

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°13 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 27/03/2020



STOP 5G

Dove c'è 5G c'è virus

BIMBI A CASA

Strategie vincenti

PENDOLARI

Corse tagliate,
treni affollati

ALL'ALBA VINCERÒ

IL TENORE CHRISTIAN PANICO
LA VOCE CHE AL TRAMONTO
TIENE VIVA LA CITTÀ

All'interno il nuovo modulo
per l'autocertificazione

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

un nome, una garanzia

Superal

2000

ECOBONUS
SCONTO 50%



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

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



COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO
SHOWROOM
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE



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



S.O.S.

PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

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

WWW.SUPERALL2000.IT

IMMOBILIARE DONINI



La prima agenzia immobiliare di Ladispoli



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 INDIPENDENTE
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

SETTIMANALE
L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

Direttore editoriale: Cristiano Cimarelli
Direttore responsabile: Paola Stefanucci
Editor: Miriam Alborghetti

Redattori:
Barbara Pignataro

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:
Aldo Ercoli

Collaboratori:
Flavio Enei, Dario Gaggiottino,
Giovanni Zucconi, Barbara Civinini,
Emiliano Foglia, Angelo Alfani,
Antonio Calicchio

Speciale Viaggi
Adriano Botta

Speciale Cinema
Michele Castiello

Videorticando
Toni Moretti

Marketing:
Vito Michelangelo Lius

Fotografi e collaboratori
Paolo Gennari, Claudia Cavallo,
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,
Andrea Fenili, Alessia Moricci,
Massimiliano Magro, Marco Tanfi

Grafica
Isabel Maccari

Stampa:
Universo Editoriale S.r.l.s.

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

Redazione
Piazza Risorgimento, 4
Cerveteri

Tel. 06 99 41 736

info@orticaweb.it
redazione@orticaweb.it
www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 26/03/2020

In copertina
Christian Panico

Il ministro della paura



Il Ministro della Paura ti sveglia a mezzanotte meno un quarto per comunicarti che è giunta l'ora più buia della Nazione. Ragion per cui non dormi tutta la notte e ti alzi alle quattro con le palpitazioni. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura ogni giorno stringe un po' di più la corda intorno al tuo collo con nuove restrizioni e ogni due giorni ti impone di cambiare il modulo del lasciapassare. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura scarica le sue responsabilità sugli "irresponsabili" che portano il cane a spasso. Semina discordia sociale, suscita guerre tra poveri e convoglia la rabbia contro l'autore che va a correre in solitaria. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura alimenta i tuoi sensi di colpa facendo diventare 'reato' qualunque azione innocente: 'reato' di passeggiata, 'reato' di lavorare, 'reato' di fare la spesa. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura vieta l'amore e promuove la distanza, vieta i funerali, i matrimoni e le funzioni religiose. E lascia morire gli anziani nella solitudine. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura, chiude scuole, musei e palestre ma acquista droni per spiare e sorvegliare ogni tuo movimento. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura ti mette ai domiciliari senza preoccuparsi se tu abbia denaro o meno per poter mangiare almeno una volta al giorno, per pagare le bollette e l'affitto. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura fa sfilare i morti su dei camion militari e ci fa un filmato in mondo visione. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura invece che investire nella sanità, acquista caccia bombardieri e favorisce la sostituzione dei lavoratori (piloti, infermieri, medici, insegnanti etc) con robot e intelligenza artificiale. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura usa i cittadini come cavie di una sperimentazione tecnologica (5g) rischiosa e possibile cancerogena. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura chiude il Parlamento e sopprime i diritti costituzionali ed umani a colpi di Dpcm. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura ti annichisce così che tu sia costretto a barattare la tua libertà e i tuoi diritti in cambio della salute.

Il Ministro della Paura tiene il popolo in uno stato di shock, di allerta perpetua, da mane a sera, monopolizza l'informazione e la focalizza su un nemico invisibile che miete meno vittime di quanto non ne mieta la paura e lo stress ininterrotto. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura chiude i tribunali affinché non ci sia Giustizia. Mette l'esercito nelle strade e dichiara lo stato di guerra anche se la guerra non c'è. Lo fa per la tua salute.

Il Ministro della Paura ha forse intenzione di affondare il Titanic a colpi di Dpcm durante l'apocalissi economica e finanziaria che si sta profilando all'orizzonte? E' il prezzo da pagare per la nostra salute.

AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il sottoscritto _____,
nato il ____/____/____ a _____ (____),
residente in _____ (____), via _____
e domiciliato in _____ (____), via _____, identificato a mezzo
_____ nr. _____, rilasciato da
_____ in data ____/____/____, 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 previste dall'art. 1 del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 11 marzo 2020*, l'art. 1 del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 22 marzo 2020*, dall'art. 1 dell'*Ordinanza del Ministro della salute 20 marzo 2020* concernenti le limitazioni alle possibilità di 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 COVID-19 di cui all'articolo 1, comma 1, lettera c), del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 8 marzo 2020*;
- di essere a conoscenza delle sanzioni previste dal combinato disposto dell'art. 3, comma 4, del decreto legge 23 febbraio 2020, n. 6 e dell'art. 4, comma 2, del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 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 iniziato da _____
(indicare l'indirizzo da cui è iniziato lo spostamento) con destinazione _____;
- che lo spostamento è determinato da:
 - comprovate esigenze lavorative;
 - assoluta urgenza ("per trasferimenti in comune diverso", come previsto dall'art. 1, comma 1, lettera b) del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 22 marzo 2020*);
 - situazione di necessità (per spostamenti all'interno dello stesso comune, come previsto dall'art. 1, comma 1, lett. a) del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 8 marzo 2020* e art. 1 del *Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 9 marzo 2020*);
 - motivi di salute.

A questo riguardo, dichiara che _____

(lavoro presso ..., devo effettuare una visita medica, rientro dall'estero, altri motivi particolari, etc....)

Data, ora e luogo del controllo

Firma del dichiarante

L'Operatore di Polizia



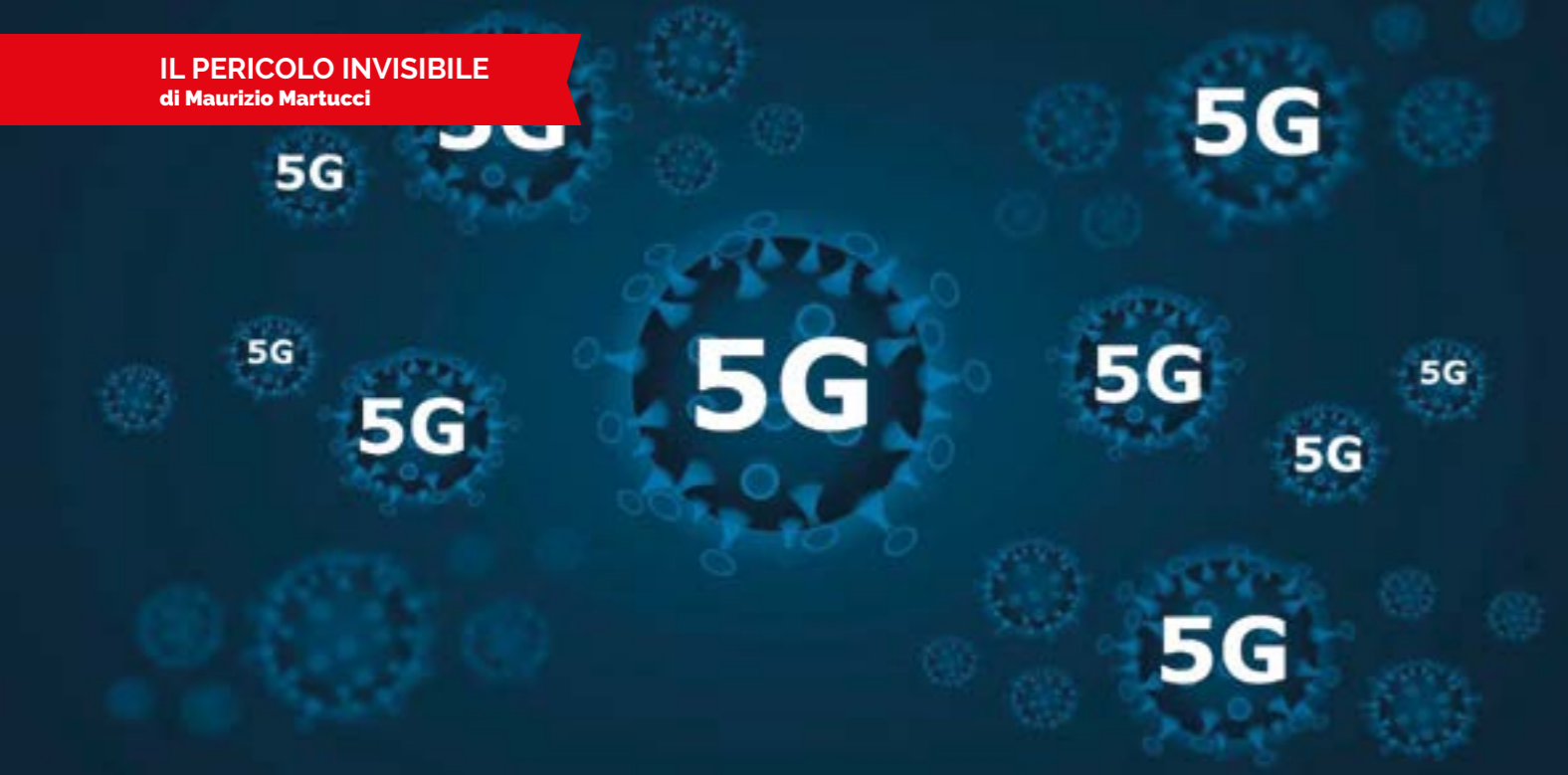
Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

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 CONSULENTE DEL PREMIER CONTE: "5G CAUSA DEL COVID-19, INDAGHI LA SCIENZA"

PER GUNTER PAULI, PRIMO CONSIGLIERE ECONOMICO DI PALAZZO CHIGI DI GIUSEPPE CONTE, IL 5G PUÒ ESSERE CORRELATO AL VIRUS CHE HA FERMATO L'ITALIA. SERVE CHIAREZZA E UNA MORATORIA PER BLOCCARE SUBITO LA PERICOLOSA SPERIMENTAZIONE WIRELESS

Lo stiamo scrivendo su *L'Ortica* da tempo e ora il dubbio sale pure a **Gunter Pauli**, economista, scrittore e autore di "Blue economy", imprenditore belga amico di **Beppe Grillo** e **Gianroberto Casaleggio** ma soprattutto attuale consigliere economico del presidente del Consiglio dei ministri **Giuseppe Conte**: **il 5G può essere correlato alla diffusione del Covid-19**. Lo sostiene Pauli con un *twitt* che mina alle fondamenta

le asserite certezze di negazionisti del rischio elettromagnetico e parlamentari dell'intergruppo innovazione impegnati nel lancio dell'Internet delle cose e Intelligenza artificiale, incuranti di inviti alla precauzione, appelli di malati oncologici e da elettrosmog, sentenze di tribunale e schiacciati prove negli aggiornamenti in letteratura biomedica. In inglese, ma soprattutto in controtendenza rispetto alle politiche *wireless* dell'esecutivo,

INTANTO PASCUCCI SPEGNE IL WI-FI A CERVETERI

La notizia ha fatto il giro del web, anche perché si tratta del primo caso in Italia: "Ieri ho inviato una lettera al Presidente del Consiglio dei Ministri Professor Giuseppe Conte e per conoscenza ad altri destinatari delle Istituzioni impegnati nell'emergenza COVID-19 per ribadire la disponibilità dei Sindaci di tutta Italia in questa fase così emergenziale ma anche per mettere in luce alcune criticità che stanno rendendo difficile il nostro lavoro in questi giorni di emergenza." Postando un video sulla sua pagina Facebook **Alessio Pascucci**, ha annunciato una serie di restrizioni, la chiusura di parchi e luoghi

pubblici, ma soprattutto di aver **spento anche tutti gli hot spot Wi-Fi a Cerveteri**. "Spegnere il Wi-Fi è quanto da tempo chiedevamo all'amministrazione ceretana - plaude l'iniziativa **Comitato Stop 5G Ladispoli-Cerveteri** - Pascucci l'ha certamente fatto per scoraggiare assembramenti in piazze e parchi, ma per noi rappresenta invece una grande azione in difesa della salute pubblica, viste le sempre più insistenti relazioni medico-scientifiche che correlano l'abbassamento delle difese immunitarie e quindi il Covid-19 con l'irradiazione elettromagnetica. La prevenzione è la migliore cura del virus".

su *Twitter* Gunter Pauli ha scritto: "La scienza deve dimostrare e spiegare causa ed effetto. Tuttavia la scienza osserva innanzitutto le correlazioni: fenomeni apparentemente associati. Applichiamo la logica scientifica. Qual è stata la prima città al mondo coperta nel 5G? Wuhan! Qual è la prima regione europea del 5G? Nord Italia".

DOVE C'È 5G, C'È COVID-19

La deduzione del **primo consigliere economico di Palazzo Chigi** nasce da studi e ricerche che attestano inequivocabilmente gli effetti non termici ma biologici (e dannosi) del *wireless* sugli organismi viventi, nasce dalle sempre più crescenti prese di posizioni di medici, ricercatori e scienziati di tutto il mondo che in questi giorni stanno sollevando il problema nell'eventuale correlazione tra virus e 5G, ma soprattutto nasce dall'inevitabile mappatura in sovrapposizione tra *roll-out* del 5G e i focolai del Covid-19. **Non può essere un caso, no!** Perché puntualmente, dove c'è il primo, s'è diffuso il secondo. Allora è sacrosanto e doveroso, come ha scritto Pauli, chiedere alla scienza **immediati e urgenti approfondimenti, studi epidemiologici indipendenti**, cioè sganciati dalle industrie che hanno l'obiettivo di fare *business* e non certo quello di tutelare la salute pubblica. Ma è indispensabile anche che il **Parlamento italiano** (a quando la riapertura?) avvii al più presto una **commissione d'inchiesta** per indagare sull'eventuale **correlazione 5G-Coronavirus**. Così come è altrettanto giusto, in applicazione del principio di precauzione, inserire nella fase emergenziale che stiamo vivendo una **moratoria nazionale sul 5G**, fermando - in attesa di verità vere e non certo di comodo - ogni interesse privato se a discapito della salute pubblica: non è ammissibile vedere 60 milioni di italiani ai domiciliari quando i soliti lobbisti si dimostrano pronti a spuntare favori *last minute* da Conte.

CON LA SCUSA DELL'EMERGENZA, GLI ITALIANI TRASFORMATI IN CAVIE 5G

Il decreto (cosiddetto) **Cura Italia**, che in tema di telecomunicazioni prevede persino la possibilità di arginare i limiti di legge camuffando l'imposizione nella scusa dell'emergenza, gli **oltre 100 milioni di euro** indirizzati verso la **scuola digitale** e la **Casa delle Tecnologie Emergenti**, insieme alla sbandierata **Solidarietà digitale** fanno capire quanto **Conte** (con **Patuanelli** del MISE e la **transumanista Pisano** dell'innovazione) sia propenso unicamente alla pericolosissima virata di quinta generazione, facendo dell'Italia un maxi-forno a cielo aperto di microonde a radiofrequenze (persino nella bande delle millimetriche) inesplorate proprio perché prive di studi preliminari. **Navighiamo al buio!** Magari Pauli, oltre ai riflettori col *twitt*, con la crisi per l'epidemia riesce a convincere il *premier*. Non provare a farlo sarebbe delittuoso: **gli italiani non sono cavie umane**.

TIEFFE
La qualità del prodotto
MADE IN ITALY

FINANZIAMENTI
A TASSO 0
E PAGAMENTI
AGEVOLATI



PRODUZIONE INFISSI

LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com

CHRISTIAN PANICO

LA VOCE CHE AL TRAMONTO TIENE VIVA LA CITTÀ

SANTA MARINELLA, DAL SUO BALCONE IL GRANDE TENORE DONA MOMENTI DI GIOIA AI VICINI CANTANDO PER LORO BRANI DI GRANDE SUCCESSO

Il tenore Christian Panico accoglie il nostro invito a parlare di sé, a rivelare chi è l'uomo che ogni giorno, da quando è iniziata la quarantena in Italia, dal balcone del suo appartamento regala emozioni. Socievole, allegro e disponibile si presta ad una conversazione telefonica e scopriamo un talento, l'ennesimo sul territorio, famoso e stimato all'estero e sconosciuto in patria.

Quando nasce l'amore per la musica?

Ho iniziato giovanissimo. Facevo parte di un coro

alla Cappella Sistina, facemmo un'esibizione davanti a Papa Giovanni Paolo II, avevo 8 anni e dopo un mio assolo, ero l'unica voce bianca del coro, il papa mi chiamò, mi diede un bacio sulla fronte e mi disse: «Vai e canta!». Non ho più abbandonato questa mia passione, per tanti anni sono stato la voce del gruppo Black Queen, appassionato come sono di Freddie Mercury. Dieci anni fa sono partito per la Russia, mi scelsero fra tanti, a Mosca ho avuto l'opportunità di cantare nelle migliori location.

10



Sei uno dei grandi talenti italiani, famoso nel mondo e sconosciuto in patria, l'Italia cosa offre a musicisti e cantanti? Esatto sono uno di loro, deluso dall'Italia, tanto che una volta tornato, per due anni non ho cantato: la frustrazione che deriva dai meccanismi presenti nell'ambiente discografico logora l'anima. Soprattutto nel mondo della lirica, della Musica di qualità.

Lo stesso Bocelli, ha sofferto prima di essere presentato e apprezzato in Italia. Ancora oggi è difficile ottenere visibilità e potersi affermare? Molto di più. Il problema non è la musica, sono gli addetti ai lavori. Una volta scoprivano i talenti e li facevano diventare famosi, adesso invece fanno quello che più conviene fare, se va di moda ad esempio, il genere trap, quello producono.

Costruiscono un personaggio in base alla richiesta del mercato. E i reality? Purtroppo i reality hanno distrutto la musica italiana, molto spesso creano spazzatura. Mi permetto di dirlo in quanto sono anche un vocal coach. Un tenore, mio allievo, è arrivato in finale in vari concorsi e reality in Giappone attraverso un duro lavoro. Oggi la formazione non conta più, nel BelPaese i programmi non puntano alla qualità bensì alle vendite. I veri talenti sono sconosciuti al grande pubblico. A me ai reality non mi ci vogliono, ho provato a partecipare, scartato alla prima selezione!

La musica è divenuta usa e getta. Se la richiesta è questa, è un problema culturale? Anche, assistiamo ad un progressivo impoverimento culturale ed emozionale, basta osservare le mode ed il loro cambiamento nel tempo, ma soprattutto, come esse influenzano le masse. Il livello culturale si è abbassato talmente tanto



Vodafone Fibra

Naviga senza limiti in casa e fuori casa grazie alla SIM inclusa con 30 Giga al mese Power Station e attivazione inclusa!

27,90€
al mese



#andratuttobene
#iorestoacasa
connesso

Calypso
we connect via satellite

linkem

kena
MOBILE

DIGI
mobil

newniX

eolo

fermopoint

wish

vodafone POINT

Via delle Rose, 21 - 00055 Ladispoli RM

+39 333 8882200 +39 06 52725605

calypso@giallo.it

skycalypso

fb.me/calypso2013

@calypsosky

che tutti pensano di poter cantare e lo fanno, supportati dalla tecnologia che si sostituisce alle doti canore e allo studio. Poi c'è chi ancora nota la differenza, riconosce un talento, come le persone che apprezzando la mia voce, hanno parlato di me, diffuso i video del flashmob.

Oltre al tuo gesto di solidarietà verso la comunità, apprezzatissimo, i messaggi arrivati sono tutti elogi all'artista. Raccontano le emozioni che provano nel sentirti cantare. Tutti i giorni canto dal balcone, un gesto che viene dal cuore che mi fa sentire utile e vicino al prossimo attraverso la mia voce e le emozioni che la musica trasmette tento di rallegrare un momento della giornata.

Cantante, influencer, editore, imprenditore, quale il prossimo progetto? Quello che sta succedendo oggi, a livello economico, è catastrofico, più di quel che sembra. Coltivo la passione per il canto, non mi do per vinto, per il momento da Santa Marinella invio un messaggio positivo al mondo: rimanere uniti e resistere in questo momento difficile.

Dal balcone hai salutato il sindaco di Santa Marinella, Pietro Tidei, a casa perché contagiato, il tuo saluto è arrivato insieme alla musica, tanto da proporti di cantare per la città, sabato 21 marzo. Raccontaci. Sì, mi hanno chiamato dalla Protezione Civile della città per invitarmi a partecipare all'iniziativa comunale, «Una voce nell'oscurità». È stata illuminata con

i colori della bandiera italiana la passeggiata di Santa Marinella. Una notte suggestiva e commovente, ho cantato nell'oscurità, per i cittadini mentre un video proiettore mandava le immagini della città. Siamo italiani, un popolo che si è sempre rialzato.

L'Italia non ti ha dato ancora nulla, nonostante questo sei orgoglioso di essere italiano? In Russia sono candidato per essere *Ambasciatore della Pace* e sono stato premiato come esponente della cultura italiana all'estero dai russi e non dall'ambasciatore italiano in Russia. Credo nell'Italia. L'immagine del nostro Paese nel mondo, come in Russia sono Albano e Romina Power, Celentano, Cotugno, Caruso, Bocelli: la musica pulita che ci ha reso famosi. Il gruppo // *Volo* è famoso nel mondo con le cover dei brani italiani del passato, non di certo per la musica attuale.

Hai cantato negli Stati Uniti, in Africa, in Cina, Russia e in tanti altri paesi nel mondo, opportunità in Italia? Quando sono tornato in Italia ho proposto ad una nota casa discografica un brano, scritto da me insieme al compositore Andrea Tosi, per lo Stato Vaticano, si chiama "Dove sei Maria", che adesso pubblicheranno in Russia. Un brano lirico, arrivata alle alte sfere del Vaticano, ma sul quale nessuno ha voluto investire. Non mi arrendo, mi farò conoscere ed apprezzare anche a casa.

In bocca al lupo

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





OMS: "USCITE DI CASA PER FARE ATTIVITÀ FISICA, SE POTETE"

CON UN COMUNICATO UFFICIALE L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA CONFERMATO CHE PASSEGGIATE E CORSE, FATTE CON BUON SENSO, SONO UN FATTORE DETERMINANTE PER LA LOTTA AL CORONAVIRUS

14

RUNNER SÌ, RUNNER NO. Da settimane ormai divampa la polemica sui runner, additati da molti come untori – o sarebbe meglio dire capri espiatori – dell'epidemia di coronavirus. Fatto è che l'attività motoria all'aperto resta un tema su cui la confusione regna sovrana grazie alle discrepanze tra ordinanze locali, decreti governativi, misure regionali e raccomandazioni del Ministero. Cosa possiamo fare? Fin dove ci possiamo muovere? Quanto tempo di aria sotto casa?

In un'intervista a La Stampa il **primo ministro Giuseppe Conte** ha dichiarato che: "Chi volesse svolgere attività motoria all'aperto deve farlo da solo e in prossimità della propria abitazione". Non un divieto totale, ma parziale, specificando: "l'attività motoria contribuisce al nostro benessere psicofisico. In questo momento non può rappresentare un'occasione di ritrovo. O di

visita di altri quartieri allontanandosi dal proprio". **L'OMS DICE SÌ.** L'Organizzazione mondiale della sanità, in una mini-guida pubblicata sul proprio sito ufficiale, ha una lista di consigli per preservare al meglio il proprio stato di salute psico-fisica durante l'isolamento domestico forzato: e nell'elenco figura anche la tanto vituperata corsa-passeggiata all'aperto – specificando, "dove consentito".

"Durante questo momento difficile, è importante continuare a prendersi cura della propria salute fisica e mentale. Questo non solo ti aiuterà a lungo termine, ma ti aiuterà anche a combattere Covid-19, in caso di contagio". Un corpo in salute è un corpo più resistente alle infezioni e ai suoi effetti, e l'Organizzazione raccomanda "se le linee guida nazionali lo consentono, fare una passeggiata, o farsi una bella corsa, mantenendo

la distanza di sicurezza. Se si è impossibilitati a uscire di casa, seguite un corso di ginnastica online, ballate, fate yoga, camminate su e giù per le scale".

Tra gli altri consigli è consigliato "mangiare in modo sano, evitando abbuffate e cibo spazzatura per l'ansia, evitare alcool e bevande gassate, non fumare"; se si lavora da casa evitare di mantenere la stessa posizione per tutto il giorno "e fare pause di tre minuti ogni trenta". E poi fare attività fisica: dai 30 ai 45 minuti al giorno, gli adulti, almeno un'ora per i ragazzi. Inoltre, l'Oms illustra alcuni suggerimenti per la "salute mentale": "E' normale sentirsi spaventati, cerca di parlare con persone di cui ti fidi e mantenere i contatti con i mezzi possibili, aiuta la tua comunità con volontariato o anche solo facendo la spesa a chi non può uscire. La compassione è una "medicina". **Leggi, ascolta musica, cerca di rilassarti** e se cerchi notizie fallo da fonti affidabili".

LA POLVERIERA

In questa diatriba runner sì e runner no, i social purtroppo hanno messo a nudo il peggio dell'umanità: invettive ed insulti di ogni sorta all'indirizzo di chiunque osi mettere il naso fuori di casa. Mentre a Montesilvano in Abruzzo una donna rimprovera un runner e lui le sfascia la macchina a martellate. La scena è stata ripresa e postata online dove in breve tempo è diventata virale.



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 CEC Riparo Cerveteri



L'AFFOLLAMENTO INEVITABILE NEI TRENI E NEI SUPERMERCATI



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



f Ferri Carni

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

TAGLIANDO I TRENI (BEN 12) E RIDUCENDO GLI ORARI NEI SUPERMERCATI IL PROBLEMA DEI RISCHI DA CONTAGIO NON SONO STATI RISOLTI. E INTANTO LA VIA AURELIA AL MATTINO È DESERTA. IN MOLTI RIMPIANGONO PERSINO LE FILE DEI ROMANI IN ATTESA DI RAGGIUNGERE I LIDI

16

Sui treni e nelle stazioni come nei supermercati. Gente ammassata, nel caso dei convogli soprattutto, più in ordine ma pur sempre numerosa nei parcheggi e all'interno dei market. La riduzione dei treni e quella dell'orario dei centri di generi alimentari ha comunque portato a nuovi disagi e non ha abbassato la possibilità di contagi. La situazione però preoccupante è sulla fl5. In sostanza: tutti nelle carrozze come sardine. Era così prima e lo è anche oggi ai tempi della pandemia. I poveri pendolari hanno protestato (non poco e specialmente sui social) perché essendoci meno corse, dopo la decisione di Trenitalia e Regione stabilita dopo un calo dei passeggeri, gli utenti della Roma-Civitavecchia si accalcano in quelle (poche) disponibili. Impossibile così rispettare il decreto del Governo. Con cancellazioni e ritardi la situazione è infernale e si crea ancora più affollamento tra i cittadini delle stazioni di Cerveteri, Ladispoli, Palidoro e Fregene

pazientemente in attesa con le loro maschere protettive. Un paradosso che, oltre ad aumentare i rischi di contagio, ha fatto imbestialire infermieri, forze dell'ordine, operatrici call center, insomma quelle categorie costrette a non poter stare a casa. La scorsa settimana un convoglio è stato preso d'assalto persino dai turisti di una nave in arrivo dalla Spagna (il treno partito da Civitavecchia alle 6 e diretto nella Capitale). "Effettivamente eravamo molto preoccupati - ammette Andrea Ricci, presidente del comitato pendolari Litoranea Nord - e di fatto si è verificato uno scenario non consono alle direttive governative. Tuttavia, discutendo in queste ore con Regione e Trenitalia nell'Osservatorio dei Trasporti, siamo riusciti a strappare una corsa, quella che parte da Civitavecchia alle 4 del mattino". Così dopo le accese polemiche ecco di nuovo magicamente sulla linea il Civitavecchia-Roma Termini delle 5.32 e quello delle 6.36 e poi i due che partono dalla Capitale nella direzione

opposta alle 8.12 e alle 13.42. Meglio di niente. Neanche per sogno. Appena passati 4 giorni subito il colpo di forbice più grosso: 12 corse cancellate (Civitavecchia-Roma Termini 9:32; Roma Termini-Civitavecchia 9:42, Pisa-Roma Termini 11:48, Roma Termini-Pisa 12:12, Roma Termini-Civitavecchia 11:12, Roma Termini-Civitavecchia 12:42, Civitavecchia-Roma Termini 12:55, Civitavecchia-Roma Termini 14:56, Pisa-Roma Termini 17:47, Civitavecchia-Roma Termini 17:58, Roma Termini -Pisa Centrale 18:12, Roma Termini-Civitavecchia 20:42).

E a Palidoro intanto c'è chi chiede il ripristino della normalità. "Con l'introduzione dell'orario festivo - dice Paolo Sbraccia, presidente dell'associazione Piccolo Borgo Palidoro - non tutti i treni si fermano nella nostra stazione. Ciò può rappresentare un disagio per i lavoratori". Muta forma il pendolarismo. Meno ovviamente i cittadini sulla via Aurelia in direzione della Capitale. Fa un certo effetto la statale deserta al mattino nel tratto di Ladispoli. Già in tanti rimpiangono persino le code lunghe dei romani in arrivo nel week end che facevano spazientire i residenti. "Ci disperavamo in alcune ore della giornata per l'effetto imbuto sull'Aurelia. Ora invece è un sogno, un segno della normalità perduta", si sfoga Alessia, residente al Boietto.



BAMBINI A CASA: STRATEGIE VINCENTI

COME ACCEDERE AL NUMERO DELLA RICETTA ELETTRONICA

18

RICETTE MEDICHE ON LINE: EMAIL, SMS O CHIAMATA TELEFONICA SONO I CANALI PER RICEVERE IL NUMERO DELLA RICETTA ELETTRONICA

Come fare in presenza di terapie farmacologiche in corso o medicinali in fase d'urgenza. Per limitare le uscite e gli assembramenti, il sistema sanitario nazionale ha optato per la dematerializzazione delle ricette per la prescrizione di farmaci: ricette mediche on line. Con un'ordinanza firmata dal capo del Dipartimento della Protezione Civile Angelo Borrelli, si è dato avvio alla digitalizzazione delle ricette mediche, che rende efficiente il Sistema Sanitario Nazionale e risponde all'esigenza di ridurre il più possibile gli spostamenti. Si adotta così un'ulteriore misura a salvaguardia dei cittadini costretti ad uscire di casa per terapie farmacologiche in corso o legate a situazioni d'urgenza. Con l'ordinanza del 19 marzo si limitano gli spostamenti per recarsi allo studio medico per

ritirare la ricetta cartacea: chiamando il proprio medico di base si riceve il numero di ricetta elettronica NRE. Attraverso quali canali? Un'opzione è l'invio tramite posta elettronica certificata (PEC) oppure ordinaria indicata dall'assistito in fase di richiesta. In alternativa, si può indicare al medico il numero di telefono a cui farsi inviare, via sms o Whatsapp, che il numero della ricetta digitale. In ultima istanza, è possibile farsi comunicare il numero della prescrizione tramite chiamata telefonica. Una volta ottenuto il codice della prescrizione, l'assistito può recarsi in farmacia per l'acquisto dei medicinali munito di codice fiscale. Ritirati i farmaci, la ricetta elettronica potrà essere inserita all'interno del fascicolo sanitario elettronico del paziente tramite lo stesso sistema digitale del farmacista.

COSA PROPORRE AI PICCOLI QUANDO CHIEDONO DI USCIRE

Alcune attività che possono offrire spunti utili per trascorrere il tempo e divertirsi pur rimanendo tra le mura domestiche. Chi l'ha detto che il gioco del nascondino si può fare solo all'aperto? Nascondersi tra i mobili di casa può rivelarsi un gioco divertente, da considerare tra le attività ricreative per passare il tempo quanto disegnare e dipingere che sono quelle preferite dai bimbi. Un suggerimento per rendere il passatempo più accattivante è quello di sostituire i classici pennelli con mani e piedi. Ai bambini sporcarsi piace e, sarà decisamente insolito ripulire insieme. Ai bambini un po' più grandi, si può proporre di realizzare gli origami,

adoperando materiali di scarto. Il pomeriggio così vola! Per chi ha la possibilità, l'attività di giardinaggio è l'ideale, uno svago costruttivo e sano. Come tutte le attività svolte all'aria aperta è un toccasana per grandi e bambini. Anche la cura di un piccolo orto sul balcone è un'ottima occasione per mettere alla prova il proprio pollice verde optando magari per colture buone da mangiare. Non serve molto spazio, anche pochi vasi dalle piccole dimensioni possono dare risultati soddisfacenti. Un'attività economica e soprattutto che contrasta lo stress, il nemico numero uno da combattere durante la prolungata chiusura in casa.

19

100% BOLLINO BLU

IN OFFERTA

CALDAIE

CONDIZIONATORI

POMPE DI CALORE

MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

CALDAIE SICURE

MANUTENZIONE CALDAIA + BOLLINO BLU € 50,00

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

I CINGHIALI SI PRENDONO IL GRANARETTO



DA OLTRE UNA SETTIMANA GLI ANIMALI SONO A PASSEGGIO TRANQUILLAMENTE E I RESIDENTI A CASA. UNA SIGNORA È STATA RINCORSA DA UN ESEMPLARE DEL BRANCO E SI È ROTTA UN DITO. LO SFOGO DEI CITTADINI: "LI OSSERVIAMO DAI BALCONI, TANTO NON POSSIAMO USCIRE"

Mentre i residenti sono a casa, i cinghiali si prendono il Granaretto. È un quartiere molto popolato di Torrimpietra con i suoi 1500 abitanti. Sarà il silenzio, sarà l'ormai rarissima presenza umana nelle ore serali nelle vie di questa zona a ridosso della via Aurelia, fatto sta che da svariati giorni gli ospiti, non proprio graditissimi dalla popolazione, vengono avvistati dai balconi degli appartamenti. Gli abitanti si affacciano e con il loro smartphone immortalano gli animali tranquillamente a passeggio nei giardini e sui marciapiedi. Per i cittadini inizialmente è stata una sorta di gioco.

"Tanto dobbiamo passare il nostro tempo tra le mura domestiche quindi stiamo alle finestre come in una sorta di spettacolo - si sfoga Giuseppe, un residente - le restrizioni del Governo sono sempre più imponenti. Non c'è altra soluzione". A poco a poco però la situazione è cambiata. I cinghiali sempre più indisturbati sono andati a caccia di rifiuti e dei mastelli della raccolta differenziata. "Da ore girano qui da noi e hanno pure un cucciolo", è il racconto di Ivana. "Da oltre una settimana precisamente - testimonia anche Antonio Luccisano, presidente del comitato Il Granaretto - che abbiamo la visita di una famiglia composta da tre cinghiali. Magari si sentono incoraggiati dalla situazione surreale che stiamo vivendo in casa e si portano all'interno dei giardini del centro residenziale. Chiediamo alle autorità competenti di intervenire vista la pericolosità di

questi animali". Un appello rimasto inascoltato perché a distanza di 48 ore, esattamente sabato sera, una signora del Granaretto è stata inseguita dal branco. "Intorno alle 20 i cinghiali, piazzati al parco dove ci sono le altalene, hanno rincorso la mia compagna - dice il marito - e per correre è caduta e siamo finiti all'Aurelia Hospital". Risultato? Trauma cranico e un dito fratturato per la povera donna. "L'hanno rincorsa perché stava con il cane e all'ospedale gli hanno dato 7 giorni per trauma cranico e il mignolo rotto. Data la situazione, all'Aurelia Hospital, non hanno nemmeno fatto una fasciatura". Gli avvistamenti sono proseguiti ad oltranza anche il giorno dopo. "Che ci sono i cinghiali ormai è noto a tutti - è il monito di Viviana - ma voi che buttate l'umido di sera non vi entra in testa. Chi ha mangiato il pesce lo vada a raccogliere per strada. Ora dobbiamo stare pure con la puzza dei vostri rifiuti sparsi, ci vuole un pò di civiltà!". Legittima la richiesta. I cinghiali però non sono arrivati solo al Granaretto. "Qualcuno dovrà intervenire - protesta Paolo Sbraccia, presidente dell'associazione Il Piccolo Borgo di Palidoro - l'uomo potrebbe rischiare se di fronte a questi esemplari con i loro piccoli al seguito. Tra l'altro sono presenti anche nei pressi delle campagne di Palidoro. Sono ovunque. Capiamo l'emergenza sanitaria ma chi di competenza non può abbandonarci così. Poi le strade sono sporche e andrebbero pulite maggiormente".

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



1843 Samuel James Ainsley - View of Cervetri

LA STORIA SCORRE LUNGO IL VACCINA

LA TESTA MARMOREA RITROVATA NEL 1919 DA UN PESCATORE
CERVETRANO EMBLEMA DI UNA TERRA SACRA DIVENUTA EFFIMERA,
UN EDEN DIVENUTO ARIDO

22

“Il Vaccina, il **gelidus caeritis amnis** cantato da Virgilio, gorgogliando fra le rocce sassose da cui è trattenuto, qua cade da una balza per riformar nuove cascate bellissime, che s’infrangono rumorosamente in mille e mille sprazzi fra gli scogli, là s’aggira in gorghi profondi e laghetti per prendere nome di **Braccio di mare** e dopo un corso non breve e tortuoso va a scaricarsi sul mare nelle vicinanze di Torre Flavia”.

Questa la poetica descrizione fattane nel 1890 dall’allora Segretario del Municipio di Cerveteri Francesco Rosati, figlio di Pacifico storico vetturino e proprietario dell’unica locanda esistente in un paese che allora contava si e no duecento anime.

Proprio nell’alveo del Vaccina avvenne una sensazionale scoperta, un ritrovamento che l’archeologo R. Mengarelli, in una nota dell’autunno del 1919 per il Museo nazionale romano, così racconta:

“Mentre pescava nel fosso Vaccina a sud di Caere, un poco a valle del ponte detto di San Paolo, un tal Francesco Di Berardino trovò tra i ciottoli dell’alveo una testa di marmo bianco.

Lo assicurai il possesso di essa al Museo Nazionale pagando metà del valore al Di Berardino, come legale compenso a lui dovuto nella sua qualità di scopritore.

La testa marmorea è un poco più grande del vero, col collo munito inferiormente di una specie di sporgenza mediante la quale esso si fissava in un cavo predisposto alla sommità di un busto o di una statua acefala. Essa è molto levigata e sciupata per l’azione dell’acqua. Si tratta evidentemente di un ritratto, e, per quanto può apparire, nonostante l’alterazione parziale dei lineamenti, sembra di uomo adulto imberbe, o con barba appena nascente e di aspetto severo. Sebbene non sia possibile un riferimento iconografico, tuttavia si può ritenere che la testa

sia di uno degli imperatori della decadenza dell’impero romano, cioè di un periodo in cui il municipio cerite aveva perduto ogni sua importanza, e, con una popolazione molto ridotta, non occupava più che un breve spazio all’estremità meridionale dell’altipiano tufaceo, sul quale parecchi secoli prima si estendeva la ricca e potente città etrusca.

È del resto noto come i municipi romani più poveri, i quali non potevano sostenere la spesa per scolpire una nuova statua per ogni nuovo imperatore, usassero far cambiare soltanto la testa alla statua imperiale che possedevano, e la testa descritta ben può essere una delle tante che, in tempi non lieti, il municipio di Caere fece successivamente scolpire per questo scopo”.

La ragionevole interpretazione che Mengarelli fa dell’uso di cambiare solamente la testa alle statue imperiali, attribuendola al periodo non lieto che si viveva in quel tempo nel municipio romano di Cerveteri, mi ha fatto pensare agli anni incresciosi nei quali ci troviamo a vivere.

Tempi in cui le teste dei sindaci-imperatori della coda del basso impero vengono infilzati sullo stesso busto, ogni giorno più vecchio e decrepito. Cambiare la testa lasciando tutto il resto immutato, questa la regola.

Stesso metodo di affrontare le problematiche che, col trascorrere dei decenni, sono oramai nodi di Gordio e millimetrica attenzione a non creare pruriti ai possessori di gruzzoli elettorali, così da perpetuare continuità nel misero potere locale ma perpetuando, nel contempo, il precipitare nella decadenza economica e morale.

Un Paese in movimento, discutibile, ma comunque in movimento, per più di un cinquantennio, è oramai impaludato, come accade agli stivali nelle argillose terre di Montetosto dopo abbondanti piovoschi. Una comunità costretta a vivere tra chiacchiere e distintivo.

Una terra ‘sacra’, come la definiva il Dennis, è divenuta ‘effimera’, una terra delle opportunità divenuta avara.

Potrà un fatto grandioso e tragico, come il ‘pestilenzioso tempo’ che ci sferza, rappresentare un avvenimento così potente da determinare uno stacco tra la mediocrità attuale e il definitivo raggiungimento della maturità?

O accadrà come quando Dio, pentito della creazione, per la piega sbagliata presa dagli umani, fece piovere ‘sto monno e quell’altro, lasciando che solo l’arca con i suoi variopinti passeggeri si salvassero, nella certezza che si sarebbero ricreduti.

Non passò molto tempo dall’apparire dell’arcobaleno che tutto ricominciò, esattamente come prima.

DALLA PENNA
DI DANIELA ALIBRANDI
DUE NUOVI CAPOLAVORI IN LIBRERIA



I Misteri
del Vaso Etrusco

Una storia
ai confini del noir

€ 15,00



Nessun
segno sulla neve

Un crimine
mai risolto

€ 15,00



I LIBRI SONO ACQUISTABILI
ONLINE SUI SITI DEDICATI
O PRESSO LA SEDE
DE “L’ORTICA”
CHIAMANDO IL NUMERO
06.9941736

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



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



Per la casa e la famiglia



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

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



LO SPORT AI TEMPI DELLA PANDEMIA

LA SCHERMITRICE KARIN DUELLA CON I SUOI FIGLI NEL SALOTTO.
IL CICLISTA FABRIZIO PEDALA CON UN APP.
L'ISTRUTTORE KUNG FU FEDERICO TIENE IN ALLENAMENTO I SUOI
ALLIEVI ON LINE. "NON PERDIAMO DI VISTA GLI OBIETTIVI: ANDRÀ BENE"

26

Sportivi che si allenano, nonostante tutto. In casa, soffrendo naturalmente, ma continuando a coltivare sogni e speranze. Ma quanti sono sacrificati tra le mura domestiche o al massimo nel giardino? Migliaia solo a Ladispoli e Cerveteri. Chi lo fa per professione, da solo o in squadra, chi a livello amatoriale. Poco importa. Ora l'importante per un atleta è superare al

più presto questo momento e non mollare la presa. Detto, fatto. Entriamo in casa (seppure virtualmente) di **Karin Mizzi**. Ladispolana d'adozione, romagnola di provenienza, fa parte dell'Asd Santa Lucia. E' una schermitrice paralimpica di 43 anni. Ha già strappato medaglie importanti in giro per l'Italia. "Da quando non si può uscire per questa pandemia, - rivela Karin - continuo ad allenarmi



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

in salone, per mantenere la parte del corpo superiore tonico e le articolazioni sciolte. Tutte le mattine faccio 2 ore di esercizi di tonificazione spalle, addome e concludo con un po' di stretching". Donna atleta ma anche madre. Karin lo spiega. "Nel pomeriggio, quando i miei figli non hanno video-lezioni scolastiche, si prestano a tirare 2 ore con me: mio figlio Lorenzo di sciabola e Beatrice di fioretto.

Senza di loro non avrei potuto proseguire i miei allenamenti". Da segnalare che il fotografo ma anche il massaggiatore di Karin è il suo maritino, Francesco.

Dalla scherma al ciclismo. Anzi, al triathlon. Ciclista nel cuore ma ormai la sua specialità è questa disciplina a 3 sport. Stiamo parlando di **Fabrizio Ferri**, ladispolano 45enne (@professioneciclismo @ladispolitriathlon). "Sogno l'aria aperta insieme ai miei amici e le gare nei circuiti Nazionali ed Internazionali - racconta - Le gare di triathlon prevedono nuoto-bici-corsa su varie distanze.

Stando in casa non è semplice allenarsi ma cerco di mantenere la forma. Non potendo al momento nuotare, né correre o andare in bici, sono attivo attraverso mini circuiti, pilates per lavoro posturale e stretching al mattino. Fortuna vuole che la tecnologia sia venuta in mio soccorso e possa usare attrezzature utili per l'indoor training: per la corsa un tapis roulant, per la bike un simulatore interattivo agganciato all'asse posteriore della bicicletta collegato ad alcune App che ti catapultano in un mondo virtuale con ogni tipo di percorso bike. Anche se, in mancanza di altro, si può sfruttare una scala per lavori intervallati cardiovascolari".

Attenzione all'alimentazione. "Prima di pranzo uno spuntino - aggiunge Fabrizio - che contenga i macronutrienti e poi un pranzo leggero che permette di avere per il pomeriggio le giuste energie. Dopo il lavoro effettuo la seconda sessione di allenamento. Lì mi aspettano enormi sudate sul pavimento di casa. Quest'anno la stagione sportiva ha permesso solo il debutto della squadra all'IM Dubai. Ora si sogna la normalità. Non perdiamo di vista i nostri obiettivi. Andrà tutto bene".

Concludiamo con il Kung fu sentendo il parere di **Federico Galizi**, istruttore di stile Choy Li Fut. "Sono molte le abilità da dover acquisire - precisa Federico - per raggiungere un adeguato livello di pratica, per questo è necessario un continuo e costante allenamento.

Anche in un periodo come questo dove siamo impossibilitati a uscire. Stare in casa non è una scusa per fermarsi, al contrario, avendo più tempo da dedicare a noi stessi possiamo concentrarci su alcuni aspetti che nel quotidiano non avevamo modo di poter affrontare.

Rapportando tutto ciò all'allenamento, dopo un congruo riscaldamento articolare, quotidianamente dedico almeno due ore a una pratica incentrata sul potenziamento muscolare, un'esecuzione di sequenze prestabilite di tecniche a vuoto (forme) e terminando il tutto con un adeguato stretching".

L'importante è non fermarsi! "E' per questo - conclude l'istruttore - che la scuola dove insegno, la Hung Sing Martial Arts, ha adottato una metodologia che prevede l'utilizzo di contenuti online, messi a disposizione dei nostri allievi per aiutarli e supportarli nei loro allenamenti".

27





LA FABBRICA DEI SOGNI ONLINE

IN TEMPO DI CORONAVIRUS L'ISTITUTO LUCE CINECITTÀ APRE, IN RETE, LO SCRIGNO DEL SUO TESORO FATTO D'IMMAGINARIO CULTURALE. E' IL PIÙ GRANDE ARCHIVIO D'ITALIA E D'EUROPA CON CIRCA 80.000 FILMATI. MOLTI I CONTENUTI INEDITI PUBBLICATI PER LA PRIMA VOLTA

28

Non voglio dimostrare niente, voglio mostrare, diceva il maestro Fellini. E mostrare è proprio quello che intende fare l'Istituto Luce in questi difficili giorni del contagio. Speriamo in questo modo di riuscire a regalare qualche momento di svago a chi è costretto a stare in casa, si legge nello storico portale della fabbrica dei sogni sul Tevere. Anche Luce Cinecittà, infatti, aderisce alla campagna #IoRestoaCasa, promossa dal ministro dei Beni Culturali, Dario Franceschini, mettendo a disposizione degli internauti sul web, gratuitamente, migliaia di ore d'intrattenimento. A cominciare dai contenuti del portale archivioluce.

com, uno dei più grandi archivi visivi d'Italia e d'Europa, con i suoi circa 80.000 filmati e più di 400.000 fotografie online, visibile da tutti i dispositivi. Oltre ai video del catalogo, la redazione prepara regolarmente dei nuovi contenuti mettendo in evidenza avvenimenti e personaggi. In più una nuova rubrica, chiamata Cinemobile, proporrà una serie di viaggi virtuali in Italia e nel mondo, compiuti tra la fine degli anni 20 e i primi anni 30. Si tratta in maggior parte di documentari muti, sonorizzati a cura della redazione dell'Archivio, molti dei quali completamente inediti e pubblicati per la prima volta. Ma da dove si accede? E' molto

semplice. Una volta entrati nel portale, basta selezionare con il mouse "Esplora", posto accanto al logo dell'Istituto, e poi scegliere nel menù a tendina l'argomento preferito. Una volta entrati nella sezione d'interesse a più di pagina troverete l'elenco dettagliato dell'immensa offerta messa a disposizione. Nell'Archivio Cinematografico ci sono delle autentiche chicche come i Cinegiornali Luce dal 1927 al 1945, le Cronache dell'Impero, la Rivista Luce e il Cine GIL.

L'Archivio conserva quasi un secolo di memoria storica collettiva fissata in milioni di metri di pellicola. Si tratta di un prezioso e vastissimo patrimonio filmico composto non solo di cinegiornali e documentari di propria produzione, realizzati a partire dal 1924 – anno di nascita del Luce – ma anche di testate d'attualità, collezioni documentaristiche e fondi esterni acquisiti via via nel tempo. Bellissimi i documentari del grande viaggiatore Folco Quilici sul mondo e la natura. Questo ricco archivio, catalogato e digitalizzato per essere accessibile a tutti, va dalla cinematografia delle origini fino alla testimonianza della vita politica, sociale e culturale degli ultimi anni. Una fonte audiovisiva dal valore inestimabile, tanto che nel 2013 il Fondo Cinegiornali e Fotografie dell'Istituto Nazionale L.U.C.E. è entrato nel prestigioso Registro 'Memory of the World' dell'UNESCO, l'unico tra gli archivi audiovisivi italiani. L'Esposizione permanente degli Studios (www.cinecittasimostra.it), inoltre, ha lanciato la campagna social A casa con Cinecittà pubblicando speciali post sui propri profili Facebook, Instagram e Twitter che contengono materiale scaricabile sul mestiere del cinema per grandi e piccini.



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



LIEVITO MADRE: COME PREPARARLO IN CASA

PANE, PIZZA E DOLCI DA FORNO, IL LIEVITO MADRE È UN INGREDIENTE UTILE PER REALIZZARE PRODOTTI DALL'ELEVATA QUALITÀ NUTRIZIONALE

Il **lievito madre** è un impasto fermentato a base di acqua e farina che permette di realizzare prodotti da forno **in casa**. Noto anche come pasta madre o lievito naturale, richiede una cura settimanale per evitare che si deteriori. Con poche accortezze può essere conservato a lungo e rigenerato per avere lievito sempre disponibile per preparare pizze, focacce, pane e dolci. I prodotti realizzati con il lievito naturale sono più digeribili, per la quasi assenza di glutine, alla fine del lungo processo, che facilita inoltre l'assorbimento di importanti sostanze nutritive. Si conserva in frigorifero all'interno di un barattolo di vetro ben chiuso. È importante, nella scelta del contenitore, considerare che il contenuto cresce nel tempo. La sua durata dipende dall'attenzione che ad esso viene dedicata, inizialmente deve essere rigenerato una volta a settimana poi nel tempo si può prolungare i tempi di lavorazione. A proposito di tempi lunghi, se viene voglia di mangiare la pizza bisogna avere la pazienza di attendere il giorno seguente! È importante ricordare che l'impasto va tirato fuori dal frigorifero il giorno prima dell'utilizzo. Quel che resta, va rigenerato e riposto nuovamente al fresco.

La ricetta

Si inizia impastando acqua potabile a temperatura ambiente e farina tipo 0, fino ad ottenere una pallina liscia e omogenea. Con un coltello incidere la pallina formando una croce, abbastanza profonda per dar modo di facilitare la lievitazione. riporlo in un barattolo

di vetro per 48 ore a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, lontano da correnti d'aria e fonti di calore.

Il primo rinfresco. Passate le 48 ore l'impasto è pronto per il primo rinfresco, pesate il composto e impastatelo con la stessa quantità di farina e la metà di acqua. Questo vale per ogni rinfresco! Esempio: se la pallina nel barattolo pesa 100g si aggiunge 100 g di farina e 50g di acqua e si rigenera. Ogni volta questo processo. È importante ogni volta che si rinfresca sciogliere il barattolo con acqua tiepida (senza sapone) prima di riporre il lievito naturale ottenuto. Il rinfresco dovrà essere ripetuto quattro volte, ogni 48 ore. Successivamente la rigenerazione va eseguita in tempi più ravvicinati, ogni 24 ore anziché ogni 48 ore. Quindi il lievito andrà rinfrescato ogni giorno per 15 giorni seguendo sempre la stessa procedura.

Quando è pronto per essere utilizzato?

Sarà maturo se il suo volume triplicherà dopo 4 ore dal rinfresco ad una temperatura di 26/27 gradi. Se così non fosse continuate a rinfrescarlo fino a quando non acquisirà forza.

Conservazione. Una volta pronto si conserva sia a temperatura ambiente che in frigo, in questo ultimo caso sarà importante tenerlo fuori un ora, rigenerarlo e poi riporlo. Se lo tenete a temperatura ambiente andrà rigenerato ogni giorno. Se non preparate ogni giorno pane o pizza è consigliato tenerlo in frigo.

La ricetta è di Giallo Zafferano

(M.A.)

ACCADDE CHE.....

1980 Nasce Cesare Cremonini. Protagonista di primo piano del pop italiano, prima come leader dei Lunapop e da un decennio come solista. Bolognese doc, è cantante, autore e scrittore. Suo il brano BUON VIAGGIO. Ultimo successo discografico "Giovane Stupida" in radio dal 28 febbraio scorso. Quest'anno festeggia 20 anni di carriera.

San Ruperto (Vescovo)
Sant'Aimone di Halberstadt (Vescovo)
Sant'Augusta di Serravalle (Vergine e Martire)

120 anni fa, il 27 marzo del 1899 la prima comunicazione radiofonica internazionale: «Fin dal 1895 io ebbi la forte intuizione che le trasmissioni radiotelegrafiche sarebbero state possibili attraverso le grandi distanze». Gulielmo Marconi

M.A.



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

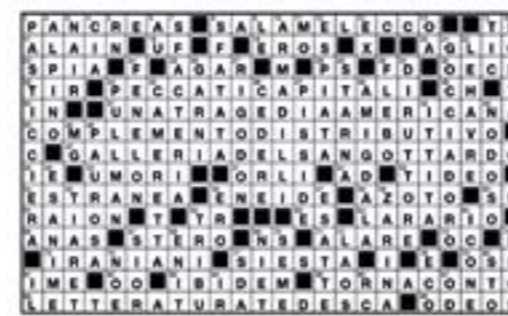
VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

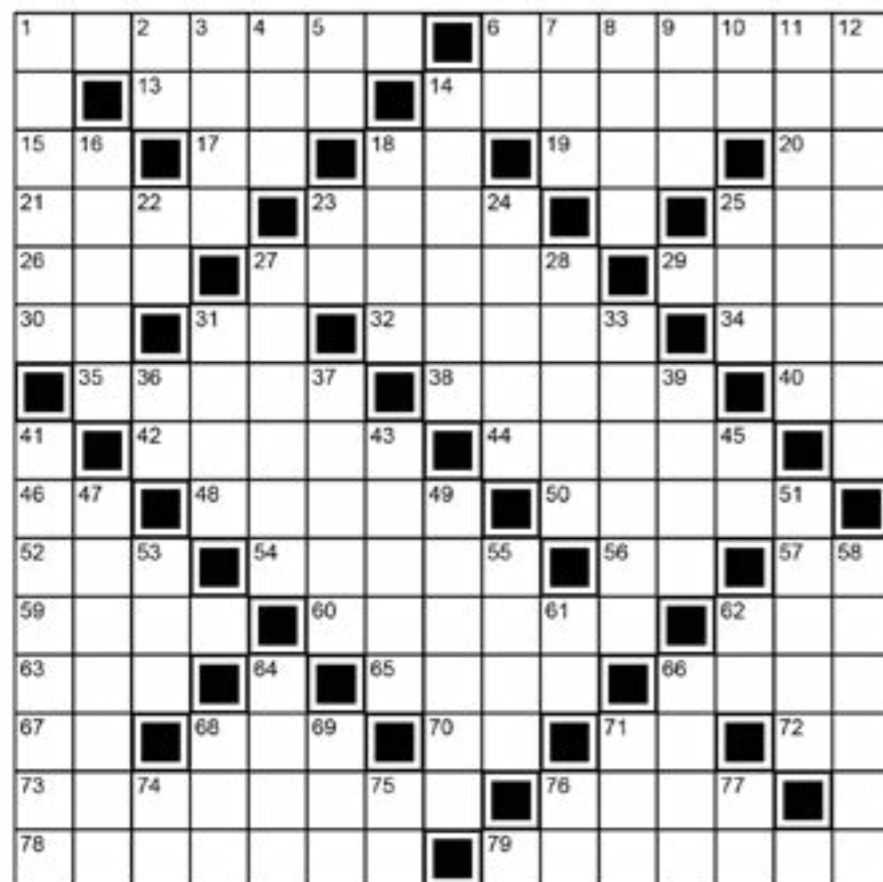
UN PEZZO DI RUSTICA

Le soluzioni dello scorso numero



CHI AVEVA IN GRIGIO: il cognome dei personaggi nelle fotografie.



**ORIZZONTALI**

- 1 In ogni luogo
6 Il cane cocker
13 Non adesso
14 Squadra italiana neroverde
15 Articolo spagnolo
17 Due terzi di tre
18 L'incipit... dello scrittore
19 Voyager Interstellar Mission
20 Sono doppie negli alloggi
21 Servizio militare
23 Pubblicità in TV
25 La Peppa della serie animata
26 Ghiaccio... inglese
27 Una Occhini del teatro
29 Un Dino regista e sceneggiatore
30 La sigla dei rossoneri del Milan
31 Iniziali della cantante e attrice Lopez
32 È vitale quando nutre lo spirito
34 Si fa adoperando
35 Seguaci, imitatori
38 Può avere cariche negative
40 Una provincia della Sicilia (sigla)
42 Graminacea commestibile
44 C'è quella "dei famosi"
46 Le vocali dell'Hellas
48 Nome di donna

- 50 Il cerchio intorno alla pupilla
52 Sul biglietto ferroviario è prima dell'AND
54 Si prendono per coprire grandi distanze
56 Un Dario che è stato Nobel
57 Precedono la T
59 Né miei né tuoi
60 Si usano per tirare righe dritte
62 Poliziotto americano
63 Il decimo mese in breve
65 Un po' di verde nel deserto
66 Una squadra nerazzurra
67 Finiscono la lasagna
68 Accanto all'asinello nel presepe
70 I confini della Tunisia
71 Il Benevento in principio
72 Sono separate dalla F
73 Una squadra che è una dea
76 Può essere galoppante
78 Non solidi
79 Ghiotta, insaziabile

VERTICALI

- 1 La predica dal pulpito
2 Città friulana con la squadra a strisce bianconere (sigla)

- 3 La prende chi fa "casino" a scuola
4 Squadra di Londra con la maglia a strisce
5 Mezzo uovo
6 Fine di corsa
7 La squadra biancorossa di Eindhoven
8 Comprende la Cambogia
9 Mezzo numero
10 La fine del viaggio
11 Una curva piana chiusa in geometria
12 Da lì puoi assistere a un'opera teatrale
14 Ciò che resta dopo la lavorazione di un metallo
16 Una squadra giallorossa
18 La squadra di Ferrara
22 Così terminano le prove
23 Iniziali della Loren
24 Lo sono i capelli che nascondono il bianco
25 Segno di addizione
27 Rimasta incolume
28 Soffocanti, torridi
31 Squadra che ha cambiato recentemente simbolo
33 Sono senza forme definite
36 Esprime un dubbio
37 La squadra di Giacinto Facchetti
39 C'è quello di semi
41 Così è il computer
43 Si attacca a un finger per farti sbarcare
45 Le iniziali di Delon
47 Spalleggiati, assistiti
49 Competizione tra imbarcazioni
51 Sgretolate
53 Un certo valore
55 Indica grande quantità
58 Ci gioca l'Athletic di Bilbao
61 Centro del Molise
62 Comitato internazionale
64 Gravi seccature
66 Nel pugilato c'è quello piuma
68 Un colore delle strisce del Brugge
69 Mette fine... ai film inglesi
71 Un grande nel proprio ambito
74 Sigla dell'Aquila
75 La sigla del Canton Ticino
76 Nel bel mezzo dell'Etna
77 Il centro di Smirne

L'oroscopo di
Pi Astra

Settimana dal 27 marzo al 3 aprile

♈ Ariete

Elemento Fuoco
Per gli studenti è una settimana importante per riscattarvi se qualche esame non è andato come sperato. Chi è in cerca di nuovi amori deve avere pazienza. Questo è il periodo per chiudere vecchi conflitti e ripartire sereni.

♉ Toro

Elemento Terra
Ricordate di non travolgere gli eventi con la impetuosa energia che vi sta accompagnando in questo periodo: il successo è alle porte e arriverà senza eccessivi sforzi. Qualche vecchia amicizia vi farà riflettere.

♊ Gemelli

Elemento Aria
Siete cresciuti molto in questo ultimo periodo: un po' di astuzia e maggior impegno vi hanno fatto emergere nel lavoro, nella società ma anche, per i ragazzi, nella scuola. Mantenete questa diligenza e sarete imbattibili.

♋ Cancro

Elemento Acqua
Iniziate a progettare per il futuro all'insegna della concretezza. Una persona a voi vicina potrebbe avere bisogno di voi: non negatevi perché riscattando questa vi sentirete appagati e ritroverete fiducia e vitalità.

♌ Leone

Elemento Fuoco
Qualche vecchio ramo tra le amicizie o le conoscenze va reciso ma con discrezione. In famiglia invece accettate anche pareri contrari al vostro. Buono slancio per chi studia e per chi vuole mettersi in mostra.

♍ Vergine

Elemento Terra
Se avete intenzione di fare una compravendita o di iniziare una convivenza è il momento giusto. I cuori solitari faranno nuovi incontri, un po' meno timidezza favorirà i legami. Non temporeggiate sulla salute.

♎ Bilancia

Elemento Aria
Chi ha azzardato l'apertura di una nuova attività o lavoro non si spaventi se va a rilento. Se siete degli studenti risentirete di questo clima instabile e allora per concentrarvi, una passeggiata al mare o in un bosco porterà benefici.

♏ Scorpione

Elemento Acqua
Basta con i vestiti scuri, è oramai entrata la primavera, siate più positivi e osate con i colori pastello, farà bene al vostro spirito. Anche i sentimenti vanno manifestati chiaramente per evitare disguidi. Usate il vostro fascino.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco
Una risposta positiva vi attende in campo lavorativo: non fatevi scappare l'attimo. Riscontri favorevoli per i progetti di matrimonio o di convivenza seria. È il momento giusto per depurare il corpo.

♑ Capricorno

Elemento Terra
Ancora c'è tempo per pianificare nuovi progetti. Se venite da una esperienza affettiva non positiva questa settimana saranno favoriti i nuovi incontri a patto di chiudere definitivamente con un passato che vi sta stretto.

♒ Acquario

Elemento Aria
Evitate conflitti con il partner in questo periodo: ricordatevi che spesso la vostra mente è più veloce delle parole, è come l'acqua che fluisce libera, quindi andate piano e siate chiari per gli altri. Risparmiate.

♓ Pesci

Elemento Acqua
Buona settimana per fare delle richieste lavorative e professionali, per presentare domanda per un posto fisso o un concorso pubblico. Evitate di fare trasgressioni alimentari eccessive per non appesantire il fisico.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TTM, WIND, SKY



“L’INVASIONE” DEI FISTIONI TURCHI AL LAGO DI MARTIGNANO

34

In Ecco i numeri 542, 710, 409. Sono i dati della presenza del fistione turco, un bellissimo uccello migratore, alias Netta Rufina, al lago di Martignano rispettivamente negli anni 2018, 2019 e 2020. Questo splendido specchio d’acqua di origine vulcanica in pieno inverno accoglie un numero sempre crescente di questa particolare anatide, di provenienza euro-turanica, un fenomeno non scontato ma che si deve alla progressiva messa in sicurezza del territorio da minacce antropiche. Oggi il lago di Martignano, e lo si è detto in chiare note nella recente Giornata dedicata al Fistione Turco che si è tenuta per iniziativa del Parco di Bracciano-Martignano può vantare acque limpide, ricche di biodiversità e una vegetazione algale che si spinge fino a venti metri di profondità. E sono proprio le alghe ad attrarre da luoghi lontani il fistione turco al lago di Martignano. Sono infatti, secondo gli addetti ai lavori, uno dei suoi cibi preferiti. I numeri in questo caso sono confortanti. Dall’unico esemplare censito nel 1982 si è fatto un salto temporale fino 2002 quando i rilevamenti della presenza di questo migratore sono ripresi con regolarità. Dal 2010 la sua presenza è andata

sempre in crescendo con dati - ad esempio - che riferiscono di 334 fistioni nel 2016 fino al picco di 710 nel 2019. Un risultato che si deve soprattutto a interventi salvanatura, a partire dal divieto di caccia introdotto per il territorio nel 1992, passando poi per la istituzione del parco di Bracciano-Martignano fino alla recente introduzione di un numero chiuso di accessi sul versante anguillarino, meta un tempo nei mesi estivi di turisti di nicchia in massima parte romani ma non solo.

Non è certo verso dove si siano diretti i fistioni che tra gennaio e febbraio hanno fatto tappa al lago di Martignano e che poi hanno ripreso il volo per la loro migrazione. Mancano ad oggi infatti azioni di rilevamento con il sistema tradizionale dell’inanellamento o con quello più innovativo del posizionamento tramite Gps satellitari. Quello che è certo è che “appare chiara - si legge in un approfondito studio firmato da Guido Baldi, Mauro Bernoni, Mattia Azzella e Fabrizio Mantero - la relazione tra la popolazione svernante di Netta rufina, in continua espansione durante l’inverno, e la buona qualità dell’ecosistema del lago di Martignano”.

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.



CONSEGNA GRATUITA FARMACI A DOMICILIO
DALLE 12 ALLE 14 E DALLE 18 ALLE 20
ORDINI EVASI IN GIORNATA

TEL. 06.9947746 - 393.9735665 (ANCHE WHATSAPP)
MAIL: FARM.DEMICHELIS@GMAIL.COM

Via Ancona, 76 - Ladispoli

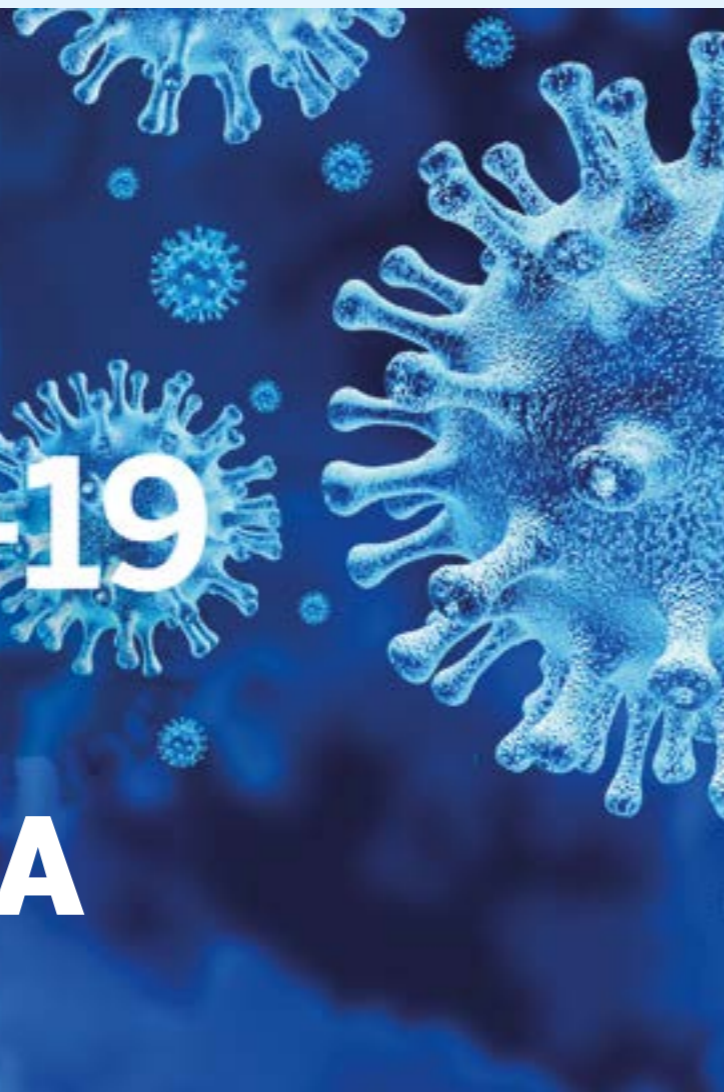
tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com



Ortica
Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

LA GUERRA CONTRO IL COVID-19 SI FA PIÙ DURA



I medici di medicina generale sono in rivolta perché non hanno sinora ricevuto, almeno qui nel Lazio (ma anche in Toscana), dispositivi adeguati di protezione individuale.

Spero arrivino nei prossimi giorni.

Anche l'ANAAO-Assomed il sindacato dei medici ospedalieri, non se la passa bene tanto da aver un esposto in Procura.

E l'Ordine dei Medici di Roma e provincia? Sentiamo cosa chiede.

<Non si peggiori l'attuale drammatica situazione mandando in guerra medici e tutto il personale con le scarpe di cartone e senza l'elmetto. Non è tollerabile in un paese civile. Obbligare proprio i medici a contrastare

il nuovo coronavirus a mani nude cercando, per di più, di arruolare giovani professionisti, in maggioranza donne, e mandarli allo sbaraglio non è più accettabile>.

In effetti non trovo sensata la chiamata dei medici volontari nelle zone più duramente colpite dal virus. Che cosa va a fare un giovane medico specie se neolaureato, con alcuni mesi di tirocinio pratico, senza peraltro aver sostenuto l'esame di stato, in una sala di rianimazione di una terapia intensiva?

Che esperienza pratica ha? Ben 45 anni fa, quando vivevo a Roma, una volta laureatomi con il massimo dei voti e lode, mia madre mi consigliò, per ampliare le mie conoscenze pratiche (peraltro già forgiate da una pratica ospedaliera diurna nei vari reparti dell'Ospedale San

Filippo Neri, abitavo a Monte Mario, ci andavo a piedi da casa), di frequentare un corso in un reparto ove vi erano i pazienti più gravi, quelli sospesi tra la vita e la morte.

Ovviamente sulle ali entusiastiche giovanili, accettai.

Frequentai così nel 1975-1976 il reparto di rianimazione dell'Ospedale San Giovanni diretto dal professor Efisio Fava.

Conseguii, al termine del corso il massimo dei voti (vedi foto).

Eppure non mi fecero, né a me né ai pochi colleghi volontari, "mettere le mani" su un paziente con modalità invasive: nessuna tracheotomia seguita dall'intubazione.

Figuriamoci se io, a distanza di 45 anni, non sarei all'altezza ora della situazione.

Il ruolo che mi fu assegnato allora era quello, opportunamente equipaggiato, di visitare i pazienti in terapia intensiva al fine di constatare le loro condizioni cliniche giornaliere.

Nient'altro. **Per formare un buon medico di terapia respiratoria medio-grave occorrono due anni. A cosa servono, se non di supporto collaterale, 300 medici che non hanno la giusta pratica ed esperienza in sala rianimazione, non riesco a comprenderlo.**

Al San Giovanni di Roma mi trovai di fronte a patologie estremamente gravi. Nella stragrande maggioranza dei casi si trattava di pazienti reduci da spaventosi incidenti stradali.

Nemmeno io, che sono in pensione, mi sentirei all'altezza nei panni di un medico di rianimazione respiratoria capace di tracheotomizzare e intubare un paziente. Credo che da clinico cardiaco-broncopneumologo sia più utile sul territorio, speriamo con un adeguato equipaggiamento protettivo, ove potrebbe scendere il morbo.

Sono del parere che quella zona della pianura padana resterà più a lungo colpita in quanto a positività e mortalità, perché proprio lì il virus trova il terreno più fertile. Popolazione molto anziana, ma non solo.

Come a Wuhan in Cina vi è un'elevata densità abitativa, smog ed inquinamento atmosferico.

All'Ospedale che stanno allestendo in alcuni locali della Fiera di Milano, così come quello da campo a Bergamo o a Cremona, c'è bisogno di medici esperti, di rianimatori di provata competenza che facciano da maestri, ossia di materiale umano esperto. Non bastano i posti letto né sono sufficienti i ventilatori.

Sembrerà strano ma una grossa mano ce la sta fornendo Cuba.

Sono giunti a Milano 52 medici rianimatori con alle spalle esperienze consolidate in Africa contro un'altra tremenda malattia infettiva epidemica

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

quale l'Ebola.

Gli USA, anche per bilanciare gli aiuti cinesi di materiali sanitari e consulenti, stanno aiutando Cremona.

Del resto, i medici militari americani da sempre impegnati in tante guerre nel mondo, non sono secondi a nessuno.

Anche la Russia ha chiamato Conte per offrire il suo aiuto.

Le Nazioni europee dopo che ancor più di noi avevano sottostimato la pandemia, hanno tutte ad oggi, i loro grattacapi interni.

L'Unione Europea oltre alla solidarietà ci ha concesso di sfiorare il bilancio (che comunque sarà a debito), abolendolo.

Del resto, obiettivamente, 25 miliardi (sia pure iniziali), sono ben poca cosa rispetto ai 300 miliardi di euro stanziati dalla Germania o ai 200 della Francia e della Spagna. Almeno così riportano i media.

Mi sforzo di essere ottimista ma sarà una dura guerra che non finirà presto. Approcciare il modello dei colossi economici asiatici, quali Corea del Sud e Giappone, è complicato per noi italiani che abbiamo una mentalità e storie diverse. Eppure, dobbiamo riuscirci. Essere disciplinati.

La Cina ha nel suo DNA il concetto confuciano della cieca obbedienza allo Stato. Non sono sicuro se in Oriente abbiano già vinto la guerra perché piccoli focolai si sono riaccesi in Corea del Sud.

La Cina non è troppo trasparente nei dati.

Quella contro il Covid-19 sarà una guerra lunga con un'alternarsi di battaglie vinte e perse, con riacuzie del morbo in luoghi diversi. Sarà dura ma ce la faremo.

Al Nord molti non vedono più i loro cari, senza un degno funerale ove pregare sulle tombe.

Almeno quel biondastro di Boris Johnson, pur nel suo ondivago cambiamento di rotta, ci aveva detto la verità.

In questa dura guerra dovremo essere disciplinati, pazienti, obbedienti come gli orientali.

Dopo la peste nera del Boccaccio e quella bubbonica del Manzoni, passato tanto tempo, non ce l'aspettavamo.

Il virus "corona" ci ha colto impreparati.

Sono addolorato per tutti quei bambini a cui stiamo togliendo la gioia di vivere all'aperto, di giocare tra di loro, di abbracciare i nonni.

La mia infanzia e adolescenza è stata ben più fortunata e felice.

Un'ultima chiosa. Errori, non solo noi ne abbiamo fatti in abbondanza. Un'angosciosa incerta altalenata comunicazione ci ha disorientati.

Come nel periodo della peste si criminalizza "l'untore" che esce un pò di casa anche da solo.

Ma chi ripaga gli errori ben più gravi?

E' possibile poi che nei dibattiti televisivi ovviamente a tema unico coronavirus, dobbiamo vedere sempre le stesse facce che ci ripetono le stesse cose?

Queste ospitate sono gratuite?

Spero di sì'.

STRUTTURE SANITARIE ASSOCIATE
SALUS
MEDICAL CENTER



**NOI
CI
SIAMO**

#SALUSMEDICALCENTER

06 9949944 • LADISPOLI - VIA ANCONA, 94

WWW.GRUPPOSALUS.NET





MONICA BERTOLETTI
Naturopata

SPEGNERE IL FUOCO DEL CORONAVIRUS CON LE PIANTE

PARTE II – PROBIOTICI E PIANTE CHE AIUTANO A GENERARE L'IMMUNITÀ

“Stress, cambio di stagione, disturbi vari, ansia, ma anche la paura del Coronavirus possono mettere a dura prova il nostro sistema immunitario e facilitare l'azione di virus e batteri nocivi. Un valido aiuto viene dal coltivare batteri buoni, aiutandoci con **alimenti probiotici** che rafforzano la flora intestinale, costituita anche da elementi del sistema immunitario che abitano proprio nell'intestino”. Ad affermarlo è la nostra naturopata **Monica Bertolotti**, Naturalmente Sani, alias *Monique Bert*, creatrice del gruppo *fb Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox*, nonché coautrice dei *Tiroide Approccio Evolutivo* del dr. **Andrea Luchi**.

“Per arricchire l'alimentazione coi probiotici – prosegue la naturopata- è possibile consumare la zuppa di **miso**, il **tempeh**, le verdure lactofermentate e i **crauti**. Ottimo utilizzo di **aceto di mele** biologico non filtrato e non pastorizzato, caratteristiche utili anche per **aceto di melograno**. I cibi a base di soia fermentata proposti possono essere tranquillamente utilizzati anche da chi soffre di problematiche tiroidee, in quanto la fermentazione riduce il loro effetto gozzigeno, eventualmente abbinateli alle alghe nel pasto”.

I 5 PILASTRI

Riassumendo, in base a quanto detto anche nella prima parte:

- CIBO: alimentiamoci in modo da migliorare l'efficienza delle difese immunitarie e ridurre le infiammazioni, con **largo uso di vegetali** freschi, per sfruttare la vitalità offerta da vitamine, sali minerali ed enzimi.
- MOVIMENTO: nei limiti del possibile, se non

possiamo uscire per le note ragioni, facciamo fatica in casa: basta un tappetino. L'immobilità richiama passività e quindi minor capacità a livello complessivo di reagire e stimolare le dinamiche di autoguarigione.

- Utilizziamo RIMEDI NATURALI capaci di potenziare le difese immunitarie e contrastare l'azione dei virus: le piante hanno grande e prolungata capacità di resistenza e adattamento e con un conveniente consumo di rimedi basati su di esse possiamo trasferire queste loro qualità su di noi.
- Usare OLI ESSENZIALI per pulire la nostra casa, l'ambiente, per un corretto uso orale e sul corpo, anche per igienizzare le mani, o per inalazione (dietro la guida di un esperto aromaterapeuta), è un grande aiuto per bloccare tutte le infezioni, spezzando la catena dei contagi, sia virali che batterici.
- RIPOSO Sosteniamo l'asse dello stress con **tecniche di rilassamento** e riposando finché ci sentiamo bene, fin quando abbiamo recuperato le energie vitali. Difendiamo il nostro **riposo** serale, di notte il nostro corpo si depura, si deacidifica e debella virus e batteri per combattere i mali di stagione.

LA TOLLERANZA IMMUNOLOGICA ACQUISITA

Il coronavirus fa parte di una famiglia di virus RNA che infetta i vertebrati, attraverso il sistema respiratorio. I sintomi dell'infezione sono simili all'influenza e possono includere febbre, tosse e respiro corto (anche se può essere asintomatico).

Cerchiamo di procurarci l'immunità contro di esso, forse è possibile secondo recenti studi su alcune piante.

Nel 1960, Sir Frank Macfarlane Burnet (un virologo australiano che introdusse la fondamentale distinzione tra self e non self del sistema immunitario cambiando radicalmente il modo di guardare ai problemi immunologici, ed elaborando nel 1949 il concetto di tolleranza immunitaria che aprirà strada alla medicina dei trapianti) e Sir Peter Brian Medawar (un biologo britannico) hanno vinto il premio Nobel nel 1960 per la fisiologia e la medicina “per la scoperta della tolleranza immunologica acquisita”. Hanno scoperto un inibitore che impedisce al virus dell'influenza di essere in grado di infettare il sistema respiratorio.

LECTINA LEGANTE MANNOSIO

Nel 1978, l'inibitore è stato isolato come **proteina della lectina legante il mannosio** (MBL Mannose-binding lectin), un componente chiave del sistema immunitario. Quando viene identificato un virus dal sistema immunitario (molecola da eliminare), viene inattivato spezzando le glicoproteine incapsulanti. Ecco come si sviluppa l'immunità ai virus, tra cui - AIDS, Ebola e SARS, incluso coronavirus, COVID-19.

Sfortunatamente, non tutti sviluppano immunità, vi è una predisposizione genetica, come in tantissime altre situazioni a determinare la differenza.

Comunque è possibile rafforzare il sistema immunitario, soprattutto in periodi di forte stress, integrando MBL da una fonte esterna.

Ci servono proteine risanatrici e dobbiamo introdurle ogni giorno da fonti esterne, attraverso i cibi utili. Queste lectine vegetali devono essere ingerite senza essere riscaldate oltre i 38°C, una temperatura più alta le inattiverebbe e non permetterebbe di mantenere intatta la loro capacità bioattiva. Una volta nel torrente ematico MBL raggiunge diversi distretti corporei, difendendoci dalle infezioni.

LE PIANTE ANTIVIRALI AIUTANO A GENERARE L'IMMUNITÀ

La lectina legante il mannosio (MBL) si trova nella maggior parte delle piante, anch'esse la usano per difendersi dagli attacchi patogeni.

Vi consiglio alcune piante commestibili di uso comune che contengono **quantità significative** di questa lectina specifica (non tutte le lectine sono benefiche per noi), se consumate regolarmente ogni giorno possono inibire la proliferazione di COVID-19 e altri virus:

Porro, Aglio selvatico, More di gelso, Ortica, Jackfruit, Sambuco

Troviamo dei modi per utilizzarle in cucina, le more di gelso e il Jack fruit si trovano essiccati a bassa temperatura, così la polvere di ortica e può essere aggiunta a zuppe (al termine) o frullati. Anche il porro può essere aggiunto a fine cottura in una zuppa o consumato crudo.

Proteggiamoci con ogni mezzo, ma soprattutto assumiamoci la responsabilità della nostra vita, anche condividendo ciò che impariamo con gli altri.



Studio di Fisioterapia
E fisio
di Noemi Cecere



RIABILITAZIONE PER
Patologie Neurologiche
Patologie Ortopediche
(lombalgia, cervicalgia, dolori muscolari, tendiniti..)

TECAR terapia
Rieducazione posturale Mézières
Riabilitazione post intervento chirurgico



PACCHETTO RIABILITAZIONE POSTURALE MÉZIÈRES
8 sedute
€ 250



PACCHETTO TERAPIA DECONTRATTURANTE
5 sedute
€ 150

RIABILITAZIONE SPECIALISTICA
€ 35 a seduta

INFO E CONTATTI:
via La Spezia 112 - Ladispoli
Cell.338.5758014 - E-mail: noemi.cecere@live.it
FB @studiodifisioterapiacecere

www.cefisio-ladispoli.it

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



VITAMINA D: MAI SENZA!

La vitamina D è una vitamina indispensabile per la salute generale del corpo perché aiuta il sistema immunitario, rinforza le ossa e aiuta a prevenire cancro e sclerosi multipla.

In natura, la vitamina D esiste fondamentalmente in due varianti:

- la **vitamina D2** presente prevalentemente nei vegetali.
- la **vitamina D3** che viene sintetizzata dalla pelle in seguito all'esposizione ai raggi solari.

In questi giorni di "reclusione forzata" causati dalle misure restrittive per contenere la diffusione del coronavirus, la gente è molto meno esposta al sole con probabili cali del livello di vitamina D3 nell'organismo. Già di norma una buona parte della popolazione mondiale non si espone sufficientemente alla luce solare. Si stima che il 40% degli abitanti degli Stati Uniti presenti una carenza di vitamina D.

Gli specialisti raccomandano l'esposizione di braccia e gambe oppure di viso, braccia e mani alla luce diretta del sole per 15 minuti almeno 3 volte a settimana, ma per alcuni soggetti, come quelli di carnagione scura, si consigliano tempi maggiori.

In mancanza d'altro è indispensabile esporsi anche dal balcone di casa e all'occorrenza usufruire di un integratore.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D (RDI) è pari a 400 IU provenienti dagli alimenti, ma molte organizzazioni sanitarie raccomandano caldamente di assumere 600 IU di vitamina D al giorno.

Se non ci si espone sufficientemente alla luce solare, il fabbisogno giornaliero di vitamina D cresce fino a circa 1.000 IU al giorno.

I CIBI CON IL PIU' ALTO CONTENUTO DI VITAMINA D

1) SALMONE

Il Salmone selvatico contiene circa 988 IU di vitamina D per 100 g, mentre il salmone d'allevamento ne contiene in media 250 UI.

2) ARINGHE E SARDINE

Le Aringhe contengono 1.628 IU di vitamina D ogni 100 grammi. Altri pesci che forniscono una buona quantità di vitamina D sono le sardine, l'halibut, il pesce spada e gli sgombri.

3) OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

L'Olio di fegato di merluzzo contiene in 5 ml, 450 IU di vitamina D. È ricco anche di altre sostanze nutritive, come la vitamina A e omega3.

4) TONNO

Il tonno in scatola contiene 236 IU di vitamina D per porzione. Scegliere il tonno semplice e mangiarne 180 g a settimana, o meno, è sufficiente per proteggersi contro l'accumulo di metil-mercurio.

5) OSTRICHE

Le ostriche sono ricche di sostanze nutritive e forniscono 320 IU di vitamina d. Inoltre contengono più vitamina B12, rame e zinco di un multivitaminico.

6) GAMBERI

I gamberi contengono 152 IU di vitamina D per porzione e hanno pochi grassi.

7) TUORLO D'UOVO

Le uova di galline da allevamento commerciale contengono solo 30 IU di vitamina D nel tuorlo. Invece, le uova di galline allevate all'esterno, o nutrite con mangimi arricchiti vitamina D, contengono livelli molto più elevati.

8) FUNGHI

Escludendo gli alimenti fortificati, i funghi sono l'unica fonte vegetale di vitamina D. I funghi possono sintetizzare la vitamina D2 se sono esposti alla luce UV. Solo i funghi selvatici o i funghi trattati con luce UV rappresentano una buona fonte di vitamina d.

9) LATTE E YOGURT INTERI

Una tazza di latte può contenere fra i 115 e i 124 UI di vitamina D

10) Alimenti fortificati

Le fonti naturali di vitamina D sono limitate, soprattutto per i vegetariani o le persone alle quali non piace il pesce, per questo motivo alcuni alimenti che non contengono naturalmente la vitamina D, vengono fortificati con essa. Tra questi troviamo il latte di mucca, il latte di soia, il succo d'arancia, i cereali e la farina d'avena. Questi contengono tra i 55 e i 130 IU di vitamina D per porzione.

Dosi consigliate

L'European Food safety Authority (EFSA) ha stabilito per le persone sane di età superiore a un anno un'assunzione raccomandata di vitamina D3 corrisponde a 15 µg al giorno.

Questo quantitativo è ritenuto adeguato anche per le donne in gravidanza e durante l'allattamento al seno, mentre sia per le donne sia per gli uomini di età superiore ai 75 anni i livelli di assunzione salgono a 20 µg al giorno.

Per i neonati di età compresa tra 6 e 12 mesi i valori di assunzione adeguata sono stati fissati a 10 µg al giorno.

Dosaggi giornalieri superiori possono essere necessari in situazioni di deficit accertato e nel contesto della cura di patologie specifiche (come rachitismo e osteoporosi), ma devono sempre essere definiti e prescritti dal medico.

Va ricordato che una categoria di persone particolarmente a rischio di deficit alimentari di vitamina D e disturbi/danni organici conseguenti è quella degli anziani, principali destinatari della supplementazione, attraverso integratori nutrizionali o veri e propri farmaci a più alto dosaggio, scelti da medico in relazione alle eventuali copatologie presenti (in particolare, l'osteoporosi) e al quadro clinico generale.

Conclusioni

Trascorrere più tempo fuori casa, al sole, è il modo migliore per ottenere la dose giornaliera di vitamina D. Tuttavia, per molte persone, soprattutto in questo angosciante periodo, non è possibile esporsi alla luce solare per il tempo necessario.

Ottenere abbastanza vitamina D unicamente dalla dieta è difficile ma non impossibile. Gli alimenti elencati in questo articolo sono alcune delle migliori fonti di vitamina D disponibile, ma potrebbe essere necessaria l'assunzione di un integratore.

BEN DI BIO

vasta gamma di PRODOTTI BIOLOGICI

CONSEGNE A DOMICILIO



ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO



PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA

100% ECO



ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

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



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



IL GIOCO INFANTILE: 2° PARTE

Nella prima parte del presente articolo ho esplorato alcune funzioni del gioco infantile, significative per un sano sviluppo cognitivo, motorio ed affettivo del bambino in età evolutiva. Per una descrizione esaustiva di questo tema descriverò qui le restanti, cominciando dalla "funzione terapeutica" che il gioco può avere: i bambini che si prendono cura dell'orsacchiotto, o della bambola o di un animale domestico potrebbero farlo nel modo in cui vorrebbero che i loro genitori si prendessero cura di loro. Compensano, così, "per interposta persona" (o oggetto) potremmo dire, le carenze affettive che sentono di subire. Si occupano di se stessi occupandosi di un altro (il peluche o il cane) con cui si identificano e su cui proiettano i propri bisogni insoddisfatti. È questo un meccanismo inconscio analogo a quello descritto nel precedente articolo "ansiolitici a 4 zampe", ovvero si tratta "dell'identificazione proiettiva" (M.Klein). Ben inteso, non tutti i bambini che giocano "a fare la mamma" accudendo un bambolotto, o che si prendono cura del cane sono bambini affettivamente deprivati. Per esempio i primi, quelli che fanno giochi di ruolo, come fare la mamma, il papà, il poliziotto, il pompiere, etc. stanno facendo un gioco che li può aiutare nella comprensione del mondo e dei ruoli sociali e lavorativi che le persone occupano stando al mondo. Un'altra funzione importante per lo sviluppo che il gioco ha per un bambino è quella di aumentarne "il senso di auto competenza": ovvero nel gioco infantile c'è il cosiddetto "piacere della funzione": cioè il bambino trae piacere dal sentire che il proprio corpo o la

propria mente rispondono efficacemente nel risolvere problemi o raggiungere gli scopi che il bambino si prefigge. Per esempio ciò si evince dal piacere che i bambini piccoli provano quando fanno i giochi di incastro come il puzzle o il gioco di inserire varie forme (cubi, sfere, etc.) negli appositi spazi vuoti. O anche i più semplici giochi in cui si divertono a lanciare una cosa e poi a riprenderla, o chiedono ai genitori di riprenderla per poi rigettarla subito dopo: cosa che a volte esaspera i genitori che non ne comprendono il senso. Con il gioco poi il bambino apprende la "perseveranza", che gli tornerà utilissima nella vita adulta. La perseveranza è la capacità di non darsi per vinti, di non arrendersi di fronte alle sfide della vita e alle sconfitte iniziali. Essa non è un'attitudine innata, ma appresa dall'esperienza. Ed è sicuramente più facile apprenderla nell'infanzia quando le sfide si presentano attraverso attività piacevoli come il gioco. Più difficile sarà acquisirla dopo quando le sfide saranno i compiti e lo studio, per non parlare delle sfide della vita adulta. Per riuscire nell'acquisizione di questa abilità è necessario che i genitori lascino ai figli piccoli il tempo necessario per risolvere con i loro tempi e a loro modo i problemi "di gioco" che si presentano e che non intervengano "troppo" nell'aiutarli, sostituendosi a loro. Se si sarà abili in questo, il bambino crescerà con la convinzione che i suoi sforzi e la sua tenacia porterà prima o poi i frutti sperati. Questo significa anche che quando il bambino chiede espressamente aiuto non bisogna dargli la soluzione, ma, bensì, aiutarlo ad arrivare alla soluzione!

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

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

Studio Medico Oculistico



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**

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



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
CAMELLE 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.pratocavalieri@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