che prende all'improvviso in tante piccole e grandi occasioni, è uno stato dell'essere che c'è e basta. Come un paio d'occhiali da sole, fa vedere tutto a colori. In ogni caso un'emozione da vivere. Per la prima volta in Italia, all'Università di Torino un laboratorio ha esortato ad essere più gentili e questo rende felici.

Oggi, 20 marzo 2020 ricorre la **Giornata Internazionale della Felicità** che si festeggia in tutto il mondo dal 2012, istituita dall'Assemblea generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite. Quest'anno la motivazione sembra avere un valore aggiunto: «L'assemblea generale, consapevole di come la ricerca della felicità sia uno scopo fondamentale dell'umanità, riconoscendo inoltre la necessità di un approccio più inclusivo, equo ed equilibrato alla crescita economica che promuova lo sviluppo sostenibile, l'eradicazione della povertà, la felicità e il benessere di tutte le persone, decide di proclamare il 20 marzo la Giornata Internazionale della Felicità, invita tutti gli stati membri, le organizzazioni del sistema delle Nazioni Unite, e altri organismi internazionali e regionali, così come la società civile, incluse le organizzazioni non governative e i singoli individui, a celebrare la ricorrenza in maniera appropriata, anche attraverso attività educative di crescita della consapevolezza pubblica».



La casa del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



STAI PENSANDO DI VENDERE LA TUA CASA ?

ACQUISTIAMO IN CONTANTI IL TUO IMMOBILE ANCHE CON MUTUO IN SOFFERENZA E PIGNORAMENTO

CONTATTACI PER UN APPUNTAMENTO

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)
TEL: 06 99 13 797 - 349 66 33 199 - immobiliareciavarella@alice.it



Immobiliare Ciavarella

CERCA PERSONALE

RICHIESTA MASSIMA SERIETÀ E PREDISPOSIZIONE AL LAVORO DI SQUADRA

INVIA IL TUO CURRICULUM VITAE a agenziaimmobiliareciavarella@gmail.com oppure FISSA UN APPUNTAMENTO per un colloquio al 339.4378138



GRAZIE AD HUMANITAS VINCE LA SOLIDARIETÀ

**CHI NON HA SOLDI PER FARE LA SPESA NON È SOLO,
MA TROVA ASCOLTO E AIUTO. PUÒ RIVOLGERSI A IDA ROSSI**

A Ladispoli Ida Rossi attraverso l'associazione Humanitas è la persona a cui rivolgersi per richiedere aiuto. Tutte le famiglie impossibilitate a fare la spesa possono chiamare al numero **32 87 49 24 44**, Ida risponde e si prende carico delle richieste. Insieme ai volontari di Humanitas, raccoglie generi alimentari da distribuire a tutti coloro che telefonano al numero indicato. Non solo per la spesa, è possibile chiamare per qualunque motivo. Nessuno viene lasciato solo, consapevoli delle difficoltà a cui stanno andando incontro numerose famiglie, da un giorno all'altro rimaste senza lavoro, in casa e senza soldi in tasca. Humanitas c'è, Ida Rossi c'è, da sempre attiva sul territorio. Chiamate senza esitazioni e senza imbarazzo al numero 3287492444, Ida Rossi risponde. «È una tragedia, abbiamo tante persone che non possono andare a fare la spesa, la Caritas locale ha sospeso la distribuzione, nel rispetto delle misure restrittive introdotte e la gente

è disperata. Non si possono lasciare sole». **Può chiamare Humanitas anche chi è nella possibilità di donare generi alimentari, la richiesta è alta e le scorte alimentari, sono inadeguate alla necessità. Insieme è possibile superare l'emergenza.**

Dopo il messaggio diffuso nei giorni scorsi, che rinnoviamo in questa sede, sono state tante le famiglie che hanno chiesto aiuto, e numerose le famiglie che hanno offerto generi alimentari. Lunedì 16 marzo nella sede di N.O.G.R.A, in via Duca degli Abruzzi 197 a Ladispoli, generosamente messa a disposizione per l'emergenza, è arrivata la generosa donazione da parte di un commerciante di Roma, che appresa la notizia dell'emergenza sociale a Ladispoli e dell'iniziativa intrapresa da Ida Rossi, responsabile di Humanitas, ha consegnato un furgone pieno di latte, crostate, biscotti e fette biscottate per le famiglie. Martedì mattina siamo andati a trovare Ida Rossi, che commossa, ha raccontato l'esperienza di questi

pochi frenetici giorni, emotivamente forti, fatti di ascolto di genitori, anziani e giovani chiusi in casa, disperati senza i soldi per fare la spesa. Giorni contemporaneamente impegnativi anche sul piano operativo. Sono tante le difficoltà riscontrate, una volta ricevuti i generi alimentari, nella divisione e nella consegna a domicilio. Con lei a preparare la spesa per le famiglie erano presenti i volontari di Guardia Rurale Ausiliaria NOGRA, sorridenti e disponibili che, insieme ai volontari di Humanitas sono in prima linea per sostenere l'iniziativa di solidarietà intrapresa da Ida Rossi.

Sono 30 le famiglie finora richiedenti aiuto e si stima che i beni alimentari arrivati finora possano coprire per qualche giorno appena il loro fabbisogno. Grazie alle donazioni giunte all'associazione è stato possibile acquistare, oltre al ricevuto, tutto ciò che mancava per garantire alle famiglie una sana alimentazione. «Olio, passata di pomodoro, riso, pasta, farina, zucchero, latte, biscotti, merendine, succhi di frutta, tonno e legumi» - prosegue la responsabile di Humanitas - «È il contenuto di un pacco, si cerca dove possibile di andare incontro alle necessità del destinatario, con maggiore attenzione alle famiglie dove sono presenti bambini». Esortiamo a non provare imbarazzo nel chiamare per chiedere aiuto - comunica Ida Rossi, pronta a risolvere l'emergenza insieme ai volontari presenti nel territorio, le associazioni sono Humanitas e N.O.G.R.A, quest'ultima ha messo a disposizione, oltre alla sede, i mezzi di trasporto per effettuare la consegna a domicilio. Chi può, non si dimentichi di loro, continui a donare perché l'emergenza è appena iniziata e, a queste 30 famiglie, inevitabilmente se ne aggiungeranno altre.

Anche il Comune di Ladispoli fa sapere che si sta attivando per tamponare l'emergenza sociale. Un primo intervento sarà l'acquisto di generi alimentari presso il supermercato Conad di Ladispoli. I pacchi confezionati dall'esercente, verranno distribuiti alle famiglie indicate da Ida Rossi, attraverso l'ausilio della Protezione Civile, autorizzata a circolare per la città.



1968
crida



CENTRO RECUPERI INDUSTRIALI

DEMOLIZIONI AUTO

RICAMBI AUTO NUOVI E USATI

tel: **06.9912110** fax: **06.99272064**

Pasquale **335.1419426**

Nicola **335.1419424**

Ladispoli (Rm)
via Procoio di Ceri 430
email: **cridasas@libero.it**

www.demolizionicrida.it



MARCO CICILLINI

IN OFFERTA

24 335 68 13 770

CALDAIE SICURE
MANUTENZIONE CALDAIA
+BOLLINO BLU
€ 50,00

100% BOLLINO BLU

CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

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



CONTRACCOLPI DA COVID-19, CON I BAR CHIUSI ARRIVA IL PRIMO STOP SUL LATTE

AGLI ALLEVATORI DA CERVETERI A FIUMICINO È STATO CHIESTO UN SACRIFICIO DEL 15%. L'ALLARME DELLE FAMIGLIE: "FINIREMO SUL LASTRICO". LA CONFEDERAZIONE AGRICOLTORI SI ATTIVA: "CI OPPORREMO". E INTANTO I CARCIOFI DI LADISPOLI RISCHIANO DI RIMANERE INVENDUTI.

16

“Rinunciando al 15% perderemmo oltre 200 al giorno”. Mettiamola così, in termini numerici il contraccolpo di un calo del ritiro del latte nelle aziende zootecniche del litorale nord metterebbe in ginocchio qualsiasi allevatore. E lo sa bene la famiglia Ciaralli da 40 anni impiantata a I Terzi, comune di Cerveteri. “Siamo venuti da Amatrice nel 1980 dopo il terremoto – racconta il signor Carmine – e ne abbiamo viste tante. Dal prezzo del latte fissato a 830 lire fino a 20 anni fa, mentre ora ce lo pagano 39 centesimi al litro. Abbiamo 170 vacche, produciamo quotidianamente 7 quintali al giorno”. Ma oltre il danno ci sarebbe poi la beffa. “Numerosi bovini saranno costretti a cambiare alimentazione, la loro flora microbica dovrà riabituarsi. Chi pagherà per questo?”. Uno sfogo più che lecito. Ma sono tantissimi quasi 100 gli allevatori che producono il latte da Cerveteri a Fiumicino, passando per Palidoro, Aranova, Torre in Pietra e altre località.

Che cosa tiene in allarme ora i proprietari delle

stalle? Semplice, con i bar chiusi è arrivata la prima richiesta di primo blocco sulla produzione del latte. Un “sacrificio” pari al 15 per cento. Le associazioni di categoria si fanno sentire. “E’ arrivata la comunicazione - interviste Riccardo Milozzi, presidente della Confederazione Italiana Agricoltori di Roma - che la Centrale del Latte diminuirà la richiesta di latte, mettendo a tutti gli effetti, in panne molti produttori del territorio. Non possiamo permettere che in questo momento grave ci sia qualcuno che decida per gli altri. Protesteremo nelle dovute sedi contro questa scorretta e ingiusta presa di posizione”.

Come sarà calcolato lo sforzo di ogni allevatore? In sostanza chi più produce, più rinuncerà ad un introito. “Per un quintale e mezzo circa – spiega Milozzi – il singolo rinuncerà a circa 70-80 euro al giorno. Che sono oltre 2mila euro in un mese, una cifra alta. Ma per chi ha un’azienda grande i numeri sono destinati a salire. E poi verrebbe stravolta

l’alimentazione dei bovini con ripercussioni notevoli sulla loro capacità di produrre ancora latte”.

Come arginare questo scoglio? “Ci attiveremo con le altre sigle sindacali – prosegue il presidente Cia – per bloccare l’importazione del latte in Italia. La gente ora è a casa e non esce tutti i giorni a fare la spesa. Quando ci va acquista il prodotto a lunga conservazione rinunciando magari alle qualità proteiche del latte fresco. L’effetto Coronavirus che ha obbligato la chiusura di bar e ristoranti, costringerà i produttori a una restrizione che avrà ripercussioni pesanti sul settore”.

SOS AGRICOLTURA. In grande sofferenza anche i contadini di Ladispoli e Cerveteri. Broccoli, insalata, cavolfiori e fave ma soprattutto carciofi. Milioni di prelibati ortaggi che a Ladispoli e Cerveteri potrebbero rimanere invenduti. L’emergenza sanitaria rischia davvero di incidere profondamente anche sull’economia locale. E non solo per il rinvio della Sagra del Carciofo di Ladispoli, evento con una stima di oltre 400mila presenze, almeno stando alle statistiche degli ultimi anni. Gli agricoltori hanno lavorato sodo per offrire prodotti di qualità ma ora tutto rischia di essere compromesso. Per questo mettono già le mani avanti le associazioni di categoria visto che il calo nei ricavi, anche sul litorale nord, oscillerebbe intorno al 70%. In linea con altre zone della regione. Un dato allarmante che se mantenesse questo trend ancora per parecchie settimane, andrebbe incontro forzatamente alla richiesta di misure provvidenziali. Per questo c’è chi ha chiesto una sospensione dei versamenti fiscali e del mutuo con i relativi interessi. A livello locale è partito l’appello di sostenere le imprese del settore agroalimentare del territorio, magari rispettando le norme igieniche e di sicurezza. “Proprio in questo periodo – sostiene Claudio Nardocci, presidente della Pro Loco di Ladispoli – è consigliabile mangiare in modo sano. Immaginiamo ad esempio quanto possano dare beneficio i carciofi e altre piante che si trovano nelle aree agricole della città. I contadini del nostro territorio sono anche disponibili a vendere i loro prodotti in azienda. Sul mio profilo Facebook ho scritto un elenco”. Un piano su cui sta concretamente lavorando anche il comune etrusco. “Naturalmente in una fase così delicata – dice Riccardo Ferri, assessore all’Agricoltura di Cerveteri – sollecitiamo i cittadini a comprare prodotti a chilometro zero anche per un discorso di qualità. Assieme al mio collega delle Attività produttive Luciano Ridolfi a breve pubblicheremo sul sito del Comune una lista con le realtà locali disposte anche a consegnare a domicilio carciofi, verdura, frutta e altre merci delle campagne cerveterane. L’economia del territorio deve essere salvaguardata e lo terremo presente non appena l’emergenza sanitaria sarà conclusa, sperando nel più breve tempo possibile”.

Infissi 2000

Di Vilella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO

SERRAMENTI
IN PVC
ED ALLUMINIO
DI NOSTRA
PRODUZIONE.



SERRATURE
E PORTE
BLINDATE



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



FINESTRE
IN PVC
ED ALLUMINIO



TENDE DA SOLE
ZANZARIERE
DI OGNI TIPO

CERTIFICAZIONE INFISSI
PER DETRAZIONE FISCALE

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

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

PROVE TECNICHE DI DITTATURA

"CI SONO PIANI INCLINATI CHE, UNA VOLTA IMBOCCATI, SI INCLINANO SEMPRE DI PIÙ. CI SONO AZIONI, PENSIERI, ABITUDINI DA CUI, UNA VOLTA APPRESI, SI FA FATICA A STACCARSI"

Facciamo una premessa che senno' mi va in ansia il cittadino-responsabile-e-disciplinato che, grazie a Dio, alberga in quasi tutti noi: le misure a cui stiamo ricorrendo sono giuste e sacrosante perché c'è un'emergenza sanitaria nazionale; e prima vengono la vita e la salute e poi tutto il resto. Va bene? Okay, ora cominciamo a ragionarci su. E ragionarci su vuol dire chiedersi, per esempio, come potremmo definire questo stato di cose se non ci fosse il Covid-19. Voglio dire: le strade deserte, la spesa contingentata, l'ora d'aria giornaliera, le pattuglie in divisa agli incroci, l'autogiustificazione per guidare da casa tua a quella di tua nonna, persino la patente per camminare, se sarà necessario.

La patente per camminare? Sì, o il foglio rosa, se preferite; insomma, un documento attestante il privilegio giustificante la vostra deambulazione, in barba all'articolo 16 della Costituzione. Se vi stanno già venendo i fumi o i nervi, tornate alla premessa. Ho già detto che tutte le misure di cui sopra sono condivisibili e accettabili, per via del Corona virus. Adesso tornate alla domanda: come potremmo definire questo stato di cose senza il Covid-19? Esatto! C'è una sola risposta plausibile: dittatura. L'esperienza drammatica, e per certi versi surreale, in corso ha pochissimi aspetti positivi, forse nessuno. Ma uno, se me lo consentite, c'è.

Ci sta mostrando, anzi ci sta facendo vivere sulla nostra pelle, in presa diretta, giorno per giorno, in cosa consista un regime. Ripeto: parlo da un punto di vista oggettivo, al netto del morbo. Tutte le misure eccezionali da cui siamo (volontariamente) "costretti", e a cui ci siamo (spontaneamente) consegnati, sono la "normalità" in una dittatura, in un regime. Vi dirò di più: quella in fase di sperimentazione è (sul

piano oggettivo e astraendo dalle circostanze) una dittatura sui generis, molto meno simile a quelle lugubri e totalitarie del Novecento e molto più affine a quella immaginata da George Orwell nel romanzo "1984" o da Ray Bradbury in "Fahrenheit 451".

Anche noi, come Winston Smith (il protagonista di "1984") o come Guy Montag (l'eroe "Fahrenheit 451"), viviamo in case dove uno schermo gigante, spesso coadiuvato nell'opera da molti altri schermi minori, spara quotidianamente messaggi pedagogici da un lato ("Andrà tutto bene!") e invasivi dall'altro ("Restate a casa!"). E, come in 1984, il suddetto monitor ha la funzione di distrarci dalla "oggettiva" condizione di prigionieri in cui ci troviamo.

Ovviamente, per rassicurarci, è sufficiente pensare: ma noi stiamo vivendo uno stato di eccezione, poi faremo una grande festa e torneremo alla normalità. Proprio come accadrebbe a chi si ridestasse all'improvviso da un brutto incubo, prima di rimettersi a dormire: tranquillo – si direbbe – è stato solo un sogno. Ecco, è precisamente questo il punto. Non diamolo per scontato. Ci sono piani inclinati che, una volta imboccati, si inclinano sempre di più. Ci sono azioni, pensieri, abitudini da cui, una volta appresi, si fa fatica a staccarsi.

Non sottovalutate l'insidiosità dello slogan da cui siamo tutti letteralmente bombardati in questi giorni bastardi: "Bisogna rispettare le regole". E neanche la pericolosità di quell'altro: "Dobbiamo cambiare le nostre abitudini". Se anche paiono temporaneamente, ed eccezionalmente, validi, queste nenie ipnotiche sono normalmente, e ordinariamente, l'anticamera di ogni dittatura. Se ce lo dimentichiamo, finiremo per accettare (se non a invocare) le nuove "regole" e le nuove "abitudini" anti Covid, anche in assenza di Covid.

Una iniziativa Farmacisti nel sociale



raccontami una storia

Raccolta di storie vere
raccontate con immagini, musica, scritti o in altra forma
di cui daremo lettura di confronto a più voci.

Le testimonianze dovranno pervenire in busta chiusa e senza nome
a tutela della privacy e dell'anonimato.

Per info: Farmacia Pratocavalieri
Punti di raccolta: Farmacia Pratocavalieri e Redazione L'Ortica



LO SPORT AI BOX, MA I CAMPIONI NON SI FERMANO

GLI ATLETI DEL NOSTRO TERRITORIO COSTRETTI AD ALLENARSI DENTRO CASA. DALLA CAMPIONESSA DI MOTO INCOLLATA ALLA PLAY STATION, AGLI ASSI DEL TAEKWONDO ALLE PRESE CON IL COMBATTIMENTO IN CAMERA. MENTRE I CALCIATORI PALLEGGIANO IN GIARDINO

20

In foto
Nicole Cicillini,
campionessa
di motociclismo
che si allena a casa
con la play per i test
al Mugello

Gare ferme. Sogni rinviati a data da destinarsi. Allenamenti in gruppo sospesi. E allora che fare? Mettersi l'anima in pace oppure darsi da fare e limitare i danni tenendosi in forma? Chi ha dentro lo sport lo vive nella sua quotidianità. E allora non riuscirà a stare fermo. In primis per il suo corpo, qualsiasi sia la disciplina, ma soprattutto dal punto di vista mentale. L'equilibrio psico-fisico è tutto per un atleta. Il calciatore, il maratoneta, il nuotatore, persino il lanciatore di coriandoli (volendo essere un ironici in questo periodo). C'è persino un pilota di motociclismo che deve mantenere alta la concentrazione perché, quando l'incubo sarà finito, dovrà tornare in sella. E guidare una moto a questi livelli non vuol dire solo accenderla e girare come se si fosse con lo scooter sul lungomare. Lo sa benissimo **Nicole Cicillini**, campionessa 20enne di Ladispoli che ad aprile avrebbe iniziato il suo campionato italiano. Pensate, per non perdere la preparazione atletica, Nicole si allena con la play station. "Può sembrare assurdo ma è così. Ci sono dei giochi di moto con le piste del mio campionato e mi alleno giocandoci", racconta l'asso del

motociclismo. "In questi giorni mi sto allenando fisicamente dentro casa con vari esercizi che prima svolgevo in palestra. Certo, nella maggior parte del tempo provo tutti i test che avevamo in programma sul circuito del Mugello che sono stati rinviati. La prima gara è il 19 aprile al Mugello che ancora non è stata annullata". Nell'attesa questa formidabile ragazza attende anche che qualche sponsor del territorio possa dare un contributo per il campionato.

Ma andiamo al calcio. Sarebbe facile e scontato pubblicare la foto di un attaccante milionario di serie A, nel suo attico in una grande città mentre palleggia e pedala sopra la cyclette con il selfie della modella di turno. Provate a chiedere invece a un calciatore che si alza al mattino presto per lavoro, deve mantenere la sua famiglia, gioca in Prima Categoria e magari palleggiando dentro casa rompe pure qualche vaso. Bene, ci abbiamo provato con **Fabio Giliberti**, portiere 35enne della Dm84 Cerveteri, un passato di tutto rispetto anche in serie D con la maglia del Ladispoli e la risposta non è tardata ad arrivare. "Certo, mi

PROSSIMA APERTURA

E.D.A

Elettro Distribuzione Aurelia

ILLUMINAZIONE - ILLUMINOTECNICA

martinelli luce

Vesoi
idee in luce

SIDIFORM

NUOVO PUNTO VENDITA
ILLUMINAZIONE - ILLUMINOTECNICA
VIA ANZIO, 10 - 00055 LADISPOLI (RM)



Elisa Pacchiarotti (2008) Vice Campionessa Italiana in carica di Forme e Jacopo Sampaolesi (2006) Vice Campione Italiano di Combattimento in carica di Taekwondo

alleno, - racconta Fabio - dobbiamo farci trovare pronti anche se non c'è ancora una data certa per il ripristino dell'attività agonistica.

Purtroppo per il nostro ruolo, a differenza di un giocatore di movimento, per fare una seduta occorre spazio e non tutti hanno il proprio giardino come Villa Pamphili. Come prima cosa bisogna porre attenzione all'alimentazione ed evitare di prendere peso. Quindi, come minimo, mettersi in moto 2 o 3 volte la settimana, cercando di fare un lavoro che permetta di bruciare qualche caloria in più, come una bella corsa continua con andatura media, abbinata a gesti di mobilità arti inferiore ed ad un lavoro propedeutico per svolgere alcuni esercizi per mantenere le proprie capacità di forza esplosiva, elastica, reattiva: insomma, mantenere la gamba".

Se la disciplina è tutto per chi pratica determinati

sport, non ci hanno ovviamente deluso neanche i fantastici **Elisa Pacchiarotti**, 12 anni, vice campionessa italiana di Forme in carica e **Jacopo Sampaolesi**, 14 anni, vice campione italiano di Combattimento in carica dei Lions Gabbiano. "Siamo a casa ma il virus non ci potrà fermare" è lo slogan che hanno voluto lanciare attraverso il loro allenatore Alessandro Belardinelli.

"Il Taekwondo esiste da duemila anni e non sarà di certo una crisi sanitaria anche se importante e mondiale, a fermarci e ce lo dimostrano Elisa e Jacopo con i loro allenamenti casalinghi. Elisa e Jacopo seguono uno specifico allenamento quotidiano in casa, due ore al giorno si preparano facendo stretching, potenziamento, tecniche, combattimenti e forme a vuoto, ovviamente adattandosi all'ambiente casalingo mettendo in sicurezza loro stessi, familiari e mobilia".

Il calciatore della squadra della Dm84 Cerveteri Fabio Giliberti che si allena in giardino



Nicole Cicillini in gara



PNEUS CAR

di Giacobbe
CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA



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

TAGLIANDO AUTO

>> A SOLI € 120,00

COMPRESO DI: OLIO MOTORE + FILTRO OLIO + FILTRO ARIA

SOSTITUIRE LA BOMBOLA GPL
NON È PIÙ UN PROBLEMA

DA NOI TROVERAI CORTESIA
VELOCITÀ E CONVENIENZA

CHIEDI IL TUO PREVENTIVO
AL 06.99551289

PREVENTIVI DETTAGLIATI PER IL REPARTO CARROZZERIA

RICONOSCI LA TUA AUTO? CHIAMACI PER BLOCCARE L'OFFERTA



ORARIO APERTURA: LUN - VEN 08:30/13:00 - 15:00/19:00 | SABATO 08:30/13:00 - 15:00/17:30

CERVETERI (RM) VIA FONTANA MORELLA, 66/B - TEL./FAX 06/99551289

MOBILE 339.3687944

SOCCORSO STRADALE H24

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



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



Per la casa e la famiglia



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60



LA PRIMAVERA NON VA IN QUARANTENA

E NESSUNO PUÒ IMPEDIRCI DI GODERNE DURANTE
I QUATTRO PASSI IN LIBERTÀ VIGILATA

26

In un lasso di tempo infinitamente breve ci siamo abituati a non scambiarci carezze e baci.

La pacca sulle spalle, lo stringersi la mano o il "give me five", appartengono ad un mondo sospeso, lontano.

"Teniamoci a distanza!" è imperativo dominante da giorni e lo sarà ancora per molto.

Nelle rarefatte e spezzettate conversazioni si continuano invece ad utilizzare espressioni antiche: "Stiamo vicini! Diamoci una mano! Siamo nella stessa barca! Insieme ci si salva! Nessuno verrà abbandonato!"

Espressioni alle quali non eravamo più abituati, che bandivamo in quanto considerate "buoniste", da quietismo politico, appartenenti a culture obsolete cristiane e/o comunistiche.

In un nano secondo siamo sprofondati nel panico. Ogni strumento informativo, immagine dopo immagine, appello dopo appello, Conte dopo Conte ed ancora Conte, misura dopo misura, divieto dopo divieto, ci hanno "aiutato" ad entrare più addentro nella pestilenza ed a convincerci che, dal momento che il virus era reale, occorre fare

il necessario per combatterlo. "Sicché la peste, diventata l'impegno di alcuni, apparve realmente per ciò che era, qualcosa che riguardava tutti".

Una situazione reale e al contempo fantascientifica detta il comportamento di tutti noi.

I tempi del vivere sono dettati da altro/i, i modi ed i luoghi ancor più. Dopo un inizio preso sottogamba, quasi fosse un anticipo della Pasqua, siamo entrati tutti nella parte che ci viene assegnata e che ci compete.

Spettrali le strade vuote. I pochi automobilisti sconcertati dall'assenza di concorrenti vagano sull'asfalto. Panchine vuote, "gratta tori" di illusioni che, a passo svelto, ritornano a casa. Deserto e silenzio interrotto ad orario dal neo patriottismo come rito esorcizzante, "ricreativo e consolatorio" afferma Marcello Veneziani, che popola i balconi, si affaccia alle finestre, illumina monumenti.

Felici i cani accompagnati più volte al giorno per i loro bisogni.

I già rari negozi, sopravvissuti alla crisi, ed a cui è ancora consentita l'apertura, utilizzano dissuasori per tenere a bada potenziali untori.

La distanza rende complicato anche l'allungare i soldi o ricevere il resto.

Sono oramai maggioranza quelli che nascondono il sorriso dietro una mascherina ed hanno mani dal colore azzurrognolo.

Solamente gli occhi esprimono lo stato d'animo: profondamente melanconico.

"Dammi uno schiaffo che voglio uscire da st'incubo" implorano molti. "Sembra de sta in un film". "È ora che finisca!". "Ma se siamo solo all'inizio".

Una realtà sottosopra, capovolta. In pochi giorni i cinesi da invasori economici ed untori, sono diventati sodali, generosi e leali infermieri di questa epidemia inesorabile e tremenda.

In nome della salute collettiva in tempi di flagelli, le libertà minime di ciascuno sono state accantonate. La costrizione a vivere in casa, ad uscire solamente per prendere quanto occorre per sostenerci, rimanda al 1984 orwelliano: quattro passi in libertà vigilata.

Sebbene fuori splenda il sole, ed il vento di tramontana abbia reso il cielo di un azzurro vivo, oggi tutto appare freddo e non si riesce a vedere il colore delle cose.

L'aumento di qualche grado della temperatura, annunciato dalle nuvole bianche del biancospino ed i fremiti della terra che hanno smosso lucertole e ramari, hanno salutato l'arrivo della primavera. Un centinaio di anatre sente il bisogno di volare in gruppo da Occidente in direzione del lago di Bracciano. Erano anni che non se ne vedeva una formazione così numerosa, affermano quelli che hanno ancora la fortuna di osservare il cielo, di controllare lo sbocciare delle gemme di mandorli selvatici.

La primavera "dintorno brilla nell'aria e per li campi esulta, si ch'a mirarla intenerisce il core" canta il Poeta.

Si insinua ovunque, risveglia ogni cosa. E' un miracolo.

George Orwell, da un cui scritto, dell'aprile del 1946, trae origine questo mio articolo, scrive:

"Nonostante tutto, la primavera è arrivata e non possono impedirci di goderne. E' un pensiero che fa star bene. Quante volte, fermandomi ad osservare i rospi accoppiarsi, o due lepri fare la boxe in mezzo al grano verde, ho pensato a tutte le persone importanti che vorrebbero impedirmi di farlo, se solo potessero. Ma fortunatamente non possono. Finché non si è davvero malati, affamati, spaventati o segregati in una prigione o in un villaggio turistico, la primavera è sempre la primavera.

Le bombe atomiche si ammassano nelle fabbriche, la polizia si aggira per le città in cerca di prede, le menzogne escono a fiotti dagli altoparlanti, ma la Terra continua a girare intorno al sole e, per quanto possano disapprovare il fatto, dittatori e burocrati non riusciranno certo ad impedirglielo".



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



AL TAR DEL LAZIO IL MAGISTRATO DANIELE PROFILI

ORGOGGIO E MAGGIORE TUTELA DEI CITTADINI DELLA NOSTRA COMUNITA'

Presente, per la prima volta, alla significativa cerimonia di apertura dell'Anno Giudiziario del Tar Lazio, a rappresentare i cittadini di Bracciano, Cerveteri, Ladispoli e delle altre realtà locali nel dettaglio, e nazionali in senso ampio, il Dott. Daniele Profili, in qualità di Magistrato del suddetto Tar, nell'ambito della Giustizia Amministrativa. L'incontro si è svolto a Roma, il 21 febbraio 2020, alla presenza del Presidente del Tar Lazio Antonino Savo Amodio e di numerose Autorità civili, militari e religiose. La peculiarità del Tar del Lazio, giudice amministrativo di primo grado che condensa in sé le competenze di Tar regionale, per la Regione Lazio, e di Tar centrale, in quanto decide sugli atti dei Ministri e del Governo, degli organi a rilevanza costituzionale, come il Consiglio superiore della Magistratura (CSM), delle Autorità indipendenti, lo rende un unicum nel panorama della giustizia amministrativa in Europa; per l'importanza e la delicatezza del contenzioso che gli è riservato. Nella sua relazione, su cui è stato incentrato l'evento, il Presidente Amodio si è soffermato proprio sull'attività del Tar che ha ampliato i diritti di utenti e consumatori, ricordando le sentenze emesse dal tribunale amministrativo in tema di pratiche commerciali scorrette, principio di precauzione a tutela della salute e dell'ambiente, legittimazione delle associazioni ambientaliste a impugnare atti che ledono il territorio, ecc. Il Dott. Daniele Profili di origini civitoniche, classe 1980, coniugato e con un figlio, il piccolo Edoardo, laureato in Scienze Strategiche e Giurisprudenza, da anni è consolidato nel nostro territorio,

appassionato della cultura etrusca, delle dolci colline intorno alla città di Cerveteri, del Mar Tirreno che la bagna (così come fa con Ladispoli, Santa Marinella, Civitavecchia), del lago di Bracciano, e di tutto ciò che lo rende, nonostante le sue criticità, un luogo ricco di iniziative positive e di stimoli culturali e non solo. Il Dott. Profili, sicuramente emozionato, si è detto pronto a ricoprire questo nuovo prestigioso incarico, lasciando da Alto Ufficiale la Caserma Montefinale di Bracciano, ed a garantire un contributo costruttivo e significativo, attraverso la piena ed effettiva tutela dei cittadini, a lui tanto cara, con spirito di orgoglio ed abnegazione, consapevole che ogni provvedimento da Lui emesso ha un sicuro impatto sistemico, tanto sull'apparato amministrativo quanto sulle parti private e pertanto deve caratterizzarsi per la qualità oltre che per la tempestività. In questa ottica, ancora una volta, la nostra realtà locale si distingue positivamente, come già fatto per la scuola, la sanità ed altri comparti, stavolta nell'ambito del panorama Giudiziario Amministrativo, in termini di lustro, attenzione, competenza ed impegno nei confronti dei propri cittadini, che si aspettano valide e "giuste" soluzioni. La legalità è un bene collettivo che si nutre della passione, dell'attenzione e dell'energia della Magistratura, cui è affidato tale potere. In tal senso, la presenza di un Magistrato, facente parte della nostra comunità, al TAR Lazio, assume un significato ed un valore del tutto particolare, rappresentando un momento di grande soddisfazione e di un piacevole naturale rinnovamento,

AGRITURISMO
Casale del Castellaccio

AGRITURISMO CASALE DEL CASTELLACCIO

Una giornata
all'insegna della genuinità

Vieni a Scoprire i Nostri Prodotti

CARNI BOVINE E OVINE BIOLOGICHE, VERDURE BIO, BIRRE ARTIGIANALI AGRICOLE E UNA SELEZIONE DI ECCELLENZE DI AGRICOLTORI LOCALI (OLIO BIO, FORMAGGI BIO, PASTE E FARINE BIO, ECC...)

Vendita Diretta - Grandi Offerte Pacchi Famiglia

AGRITURISMO
GIOVEDÌ: PRANZO
VENERDÌ E SABATO: PRANZO E CENA
DOMENICA: PRANZO
LUNEDÌ, MARTEDÌ E MERCOLEDÌ CHIUSO

PUNTO VENDITA
VENERDÌ, SABATO, DOMENICA
E FESTIVI DALLE 9.00 ALLE 17.00
NEW PUNTO VENDITA
C/O MERCATO DI CAMPAGNA AMICA
IN VIA SAN TEODORO, 74 - ROMA
(ZONA CIRCO MASSIMO)

Loc. Palidoro (Fiumicino) - via di Castel Campanile, 581
Telefono 06.61.69.76.54 - Mobile 334.64.822.58
email: casaledelcastellaccio@gmail.com - www.casaledelcastellaccio.com

COLDIRETTI

EUROPEAN UNION

ITALIA
SELEZIONE

CAMPAGNA AMICA

AstroPet

Ariete



CANE

Vivace e ribelle cercherà di ammaliarvi con il suo sguardo languido soprattutto nel caso abbia fatto qualche danno, magari una buca in giardino o un vaso rotto in terrazzo. Con questa sua foga nel cercare di stupirsi ed essendo un bel po' spericolato, il cane Ariete lascia spesso il disordine dietro al suo passaggio. Sicuro della sua intelligenza e consapevole del suo carattere forte, tende spesso alla competizione sia con gli estranei, che mal sopporta, ma anche con i membri del suo gruppo sia umano che animale. Sicuramente è un leader ma è anche un compagno affezionato che amerà, proteggerà e combatterà per la sua famiglia fino allo stremo delle forze. La chiave per aprire il suo cuore è la dolcezza e la fermezza altrimenti prenderà il sopravvento e diventerà antipatico. In appartamento soffre un po' anche se è un cane di piccola taglia perché ha bisogno di esplorare e conquistare sempre nuovi territori e ha necessità di continue avventure: starà in questo caso al padrone trovare un modo per distrarlo con lunghe passeggiate e corse o con escursioni nei boschi, per esempio, visto che non è un animale pantofolaio. Come tutti gli Ariete è molto goloso e sempre tanto affamato.



GATTO

Testardi e cocciuti, per loro è sempre tutto un combattimento e una battaglia da vincere per conquistare un territorio o l'attenzione. E molto socievole con chi conosce mentre gli intrusi, sia umani che animali, non gli vanno proprio a genio: li guarderà a distanza e con sfida e guai ad avvicinarsi troppo! Con il suo alter ego umano avrà un rapporto quasi simbiotico, con una gelosia che vi sorprenderà. Ricordate comunque che è anche molto impulsivo e permaloso, evitate di offenderlo e di sgridarlo eccessivamente perché otterrete l'effetto contrario, casomai cercate di prenderlo dolcemente ma in modo deciso per impartirgli una regola. Nonostante l'affetto e l'amore smisurato che prova per il suo gruppo, non lo troverete mai a farvi le fusa se non per qualche istante perché è lui il centro dell'attenzione soprattutto se è maschio. Per il suo temperamento da esploratore ha necessità di disporre di un ambiente ampio e interessante altrimenti lo troverete gironzolare sopra i pensili della cucina o sopra gli armadi a combinare qualche danno. Sicuramente un giardino o un ampio terrazzo lo terranno impegnato. E un mangione insaziabile!

Il segno del mese: ARIETE



Caratteristiche

Coraggiosi e intraprendenti ma anche riflessivi e curiosi, i testardi ma intelligenti Ariete aprono energici l'anno zodiacale come la primavera che sboccia nel suo splendore vitale. I nati sotto questo segno di Fuoco sono inarrestabili nel perseguire una loro idea o uno scopo a patto che questa indole impetuosa non si trasformi però in incontrollata impulsività. Maniaci dell'ordine e del controllo, sono sinceri talvolta anche troppo, onesti, passionali, introspettivi e calcolatori: cercano di ridurre al minimo qualunque possibilità di errore. Spesso cercano di stare tranquilli e per i fatti loro. Nati sotto questo segno: Bach, Cartesio, Carlo Magno, van Gogh, Chaplin, Aretha Franklin, Lilli Gruber, Robert Downey Jr, Terence Hill, Mina, Alda Merini e Leonardo da Vinci.

Mito e costellazione

Oltre 5000 anni fa questa costellazione era già conosciuta in Mesopotamia come nell'antico Egitto dove era associata al dio della fertilità, Amon-Ra, il Re di tutti gli dei, raffigurato come un uomo con la testa di Ariete, associato al sole nascente. Nella Grecia antica l'ariete era l'animale sacrificato in onore di Zeus ma è anche l'animale del vello d'oro nel viaggio eroico di Giasone con gli Argonauti sulla nave Argo. In astronomia la costellazione, introdotta da Tolomeo, è ben visibile nell'emisfero boreale da settembre alla fine di marzo. La sua stella principale è Hamal, dall'Arabo "agnello", di colore arancione.

Oroscopo 2020

Già dallo scorso anno l'Ariete ha intrapreso una serie di cambiamenti nel lavoro, nelle amicizie, nella famiglia e anche nello stile di vita. Anche questo 2020 continuerà a portare delle novità e delle nuove opportunità. Una anno che comunque sarà all'insegna dell'impegno come chiave per il successo ma anche delle nuove conoscenze che accelereranno e favoriranno questa evoluzione positiva. In amore se siete già una coppia stabile attenzione sempre a non scaricare sul partner le tensioni che comunque questi mutamenti, anche se non necessariamente repentini, porteranno in famiglia, mentre se siete single ci saranno soprattutto nella prima fase dell'anno buone possibilità di incontri "per la vita" a patto di non affrettare le risposte all'altra parte. Le finanze meritano ancora un po' attenzione: regolarizzate dei vecchi conti in sospeso con il fisco. In ogni ambito ricordate che non si può conquistare tutto ma volte bisogna trovare un punto di incontro.

Oroscopo letterario

L'Ariete con tutto il suo vigore e la sua sensualità, è un segno molto pragmatico e curioso del mondo che lo circonda. Forza, un po' di coraggio, vi aspetta una lettura insolita quanto incredibilmente entusiasmante: scritto dall'arietino Leonardo Da Vinci, una delle menti più brillanti della storia dell'uomo, "Il trattato della pittura" vi farà scoprire un modo nuovo di vedere il mondo.

L'oroscopo di P'Astra

Settimana dal 20 al 26 marzo

♈ Ariete

Elemento Fuoco

La fine del mese lascerà intravedere nuovi sbocchi professionali, nuove opportunità lavorative ma anche la risoluzione di problematiche fisiche che vi trascinate da tempo. È il momento di azzardare qualche richiesta.

♉ Toro

Elemento Terra

Approfittate di questo periodo ottimista per rinnovare il corpo e lo spirito. Concedetevi energiche passeggiate e iniziate una dieta controllata: saranno di sicuro giovamento per prepararvi ad una intensa estate.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Recuperate vecchi rapporti e appianate situazioni conflittuali recenti. Attenzione ad un sogno che sarà premonitore. Ricordatevi che non tutti riescono a capire la vostra doppia natura: decidete solo quando siete sicuri.

♋ Cancro

Elemento Acqua

Delegate e condividete con qualche altro membro della famiglia i problemi e le inquietudini ma anche qualche commissione gravosa: non dovete fare tutto da soli. Lasciate andare i ricordi malinconici.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Proposte di lavoro da parte di chi vi riconosce come leader. Preparatevi ad un periodo di importanti cambiamenti. Un breve viaggio anche non lontano porterà indubbi benefici. Attenzione ad una amicizia falsa.

♍ Vergine

Elemento Terra

Se avete contenziosi aperti con il fisco o altri enti non perdetevi tempo: se avete ragione chiudete la pratica mentre se avete torto non mandatela ulteriormente alla lunga, provocherà solo stress. Conoscerete persone interessanti.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Piccole crisi in campo affettivo per le coppie consolidate dovuto prevalentemente alla instabilità economica. Se nei nuovi amori stentate ancora ad aprirvi preparatevi per un aprile più sereno e favorevole.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Ancora un periodo di tensione da tenere sotto controllo: evitate le discussioni e le provocazioni. Se qualche cosa non è andato come dovuto non datevi la colpa. Riducete lo stress praticando sport all'aria aperta.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Evitate di stancarvi eccessivamente presi da mille progetti al profumo della rinascita primaverile. Attenzione alle malelingue: se necessario fate chiarezza immediatamente su una notizia distorta a vostro danno.

♑ Capricorno

Elemento Terra

Nuove responsabilità in campo lavorativo, circondatevi di persone di fiducia per preparare il terreno ad un sicuro successo alla fine della primavera. Amici veri vi faranno distrarre con una rimpatriata, non siate schivi.

♒ Acquario

Elemento Aria

La primavera vi porta troppe distrazioni perché vi sentite rinascere pieni di energia e di idee. Concentratevi sugli obiettivi per non perdere tempo. Siate come la cenere dalla quale rinascerà la fenice.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Evitate di scoprirvi troppo se non volete essere messi k.o. dalla febbre. In famiglia, se siete adolescenti, cercate di frenare le polemiche e parlate più lentamente per evitare incomprensioni dovute alla troppa euforia.



ACCADDE CHE...

Il 21 marzo 1918 inizia l'Offensiva di primavera della Prima guerra mondiale: conosciuta anche come Kaiserschlacht (in italiano "Battaglia per l'Imperatore").

Nel 1999, Bertrand Piccard e Brian Jones diventano i primi circumnavigatori della Terra in pallone aerostatico.

In America, nel 2010 viene approvata la riforma del sistema sanitario statunitense (Obamacare) ideata da Barack Obama.

1556 – A Oxford, l'Arcivescovo di Canterbury Thomas Cranmer è messo al rogo quale eretico.

1980 – Il presidente statunitense Jimmy Carter annuncia il boicottaggio degli Stati Uniti ai XXII° Giochi olimpici di Mosca in segno di protesta contro l'Invasione sovietica in Afghanistan.

(M.A.)



Farmacia Dott. LUIGI DE MICHELIS



PILLOLE DI SALUTE

A cura del DR. CHERIF ACOURY

VITAMINA B



Le vitamine del gruppo B sono essenziali per un corretto sviluppo del nostro organismo, sono fondamentali per una sana crescita motoria e sensoriale, servono in modo sorprendente all'organismo in quanto sono bilanciatori dei livelli di colesterolo nel sangue, stimolano il metabolismo, regolano la pressione arteriosa, migliorano la funzione cerebrale, la memoria, la digestione e indispensabili per la salute della pelle, le unghie ed i capelli.

Come si intuisce una loro carenza può causare diversi problemi, è anche causa di insonnia e di stipsi. Le vitamine B sono: la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B3 (niacina), la vitamina B5 (ac. Pantotenico), la vitamina B6, la vitamina B8 (biotina), la vitamina B9 (ac. Folico) e la vitamina B12 (cobalamina). Tra tutte le più importanti sono tre la B1, B6 e B12, la carenza della **B1** è causa di affaticamento, perdita di appetito, irritabilità, instabilità emotiva e difficoltà di concentrazione, la vitamina **B6** comporta intorpidimento e crampi agli arti, scarsa capacità di apprendimento, disturbi alla vista, è causa di artriti ed anche scompenso cardiaco, la vitamina **B12** invece provoca una malattia detta **anemia perniciosa**, che consiste in gravi difetti nella sintesi e produzione delle cellule del sangue, disturbi digestivi e sindromi neurologiche.

Quali possono essere le cause della loro carenza?

Principalmente per una dieta non corretta, ma anche per motivi fisici e psicologici, difatti lo stress è motivo di un loro mal assorbimento, così come l'uso eccessivo di alcolici, di sonniferi e soprattutto le terapie antibiotiche, per questa ragione è sempre **consigliabile** l'uso di un integratore a base di un complesso di vitamine B dopo l'antibiotico, anche associato alla vitamina C, la quale favorisce molto il loro assorbimento. Le vitamine del gruppo B fanno parte delle vitamine idrosolubili e in quanto tali vengono sempre eliminate tramite il sudore e le urine.

Quali sono gli alimenti che la contengono?

Sono presenti principalmente negli alimenti di origine animale, come carne, pesce, prosciutto, uova e derivati del latte, si trova anche, ma in minore quantità, nei legumi, asparagi, noci e cereali **integrali** (i processi di raffinazione delle farine ne perdono una grande quantità). Vengono anche sintetizzate, in minima parte, dalla flora intestinale. Ci dobbiamo sempre rammentare della loro importanza.



NEI PROSSIMI ARTICOLI CONTINUEREMO AD ILLUSTRARVI UNA PER UNA TUTTE LE VITAMINE.

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



LAURA VANNI

Operatore tuina, istruttore di taijiquan e qi gong

TOSSE CON CATARRO, RESPIRO CORTO, OPPRESSIONE AL TORACE IN MEDICINA CINESE

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE PER DRENARE L'UMIDITÀ INTERNA: UTILI AGLIACEE, CEREALI IN CHICCO, SPEZIE, LEGUMI E VERDURE DOLCI. DANNOSI LATTICINI, ZUCCHERI E FARINE.

Ginnastica energetica: lezione di prova per tutti i lettori dell'ortica. Prenota la tua

RAVANELLO ROSSO E BUCCE DI MANDARINO PER ELIMINARE CATARRI

36

In medicina cinese il catarro rappresenta un patogeno determinato dall'accumulo di liquidi torbidi e densi.

Le caratteristiche del catarro sono tali da impedire i movimenti armonici del Qi e dei liquidi organici. Questo impedimento può essere di diversa intensità, ma interferisce sempre ed in ogni caso con il benessere della persona sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista psichico. L'ottundimento derivante dai catarrhi e dall'impedimento al libero fluire, infatti, può generare sia sintomi fisici (respiro corto, oppressione toracica...) che sintomi che potremmo definire psico-emotivi (agitazione, senso di intontimento, difficoltà nel pensare e

nell'elaborare i ragionamenti).

Tutta la nostra energia, in altre parole, subisce un rallentamento o una "ostruzione" tanto da generare difficoltà di elaborazione.

In presenza di catarrhi, l'obiettivo principale è quello di rafforzare le funzioni di trasformazione e diffusione assegnate dalla medicina cinese a Milza-pancreas ed espellere catarrhi stessi.

La caratteristica stessa del patogeno (vischiosità, pesantezza, permanenza...) richiede costanza per ottenere l'eliminazione.

Il trattamento dei catarrhi (*tan*) non è, quindi, cosa veloce e rapida e richiede pazienza.

Il ruolo dell'alimentazione per drenare l'Umidità interna secondo la medicina cinese

La medicina cinese non è una pratica sanitaria ma una pratica energetica per favorire il benessere a 360 gradi
Per tutti i lettori dell'Ortica valutazione energetica gratuita.

Puoi trovare diversi articoli sul tema della valutazione della lingua sul mio sito www.lauravannimedecinacinese.it e sul sito www.medicinacinesenews.it



Farmacia Cavallini Maria Teresa

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria



Per far fronte all'emergenza sanitaria in corso la Farmacia Dott.ssa Cavallini offre

IL SERVIZIO GRATUITO DI CONSEGNA A DOMICILIO DEI FARMACI,

a chi è impossibilitato a causa di disabilità o gravi malattie.
Non potendo delegare ad altri ci pensiamo noi!



Rivolgersi al numero
06.99206361

Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - Tel./Fax 06.99206361
email: farmacavallini@gmail.com Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa
Orari d'apertura dal lunedì al sabato 8:30/13:00 - 16:00/19:30 - Aperta tutte le domeniche dalle 9:00 alle 13:00



In presenza di catarri è utile integrare nella propria alimentazione alimenti utili ad allontanare i catarri risolvendo l'Umidità interna.

Sono utili per esempio molte spezie (timo, cannella, coriandolo...), le agliacee (aglio, porro, cipolla).

E' utile, inoltre, consumare con costanza gli alimenti tonici di Milza, in modo da favorire il drenaggio dell'Umidità interna da un lato e, dall'altro, ridurre l'ulteriore accumulo.

Sono ideali, in tal senso, i cereali in chicco come il riso, l'avena e il mais. Tra i pesci l'acciuga, il merluzzo, la carpa, il persico e la sogliola. Tutti i legumi. Tra le verdure preferire verdure dolci come patate, zucche e zucchine, carote, fagiolini... Pasti regolari, cotti e caldi e non eccessivamente abbondanti.

Tra gli alimenti più dannosi per l'energia di trasformazione e diffusione di Milza troviamo, invece il consumo abituale e/o eccessivo di zuccheri, latte e latticini, farine bianche e prodotti industriali.

Anche gli alimenti crudi, seppur salutari, possono creare difficoltà all'energia di Milza che ama, invece, cibi caldi, cucinati e più facili da metabolizzare.

Un'altra azione da ricercare nell'alimentazione è quella di eliminazione dei catarri/tan.

A tal fine, ci sono almeno un paio di alimenti utili se hai catarri. Ovviamente sempre con moderazione e osservando passo-passo le reazioni sulla tua energia.

Il primo è il **ravanello rosso**. Di sapore piccante e dolce, il ravanello rosso ha azione su Polmone, Milza-pancreas e stomaco.

Muove il Qi e lo dirige verso il basso con azione aggiuntiva di purificazione del Calore interno e trattamento dei Tan-Calore (catarri densi e vischiosi, difficili da espettorare, di colore giallo-verde).

Per queste azioni, il ravanello è, tra l'altro, indicato anche in presenza di faringite, mal di gola e in presenza di epistassi (sangue dal naso) (Calore a livello del Polmone).

Il secondo alimento che ti indico è quello che, in realtà, non è un vero e proprio alimento ma, nella nostra cultura, è un prodotto da scartare.

Si tratta delle **bucce del mandarino** o, in alternativa delle **bucce dell'arancio** o del limone... in ogni caso bucce di agrume non trattato.

Queste bucce sono preziose per muovere i catarri/tan ed eliminarli.

Ti consiglio di lavare la frutta spazzolandola sotto l'acqua corrente e asciugare la frutta prima di sbucciarla. Le bucce potrai farle seccare al sole oppure vicino al camino/termosifone e potrai conservarle a lungo.

Sarà utile utilizzarle in decotto tutti i giorni, meglio se 2-3 volte al giorno, eventualmente anche con una piccola aggiunta di zenzero fresco e un cucchiaino scarso di miele.

Su mio sito (www.lauravannimedicinacinese.it) puoi trovare l'articolo completo.

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 ☎ www.grupposalus.net

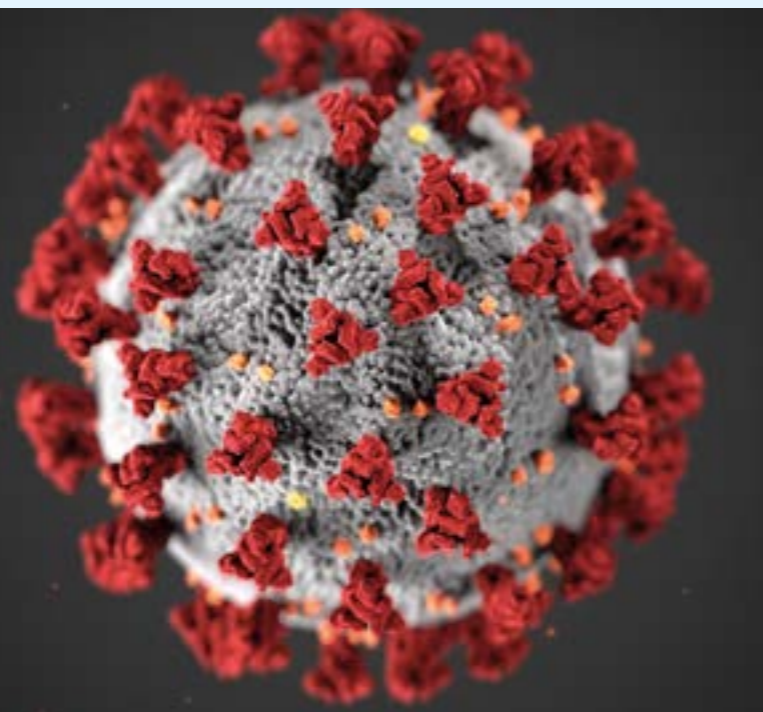




Ortica
Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

IL CORONAVIRUS ESISTE DA TEMPO



MA IL NUOVO CORONAVIRUS QUANTO E' CAMBIATO?

C'è stato certamente nell'autunno in Cina la nascita di un coronavirus diverso da quello che finora conoscevamo.

Il vettore animale, come nella SARS e nella MERS, è sempre il pipistrello che contagia nel primo caso lo zibetto, nel secondo i dromedari (malattia medio-orientale).

Sono personalmente del parere che nel nuovo COVID-19 ci sia stata un'interazione tra pipistrelli e serpenti, animali selvatici la cui carne è molto apprezzata in Cina.

Il virus "corona" di nuova generazione, quello che sta provocando la pandemia attuale, è molto più aggressivo dei suoi antenati che conoscevamo.

Nel 2002 quale broncopneumologo collaborai in veste di docente, con un centro universitario sul tema della "microbiologia ambientale". Studiai pertanto a fondo le infezioni da coronavirus con tutte le loro caratteristiche, l'epidemiologia, il quadro clinico e, anche quello a quei tempi, assai problematico la diagnosi di laboratorio. In quel periodo (primi anni del nuovo secolo), i coronavirus non sembravano affatto preoccupare per il quadro patogenetico umano.

Erano considerati alla stregua di un "banale

raffreddore" o poco più.

Sono virus di medie dimensioni ricoperti da un rivestimento lipidico e contengono un singolo filamento di RNA. E' questo filamento, recentemente isolato, che è cambiato, ha mutato struttura.

Da dove deriva il termine coronavirus?

Si chiama così perché "fa riferimento alle spicole a forma di mazza che si irradiano dalla superficie del virus e che, in preparati al microscopio elettronico, gli conferiscono una forma a corona". (Frederick G. Hayden, Michael J. Gaffey. *Infezioni da coronavirus*-Medicina interna. Vol II 1995).

Quante volte abbiamo visto l'immagine del coronavirus in TV, sui giornali o su internet?

Queste spicole simili a punte di frecce, queste appendici superficiali sono scientificamente chiamate *peplomeri*, contengono glicoproteine che, in alcuni ceppi, possono provocare agglutinazione dei globuli rossi. Il virus a corona, grazie ai peplomeri, si replica nel citoplasma delle cellule provocando la necrosi cellulare. **Conoscevamo almeno 5 ceppi sierologicamente distinti che colpiscono l'uomo.**

Di questi, i ceppi 229E e OC43 erano quelli che più frequentemente provocavano infezioni delle alte vie respiratorie (naso, seni paranasali, più raramente faringo-laringe), mai le basse vie respiratorie negli

adulti come le polmoniti atipiche che stiamo registrando attualmente.

Un gruppo di coronavirus colpisce oltre all'uomo anche gli animali (maiali, bestiame, pollame domestico) con forme morbose più severe rispetto ad un semplice raffreddore e le più varie possibili (polmoniti, bronchiti, epatiti, gastroenteriti etc...).

L'epidemiologia relativa al periodo in cui risalgono le mie ricerche evidenziava che i coronavirus erano (e lo sono ancora) la seconda causa, in ordine di frequenza, del comune raffreddore (la prima è dovuta al Rhinovirus).

Sono perciò diffusi in tutto il pianeta anche se gradiscono i climi temperati, non troppo caldi né troppo freddi, con forme infettive che riguardano soprattutto i mesi invernali e primaverili.

Le epidemie di raffreddori nei mesi estivi sono molto rare. Nel periodo autunnale e invernale vi è una maggiore infettività tanto che i coronavirus sono responsabili del 35% dei casi di raffreddore.

Vi sono poi dei ceppi particolari che ricompaiono ogni 2-4 anni (non come l'influenza annuale che conosciamo) con epidemie periodiche.

Non possiamo oggi sapere se questo nuovo COVID-19 appartiene a uno di questi ceppi. Speriamo di no. **Ma torniamo ai vecchi coronavirus. Questi colpivano (e tuttora colpiscono) i bambini con una frequenza di anticorpi che aumentano rapidamente nelle prime due decadi di vita. Si trasmettono per via aerogena con starnuti, la tosse e il forte parlare a distanza ravvicinata.**

Il quadro clinico di allora?

Il 30-50% delle infezioni respiratorie è senza sintomi ma trasmissibile.

Il raffreddore è la forma di infezione più comune ed ha un periodo di incubazione più lungo rispetto a quello più frequente del rhinovirus ma non supera i 5 giorni.

La durata media della malattia è di 6-7 giorni, pertanto è invece più breve rispetto alle forme causate dai rhinovirus.

Solo nel 20% dei casi compare una febbre che non arriva mai a 38°C.

Ai sintomi nasali si accompagnano però molto spesso tosse e mal di gola.

La replicazione virale avviene solo nelle alte vie respiratorie (non riguarda i polmoni, nemmeno la trachea).

L'eliminazione del virus nel periodo sintomatico della malattia dura da 1 a 4 giorni.

Possono esacerbare un'asma bronchiale o portare ad una riacutizzazione della bronchite cronica ma solo nei neonati o bambini molto piccoli (non hanno difese immunitarie) possono provocare delle polmoniti.

Tutto l'opposto del COVID-19 che risparmia quasi sempre i bambini e aggredisce i soggetti anziani specie con comorbilità.

In conclusione questo che ci riguarda seriamente è un ceppo di coronavirus del tutto nuovo con cui è la prima volta che veniamo in contatto.

Sono sicuro che c'è la faremo, anche se sarà dura.

life
brain
Eccellenza per
la tua salute

**#iorestoacasa,
se non è necessario!**

Se hai bisogno noi ci siamo
ma se non è necessario, resta a casa!
Il Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
rimane aperto, a tutela della tua salute.



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

Tel. 06 837 80971

www.lifebrain.it/laboratorio/laboratorio-analisi-salus-ladispoli

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

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata



SPEGNERE IL FUOCO DEL CORONAVIRUS CON LE PIANTE

PARTE I: RINFORZARE L'IMMUNITÀ CON GLI STRUMENTI DELLA NATUROPATIA

“Ci sono molte cause alla base del cambiamento climatico, fra le più evidenti gli effetti dell'inquinamento e dell'aumento della popolazione mondiale, con tutti i fattori correlati di consumo e abuso di risorse planetarie. Sia l'inquinamento che un pianeta sovrappopolato sono elementi capaci di stressare il sistema respiratorio in modo consistente e di ridurre la buona funzionalità del sistema immunitario, provocando diverse malattie su base respiratoria, come l'influenza aviaria e il coronavirus, che potrebbero essere negli anni a venire una cattiva compagnia non facile da gestire”. Ad affermarlo è la naturopata **Monica Bertolletti**, Naturalmente Sani, alias **Monique Bert**, creatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox* e coattrice di Tiroide Approccio Evolutivo, gruppo fb del **dr Andrea Luchi**. “Le infezioni respiratorie – prosegue la naturopata - in questi ultimi anni sono causate da diversi nuovi virus ed è importante valutare oggi come poterci difendere, ora e nel quotidiano, anche per il futuro, con il nostro stile di vita, che molto può fare per rafforzare l'immunità e renderci più capaci di superare queste difficoltà, visto che potrebbero diventare eventi stagionali come lo sono attualmente le influenze e i raffreddori”.

RINFORZARE L'IMMUNITÀ

“Sono giorni difficili per tutto il Paese e penso spesso a come offrire il mio contributo come naturopata per migliorare il benessere di tutti noi. La questione che ritengo prioritaria, fra le mie conoscenze, è proteggerci rafforzando l'immunità.

Quando il nostro sistema immunitario si rafforza, il nostro organismo diventa più capace di combattere il virus, questo e ogni altro, ma un sistema immuno

competente ci può mettere nella posizione di non venire nemmeno attaccati. Se invece l'immunità rimane debole, come un esercito stremato, intaccato da una salute non ottimale creata nel tempo, è molto più facile che il nemico ci possa attaccare e stendere.

GLI STRUMENTI PILASTRO

In naturopatia gli strumenti pilastro per avere una immunità sana sono: lo stile di vita, inclusa l'alimentazione sana, il movimento, l'integrazione, il riposo e il rilassamento adeguati, e la **DEPURAZIONE**. Un corpo ben depurato offre la massima chance a tutti gli organi di cooperare per il benessere di tutto l'organismo, evitando anche pericolosi intralci da parte di virus e batteri, prontamente distrutti o evitati. Un corpo ben nutrito e pulito diventa un esercito forte, una vera armata che ci tutela e ci difende da tutti i tipi di invasione, assicurandoci la massima tranquillità su tutti i fronti.

Se il corpo invece rimane appesantito da cibi che ci procurano difficoltà digestive e intestinali, non permettendoci di eliminare tutte le tossine, sarà ben presto intasato da scorie che bloccheranno l'esercito difensore, come tanti zaini pieni di immondizia inutile e dannosa sulle spalle, che impediscono di lottare contro l'aggressore con le abilità e l'agilità necessarie.

IL MIO CONSIGLIO NATURALE

Abbiamo più tempo per stare in casa e dedicarci a ciò che conta per noi e per la nostra salute, per cui tutti i consigli in depurazione e sostegno al corpo che vi abbiamo dato in questi anni, tornano utili, con ogni tecnica anche depurativa naturopatica che potete applicare compatibilmente con la vostra situazione attuale.

Possiamo sicuramente fare del nostro meglio per proteggerci dal contagio anche con alimenti idonei per rafforzare l'immunità e sostenere il corpo nella lotta allo stress che i media ci suscitano continuamente con le notizie sui malati, causando allarmismo, paura e in alcuni casi un costante stato di ansia e di angoscia, che paralizza la nostra immunità, come tutte le situazioni di stress acuto o prolungato.

Una prevenzione efficace è possibile formulando una alimentazione con cibi ricchi di antiossidanti, di acidi grassi omega 3 che ci disinflammiano, di alimenti che stimolano la serotonina per darci calma e benessere e di probiotici che sostengano l'immunità intestinale, culla della gran parte del nostro sistema immunitario. Vediamo quali sostanze attivano i meccanismi difensivi sostenendoci e non sostituendoci ad essi.

GLI ANTIOSSIDANTI PIÙ EFFICACI

Le catechine del tè verde, la vitamina C, i polifenoli dei frutti di bosco, delle spezie e del cacao sono molto utili.

Consumiamoli in grande quantità! Beviamo almeno 3 tazze di tè verde, preferendo il matcha, che è quello che contiene più catechine in assoluto, meglio giapponese, meno inquinato di quello cinese.

Consumiamo tanto succo di limone, soprattutto con acqua calda, anche negli infusi, e se è bio, mangiamoci anche la buccia.

GLI OMEGA 3 ANTINFIAMMATORI

Gli stati infiammatori protratti di cui molti soffrono, manifesti con stanchezza, dolori migranti articolari, disturbi digestivi e intestinali, problemi cutanei, sovrappeso che non riusciamo a eliminare, sono indice di un'infiammazione mal gestita e protratta a lungo, causa di molte malattie. Fondamentale è in questo caso ridurre le infiammazioni modificando l'alimentazione e muovendosi di più, questo comportamento aiuterà il nostro corpo a reagire meglio di fronte ad attacchi virali, o comunque al meglio delle nostre possibilità: abbiamo bisogno di tutta l'energia che possiamo produrre.

PRODUCIAMO PIÙ SEROTONINA

La carenza di serotonina ci rende ansiosi e depressi, angosciati e in una circostanza come quella determinata dal Coronavirus, l'ansia e lo stress possono arrivare a livelli molto alti, indebolendoci. Impariamo una tecnica di relax, una che ci piace fra le molte proposte anche qui nel tempo, oppure facciamo una semplice camminata per scaricare la tensione. La natura in questo ci aiuta molto, migliorando la respirazione, l'ossigenazione del sangue e alleviando lo stress.

Per aumentare la produzione di serotonina a tavola sono utili: banane, prugne secche, ananas, cioccolato fondente almeno al 75%, patate e verdure a foglia verde. Attenzione al carico glicemico del pasto: bilanciamo sempre i pasti con grassi buoni e proteine, la base di una buona immunità”.

Global Water Solution
di Daniele Posa

La Tua Sorgente
d'Acqua Pura
Trattata e Gassata



SISTEMI PER USO domestico
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE A TEMPERATURA AMBIENTE



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



**SERVIZIO RICARICA
VUOTO PER PIENO**

Bombola:
Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90
Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90
Usa e Getta 600 gr €15
Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20
Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25



Tutte le bombole
trattano anidride
carbonica
alimentare
CO2 E290

È POSSIBILE RICHIEDERE IL SERVIZIO A DOMICILIO

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE



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

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

339.3904634 - 349.5275373
info@globalwatersolution.it
Global Water Solution di Daniele Posa

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



Dottorssa
ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta



LA VULVODINIA

Ci sono delle patologie croniche di cui le donne non parlano perché riguardano la sfera intima: se ne vergognano e pensano di essere considerate “matte” o “sessualmente deviate”. In questo articolo voglio parlare di una di queste: la vulvodinia, un dolore cronico ed altamente invalidante che colpisce una donna su 15, alle volte fin dall’età infantile. La vulvodinia si manifesta con dolori fortissimi descritti come sensazione di “aghi che si conficcano nella pelle” oppure lacerazioni vere e proprie e spontanee nella vulva (la parte esterna dell’organo genitale femminile); alcune donne riferiscono di provare un acutissimo dolore anche solo a contatto con l’acqua per l’igiene intima. Le donne con questo disturbo devono adattare le loro scelte di vita ed abitudini per provare meno dolore possibile: devono usare abiti larghi, slip di cotone e non di pizzo, hanno bisogno di alternare spesso lo stare sedute con lo stare in piedi. La loro vita sessuale è altamente compromessa: hanno dolore durante il rapporto sessuale e spesso il piacere dell’orgasmo (quando c’è) è misto al dolore (quindi non è mai soddisfacente). Molto spesso succede che le donne temano la penetrazione talmente tanto da avere dei veri e propri attacchi di panico. Anche l’autoerotismo è compromesso: il dolore supera il piacere. Molto spesso la muscolatura pelvica è contratta: che questo ne sia la causa o la conseguenza poco importa ma è un’ulteriore aggravante della patologia. Il corpo, quando una sua parte è dolorante, irrigidisce la muscolatura al fine di difendersi dal dolore: ciò provoca un circolo vizioso perché il normale irrigidimento muscolare aumenta il dolore. È importante e fondamentale la diagnosi precoce. Molto spesso le donne che soffrono di vulvodinia hanno una diagnosi certa solo dopo molti anni di peregrinazioni e di incertezze. È importante

una diagnosi differenziale: la vulvodinia non è vaginismo (contrattura involontaria dei muscoli pelvici durante qualsiasi penetrazione), non è anorgasmia (mancanza della fase orgasmica durante il rapporto sessuale o l’autoerotismo), non è frigidity (difficoltà di provare una qualsiasi reazione di attrazione o piacere verso l’attività sessuale). La persona che è affetta da vulvodinia attraversa tutte le fasi della risposta sessuale: eccitamento, plateau, orgasmo e fase risolutiva; il vero problema è il mettere in atto il comportamento sessuale. Purtroppo non si hanno delle spiegazioni certe sull’eziologia (causa) della patologia: si parla di alta sensibilità al dolore derivato da terminazioni nervose che si sono sviluppate in modo “disordinato”. La cura è altrettanto incerta. Spesso si usano alcuni antidepressivi (nello specifico Triciclici o SSRI) non solo perché la donna ha un tono dell’umore compromesso ma soprattutto perché aumentano la soglia del dolore e fanno sì che la donna provi meno dolore. È importante, comunque, anche dare uno sguardo al tono dell’umore della donna. La psicoterapia è importante: la donna e la coppia devono essere sostenuti. La donna ha bisogno di trovare uno spazio di comprensione. Alle volte le donne con vulvodinia sono talmente disperate da pensare al suicidio e, talvolta, lo tentano. Con le suggestioni ipnotiche si può aumentare la soglia del dolore. La vulvodinia, oltre ad essere una patologia complessa e poco conosciuta, riguarda l’intimità femminile e la sua sfera sessuale che risentono ancora di un alone culturale importante, talvolta punitivo, vergognoso o restrittivo. Alle volte la donna può pensare “passerà”. Altre volte l’idea è che “se non ne parlo è come se il problema non ci fosse”. La verità, purtroppo, è che la vulvodinia è reale, dolorosa e compromette la vita (nella sua totalità) della donna di cui ne è colpita.

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

    **Cell. 338/3440405**

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

Studio Medico Oculistico



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518

Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
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

La TRIACA ERBORISTERIA



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

FITOCOSMETICA
FIORI DI BACH
CARAMELLE SENZA ZUCCHERO
ALIMENTAZIONE NATURALE
LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE
PRODOTTI SPARGIRICI

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



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

La farmacia PratoCavalieri
in considerazione dell'emergenza sanitaria
ha attivato il servizio
GRATUITO
del ritiro ricette presso gli studi medici
e consegne domiciliari.

Per info

Numeri abilitati al servizio
320.4049960 (anche whatsapp)
oppure direttamente in farmacia
al numero **06.99551302**

E-MAIL: ordini.farmacia.celiachia@gmail.com



GRILLI DESIGN

*Be Original
Be Unique*



LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740