



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 03/04/2020

L'O

SETTIMANALE

L'Ortica

DEL VENERDÌ

Anno XXIII n°14 - 2020

Ponga ma non fa male

"UN'ORA D'ARIA"

L'APPELLO DEGLI PSICOLOGI,
BAMBINI SOTTO STRESS
TRA SCUOLA ONLINE
E ISOLAMENTO SOCIALE

LITORALE

La generosità
dei commercianti

LA SCIENZA

Camminare rinforza
le difese immunitarie

A pag.20 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

**ESPERIENZA
E SERIETÀ
AL VOSTRO
SERVIZIO**

**ASSISTENZA
LEGALE
E NOTAIO
IN SEDE**

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
Emanuele Rossi

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:
Aldo Ercoli

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

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 02/04/2020

Niente fa più paura
della verità
e della disobbedienza

La disobbedienza è il reale fondamento della libertà.
Gli obbedienti sono nati per essere schiavi (Thoreau)

In poco tempo sono riusciti a manipolare le nostre menti con un martellamento quotidiano. Ci hanno inculcato che non c'è alternativa e che il sacrificio è necessario. Utilizzano una comunicazione semplice, come quella che si usa con i bambini, in pratica ci trattano da idioti. Fanno leva sulla paura e sul senso di colpa, ci mantengono nell'ignoranza e nella mediocrità attraverso programmi tv scadenti. Vogliono che ognuno si senta responsabile del problema in modo da rendere accettabile qualsiasi misura liberticida in violazione di diritti umani.

La maggioranza delle persone non è consapevole di quanto possa essere potente l'informazione nell'orientare l'opinione pubblica e nel sottomettere le masse. Nell'attuale situazione di sospensione della Democrazia, esercitare il pensiero critico riconoscendo gli inganni e le distorsioni del Pensiero Dominante, è l'unico strumento per esercitare la nostra libertà e dunque per restare umani.

L'informazione mainstream dipende da grandi gruppi finanziari, i quali muovono le fila della Politica e Scienza, specie nelle sue sedi Istituzionali. I mass media focalizzano l'attenzione come e dove comanda colui che li paga. Quando leggete un giornale o seguite un talk show, chiedetevi sempre chi finanzia.

Quindi, per esempio, se colui che finanzia direttamente o indirettamente, decide che è preferibile oscurare i 180 mila morti ogni anno di tumore in Italia, voi non vi porrete il problema fintanto che la tegola non vi capiti addosso personalmente. E personalmente affronterete il problema. Non diverrete un caso degno di attenzione mediatica. Non avrete prime pagine a voi dedicate e al fatto che non ci sono posti liberi in ospedale per potervi operare anche se ne avete estrema urgenza. E a nessuno governo è mai passato per l'anticamera del cervello che per scongiurare altri casi oncologici ed evitare di intasare gli ospedali occorresse bloccare tutte le fonti di inquinamento, ossia chiudere fabbriche, vietare pesticidi, mobilità aerea e su macchina, spegnere tutti i wifi. Vietare la vendita di zucchero, cibi spazzatura, alcool e fumo. Perché? Perché ai suddetti gruppi finanziari della salute pubblica non gliene importa un fico secco. O meglio gliene importa nella misura in cui possa costituire un business.

A un certo punto, improvvisamente folgorati sulla strada di Damasco, questi stessi gruppi finanziari che controllano il Mercato mondiale e dunque tutti Governi del pianeta, decidono che occorre puntare tutta, ma propria tutta l'attenzione su una grave influenza che mieterebbe qualche migliaio di vittime e tanti contagi asintomatici. Come d'incanto si spengono i soliti contrasti che dominano il dibattito televisivo. Magicamente non si ode una sola voce fuori dal coro. E chi osa contestare, chi ha l'ardire di affermare che in questa storia c'è puzza di bruciato, è etichettato come un nemico pubblico. Da qui è partita la crociata a reti unite contro le presunte fake dei giornalisti indipendenti. Da qui le denunce contro gli scienziati e i parlamentari "disobbedienti" e dissidenti. Perché niente fa più paura della Verità. La persecuzione feroce messa in atto contro Julian Assange e il vergognoso silenzio stampa sulla vicenda sono emblematici di quanto il Potere possa essere spaventato da chiunque osi svelare verità scomode. Ma come dice Pier Paolo Pasolini "Non potranno mentire in eterno. Dovranno pur rispondere, prima o poi, alla ragione con la ragione, alle idee con le idee, al sentimento col sentimento. E allora taceranno: il loro castello di ricatti, di violenze, di menzogne crollerà".

Editor
Miriam Alborghetti



TOP SECRET

EFFETTI SANITARI DEL 5G: TOP SECRET, BOCCHE CUCITE SUL PARERE DEL CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITÀ AL MINISTRO DELLA SALUTE. **COSA NON DOBBIAMO SAPERE?**

6

**“IL MINISTRO DELLA SALUTE ROBERTO SPERANZA
CI HA CHIESTO UN PARERE SANITARIO SUL 5G E NOI L'ABBIAMO PRODOTTO”.
PIÙ DI QUESTA SOMMARIA CONFERMA ROBERTO RUGGE NON VA.
BOCCHE CUCITE, MASSIMO RISERBO E TOP SECRET
IL CONTENUTO DEL DOCUMENTO GIÀ STILATO**

Nel 2018 venduti all'asta i primi tre lotti di inesplorate radiofrequenze senza un preventivo parere sanitario, per tentare di tamponare l'imperdonabile falla ora il Ministro Speranza ha incaricato il Consiglio Superiore di Sanità (CSS) di esprimere un parere tecnico sugli effetti per la salute derivabili dal 5G. Quindi non si è più optato per l'istituzione ex novo di una commissione di saggi ed esperti, affidato il compito alla terza sezione del CSS, competente in materia di tutela igienico-sanitaria dei fattori di inquinamento.

I MEMBRI DEL COLLEGIO DEL CSS

Questi i membri del collegio che ha appena espresso il parere nelle mani del Governo: Massimo Rugge (presidente della sezione e responsabile scientifico registro tumori Veneto, Università Padova), Carlo Foresta (Università di Padova, Dipartimento di Medicina Professore Ordinario di Endocrinologia, Uoc Andrologia e Medicina della Riproduzione), Fabrizio Starace (direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche dell'Azienda USL di Modena), Valerio Domenico (dirigente medico-

radiodiagnostica, Università Bologna), Maria Grazia Masucci (Karolinska Institutet Department of Cell and Molecular Biology, Svezia) e Anna Luigia Gaspardone (segretario di sezione e dirigente medico delle professionalità sanitarie, Ministero Salute).

Questo parere può decidere le sorti di 60 milioni di cittadini italiani (sia chiaro: l'irradiazione del 5G non risparmierà nessuno!), e così li abbiamo contattati tutti per capirne di più, se non proprio nel dettaglio i contenuti di un documento riservato, quanto meno l'impostazione di massima del collegio, vista l'insanabile frattura tra precauzionisti e negazionisti del rischio e l'annosa questione dei conflitti d'interessi in capo ad alcuni organi decisori che minano ricerche inaffidabili, tesi ribadita pure dall'ultima sentenza sul nesso cellulare=tumore scritta dalla Corte d'Appello di Torino.

“La riservatezza di questa fase mi impone di non esprimere pareri personali”, ha risposto **Carlo Foresta**, “non sono autorizzata a rilasciare dichiarazioni al riguardo. La invito, pertanto, a rivolgersi direttamente all'Ufficio Stampa del Ministro”, ha dichiarato **Anna Luigia Gaspardone**. Un'apertura è invece arrivata da **Maria Grazia Masucci**: “sono disponibile per un colloquio telefonico, mi mandi comunque per iscritto le domande che vorrebbe discutere”. Le domande sono state puntualmente fornite, con l'impegno di non entrare nel merito né nei contenuti del parere espresso dal Consiglio Superiore di Sanità, cercando però di carpire l'indirizzo personale. Infondo, facciamo informazione per pubblica utilità. La gente ha diritto di sapere.

ECCO LE 3 DOMANDE:


1) L'ICNIRP (Commissione Internazionale per la protezione della popolazione dalla radiazioni non ionizzanti) anche nell'ultimo aggiornamento delle linee guida sulla sicurezza da esposizioni a radiofrequenze e microonde rimane sulla valutazione dei soli effetti termici e di picco, ignorando invece quelli non termici (**ovvero biologici**), come risultato cronico da irradiazioni anche multiple e cumulative. Qual è la sua opinione?

2) Il rapporto ISTISAN 19/11 dell'ISS (Istituto Superiore di Sanità) è stato criticato da parte della comunità medico-scientifica, in Italia – tra gli altri – da ISDE e Medicina Democratica, tanto che in una petizione on-line 8.700 cittadini firmatari ne chiedono l'immediato ritiro e aggiornamento per asseriti vizi di forma, di contenuto e per omissioni sull'aggiornamento dell'evidenza del danno.



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

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA

Qual è la sua opinione?

3) Un'associazione di malati da elettromog ha scoperto che nel 2018 sono state vendute all'asta le radiofrequenze del 5G senza una valutazione ambientale e una valutazione sanitaria preventiva, per altro prevista per legge dal 1978. A questo aggiungiamo poi che il roll-out del 5G, come chiarito in un'audizione al Senato USA, viene eseguito senza alcuna ricerca, test o studio sugli effetti a breve-medio-lungo termine. Qual è la sua opinione?

BOCCHIE CUCITE

Negativo l'effetto, la Masucci non ha più risposto, così come anche **Roberto Rugge** (presidente della terza sezione CSS) non ha più voluto dare seguito all'intervista concordata: "Ovviamente, resteranno estranei al nostro colloquio i contenuti del documento elaborato, poiché doverosamente vincolati alla riservatezza", aveva affermato prima di cambiare idea, preferendo il più canonico silenzio stampa (che come sempre parla da solo!). Col già 5G operativo, infatti la posta in gioco è sempre più alta. E prendere una posizione, qualsiasi essa sia, non esenta da critiche e strategiche interpretazioni.

LO SCENARIO ATTUALE

Tra gli organi decisori, sia italiani che nel mondo, questo lo scenario attuale: l'ISS ha prodotto un controverso rapporto tranquillizzante usato da

alcune ASL per tentare di smorzare i timori, finito però – ben prima della condanna della Corte d'Appello di Torino – nel mirino di una petizione lanciata da medici che ha raccolto 8.700 firme che ne chiede l'immediato ritiro per una sua "rielaborazione più ampia (non limitata alle sole patologie oncologiche), che utilizzi in maniera completa e adeguata la letteratura scientifica esistente". Il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) ha annunciato l'avvio di uno studio sul 5G (progetto Mirabilis), affidato a Maria Rosaria Scarfi, primo ricercatore di CNR-IREA nota per la sua posizione negazionista e già al centro di una vibrante contestazioni in un recente incontro promosso dall'Ordine dei Medici di Bologna, mentre i componenti appena nominati dall'ICNIRP anche loro sono finiti al centro di una polemica per non dichiarati conflitti d'interessi con le aziende. E dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) c'è chi teme un vero e proprio colpo di mano perpetrato nientedimeno che dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per mettere a tacere l'atteso aggiornamento della lista nera degli agenti cancerogeni per favorire l'avanzata del 5G, impedendo il balzo in avanti delle radiofrequenze dall'attuale Classe 2B (possibile cancerogeno) in Classe 2A (probabile agente cancerogeno) se non perfino in Classe 1 (cancerogeno certo). E adesso attendiamo di conoscere il parere (secretato) formulato dal Consiglio Superiore di Sanità.

PNEUS CAR

CENTRO REVISIONI **e** AUTOFFICINA di Giacobbe



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 PIU' UN PROBLEMA

SIAMO APERTI
E VI ASPETTIAMO
CON LE OFFERTE ANTICRISI

CHIAMA PER UN PREVENTIVO

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



“BAMBINI CON MENO DIRITTI DEI CANI”

RECLUSI DA TROPPI GIORNI. DOPO L'APPELLO DEGLI PSICOLOGI, IL MINISTERO CONSENTE DI PORTARLI A PASSEGGIO

L'Italia non è un paese per bambini. Siamo una delle nazioni che fa meno figli nel mondo ed ultimi per natalità tra i 28 paesi membri UE. Sono appena 8 milioni i bambini italiani e i loro diritti naturali non sono mai stati considerati una priorità. Scuole fatiscenti e senza spazi adeguati all'aperto, i bambini di norma trascorrono tanto tempo davanti ad un tablet o alla tv, oppure in palestra o in piscina, ma poco all'aperto. Gli spazi dedicati a loro, al gioco libero e creativo, sono esigui. Ora, con l'emergenza sanitaria, la loro situazione è precipitata in uno stato di isolamento sociale preoccupante. Da tanti, troppi giorni, i bambini sono chiusi in casa, con meno diritti dei cani, senza facoltà neppure di fare una passeggiata, nonostante l'Organizzazione Mondiale della Sanità abbia raccomandato l'attività fisica all'aperto come presidio sanitario fondamentale contro il coronavirus, di almeno un'ora per i più piccoli. A tutto questo si è aggiunta la sciagura della didattica on line, rischiosa sul piano della salute fisica e catastrofica sul piano delle relazioni umane, dello sviluppo cognitivo e psicologico. Gli effetti della reclusione non sono per tutti uguali, dipendono anche dallo stato di salute. Per esempio per un bimbo affetto da disturbi del comportamento oppure da disabilità potrebbe rappresentare uno stress insostenibile. Dipende anche dall'equilibrio emotivo e dalla sicurezza economica del contesto

familiare. E dall'ambiente: un conto è essere reclusi in 60 metri quadri senza balcone, un conto in 200 metri quadri con giardino. Un altro in un casolare di campagna circondato da ettari di terreno. Nelle difficoltà l'ingiustizia sociale incide soprattutto sui più piccoli.

Nei numerosi decreti del Presidente del Consiglio i bambini non sono neanche citati. E' come se non esistessero. Lontani dagli amici, dalle maestre, dai nonni e addirittura dai padri o dalle madri (in caso di genitori separati) cosa fanno tutto il giorno in casa? La tv e i videogiochi, le merendine e i junk food stanno diventando gli unici loro compagni, 24 ore su 24. Senza contare che in molte famiglie, con il passare del tempo, l'ansia e la preoccupazione stanno crescendo mentre diminuiscono le risorse economiche.

Lo Stato se ne lava le mani e scarica il problema sui genitori molti dei quali, pur continuando a lavorare, stanno facendo salti mortali per intrattenere i figli con attività educative e ricreative di vario genere. Ma la situazione diventa ogni giorno più insostenibile.

L'APPELLO. Da Milano la scorsa settimana è arrivato l'appello accorato firmato da esperti, psicologi, genitori, artisti ed educatori: **“Chiediamo un'ora d'aria per tutti i bambini/e e ragazzi/e, senza alcun assembramento nel rispetto delle distanze di sicurezza e delle normative.**

Chiediamo a chi ci governa che ai bambini venga concessa una breve uscita al giorno, a piedi, di corsa, in bicicletta o sul monopattino, accompagnati da un genitore che garantisca il rispetto delle distanze di sicurezza, senza nessun assembramento o stazionamento in parchi-gioco o giardini. A noi adulti viene chiesto senso di responsabilità per non accalcarci al supermercato o quando manteniamo le distanze mentre portiamo fuori il cane. Lo stesso senso di responsabilità verrebbe usato nel portare fuori i nostri figli a piedi o in bicicletta”. Un appello scioccante che ha gettato una luce inquietante su una palese violazione di diritti umani ai danni di minori.

IL MINISTERO. La risposta non è tardata ad arrivare tramite una circolare del 31 Marzo firmata dal Ministro dell'Interno: **camminare con i propri figli minorenni (o con un anziano o un disabile) è consentito.** Ma non si può uscire con tutta la famiglia e bisogna comunque restare vicino casa. Viene spiegato che il passeggiare con i propri figli si può considerare un'attività motoria all'aperto e per questo è consentito. Ma a quattro condizioni: che i figli siano minorenni, che sia presente un solo genitore, che si deve rimanere «in prossimità della propria abitazione»; che si rispetti il divieto generale di assembramento e si mantenga come sempre «la distanza di sicurezza minima di un metro da ogni altra persona». Queste disposizioni valgono anche a chi si occupa di assistere anziani e inabili. Perché - spiega la circolare - si tratta di spostamenti riconducibili «a motivazioni di necessità o salute». **Tutto questo però va incrociato con eventuali ordinanze locali in contraddizione.**

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



vodafone POINT

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

skycalypso fb.me/calypso2013 @calypsosky

“CAMMINARE
E CORRERE
RINFORZA LE DIFESE
IMMUNITARIE.
TOGLIERE
IL DIVIETO”



A PARLARE UNA VOCE MOLTO AUTOREVOLE,
SILVIO ANGELO GARATTINI, SCIENZIATO E FARMACOLOGO
ITALIANO, PRESIDENTE E FONDATORE
DELL'ISTITUTO DI RICERCHE MARIO NEGRI

L'Italia è un paese strano in cui da una parte c'è tanta Bellezza, ma dall'altra l'idiozia (intesa in senso etimologico) regna sovrana a livello istituzionale.

In tempi di epidemia, quando maggiormente occorre essere in salute, i sindaci ed i governatori sceriffi ritengono giusto e sacrosanto consentire ai cittadini di uscire di casa per andare dal tabaccaio, mentre reputano nocivo alla salute pubblica andare a correre o camminare, anche in solitaria. Una concezione della salute pubblica alquanto bizzarra.

Di fatto l'attività fisica all'aperto è una pietra miliare, un pilastro, della salute umana, fisica e psichica. Neppure ai carcerati viene negata. Siamo nati per muoverci non per stare sul divano né davanti ad un pc. Lo sanno anche i bambini. Ma evidentemente non i nostri governanti né i nostri amministratori, quelli che, in nome della Salute Pubblica emettono ordinanze liberticide fortemente lesive di diritti sanciti dalla Costituzione.

Già una settimana fa l'Organizzazione Mondiale della Salute ha dichiarato che l'attività fisica all'aperto è un presidio sanitario fondamentale per difendersi dal coronavirus. Ora un'altra voce autorevole si è espressa sull'argomento: **Angelo Garattini**, scienziato e farmacologo italiano, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche "Mario Negri".

In un'intervista alla Gazzetta dello sport, il

luminare ha esposto un punto di vista che è lo stesso nostro dall'inizio della crisi, ovvero che vietare del tutto lo sport, anche ove sarebbe possibile farlo in massima sicurezza (luoghi isolati, in solitaria, massimo distanziamento sociale) è assolutamente sbagliato.

“Non condivido il divieto. – ha detto Grattini - Dobbiamo vietare assembramenti e tenere le distanze. Fare attività motoria, camminare o correre fa bene alla salute, rinforza le difese immunitarie. Al contrario la sedentarietà non le aiuta. Se alcuni runner non rispettano il divieto di assembramento puniamoli, ma non impediamo a tutti di fare un'attività sana.” Quindi correre a condizione che sia davvero per far bene alla salute? “Certo, altrimenti non capisco perché i tabaccai restino aperti mentre correre o camminare sia vietato. Le sigarette non fanno bene.”

COSA DICE L'ORDINANZA

L'ordinanza approvata dal governo nella serata del 20 marzo di fatto non vieta l'attività motoria affermando che: **“Resta consentito svolgere individualmente attività motoria in prossimità della propria abitazione, purché comunque nel rispetto della distanza di almeno un metro da ogni altra persona”.**

A conclusione ricordiamo che al di sopra di tutto, decreti del Presidente del Consiglio, ordinanze regionali e comunali, regna la Costituzione. Nulla è al di sopra di essa. Teniamolo bene a mente.

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



LITORALE, LA GENEROSITÀ DEI COMMERCianti

DALLE SARTE IMPEGNATE A REALIZZARE MIGLIAIA DI MASCHERINE, AI PRODUTTORI DI CARCIOFI CHE REGALANO I PRELIBATI ORTAGGI. NEGOZianti OFFRONO LE UOVA MENTRE AL MERCATO METTONO A DISPOSIZIONE FRUTTA E VERDURA. E C'È CHI DONA ALIMENTI PER GLI ANIMALI

14

Ladispoli, Cerveteri, Bracciano. Gare di solidarietà per aiutare chi più ne ha bisogno. In un periodo storico in cui ci è sempre più necessità di un gesto, semplice ed efficace, per addolcire la nostra vita. Figuriamoci quella di chi sta vivendo un momento negativo anche dal punto di vista economico. E allora non si sono fatti pregare mettendo a disposizione il loro tempo per aiutare gli altri. E se le mascherine ancora non bastano, ad esempio, quello che non è mancato in questo periodo è la generosità delle sarte. Tra un cliente e l'altro non si sono perse d'animo riuscendo a cucirle nei pochi momenti di pausa della giornata. L'amministrazione comunale aveva lanciato un appello invitando le sartorie a realizzarle ad un "prezzo sociale". Le artigiane, invece, le hanno messe a disposizione in modo gratuito per i cittadini. **Silvia Cecchini** ha 41 anni, da 5 ha preso in mano gli attrezzi del mestiere. In pochi giorni ha prodotto 800 protezioni di stoffa. "Devo dire che nell'ultimo periodo ho accelerato questa mia passione – confida Silvia – proprio per andare incontro alle esigenze delle persone che non riescono a trovare le mascherine. Le ho composte con un tessuto

colorato e con dei pupazzetti per suscitare un po' di allegria in un momento drammatico". Al negozio di Silvia si sono presentati in tanti: forze dell'ordine, farmacisti, operatori sanitari, medici, dipendenti dei supermercati, insomma tutte quelle categorie che si possono definire in "trincea". Altre colleghe hanno offerto il loro tempo prezioso. **Anna Maria Pecorilli**, che ha aperto la sua attività a Ladispoli a dicembre del 2018, ne ha rammendate quasi 700. Questione ancora più rilevante visto che le mascherine "ufficiali" inviate dalla Regione ai Comuni – come dichiarato dal consigliere comunale Luca Quintavalle – somigliano al rotolo Scottex.

Generi alimentari. Il motto è: carciofi gratis ai cittadini disagiati. Donazione davvero speciale dei coltivatori locali. Con la Sagra rinviata a data da destinarsi, ecco che ci pensano i produttori ad attivarsi affinché i prelibati ortaggi arrivino direttamente nelle case dei ladispolani. "Mi era venuta l'idea già una decina di giorni fa, – racconta **Angelo Mencarini**, dal 2013 impegnato nell'agricoltura – volevo rendermi utile alla comunità anche perché il mio settore in fondo non è stato bloccato e per questo mi sento fortunato.

Non fornendo servizio al dettaglio o a domicilio non sapevo proprio come organizzarmi. Ringrazio perciò le guardie ambientali di Ladispoli che si sono mosse subito per portare i carciofi alle persone che hanno reale necessità". Hanno risposto presente anche la famiglia **Cavedal** e la Bottega del Contadino dei **Dalozzo** di Cerveteri.

Non solo ortaggi. Anche gli operatori del mercato ortofrutticolo di via Ancona hanno pensato a chi è in difficoltà. Finocchi, insalata, patate e frutta. I Lombardi, titolare di un box, destineranno parte della propria merce ai meno abbienti. "Abbiamo pensato – dicono i coniugi **Massimo e Claudia** – a chi in questo momento si trova a vivere in condizioni difficili. Dobbiamo aiutarci: supereremo tutti insieme questo momento". E a Bracciano i proprietari di un alimentari, di origine romana e in città dal 2011, hanno regalato le uova e altri generi alle persone bisognose. Tanto di cappello per **Ciules e Liliana Imbrea** che non hanno fatto mancare il loro apporto in alcuni casi decisivo. Ma sono tanti i cittadini e i commercianti che si sono prodigati per gli altri. **Suzy Rocha e Davide Lorenzo Cimino** hanno donato alla Protezione Civile Comunale del cibo per animali, frutto di una loro precedente raccolta effettuata grazie anche al supporto di altri volontari. Silvia, Anna Maria, Angelo, Massimo, Claudia, Ciules e Liliana, Suzy e Davide sono soltanto alcuni tra i tanti "volontari" silenziosi.



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



f Ferri Carni

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



DIDATTICA A DISTANZA: UN FALLIMENTO

NOCIVA ALLA SALUTE FISICA E MENTALE DI STUDENTI E DOCENTI, PIACE SOLO ALLA MINISTRA AZZOLINA

16

Le scuole in Italia hanno chiuso i battenti il giorno 5 marzo 2020. Quel giorno non si immaginava di certo tutto quello che poi è venuto, non era considerata una vacanza, ma nessuno, soprattutto gli studenti, immaginavano davvero di ritrovarsi rinchiusi a casa, con il divieto di andare a scuola. Divieto a tempo indeterminato. È stato difficile per i genitori spiegare la crisi sanitaria in atto perché di difficile comprensione per tutti, una situazione inaspettata e in cerca di un perché. Difficile trovare le parole giuste per dire ai più piccoli, senza incutere terrore che siamo costretti a restare a

casa. Che da un iniziale consiglio, siamo giunti ad un divieto assoluto, alla progressiva perdita della libertà. A tempo indeterminato. La politica della Ministra dell'Istruzione, **Lucia Azzolina**, è stata, fin dall'inizio della crisi, quella di ripetere che "la scuola non si ferma", che si deve andare avanti. In che modo? Con l'ausilio di strumenti tecnologici continuare con la **didattica a distanza**. Tra mancanza di abilità, metodi e risorse, si sta applicando la didattica a distanza, una minaccia per la salute mentale e psicologica di studenti, insegnanti

e famiglie e, per questo motivo, è giudicata un fallimento.

La ministra ignora questo aspetto e lo dimostra nella lettera aperta indirizzata al personale della scuola (dirigenti scolastici, direttori dei servizi generali e amministrativi, docenti, personale educativo, collaboratori scolastici, assistenti tecnici e amministrativi), agli studenti e alle loro famiglie. *"Sono orgogliosa di come tutto il mondo della scuola italiana, abbia reagito ad un evento di questa portata"*, si legge nel documento. Parole commoventi e niente altro. Mi spiego meglio. Giustificato l'iniziale e impattante stress innescato dall'emergenza sanitaria, con la prima emotiva comunicazione "la scuola non si ferma", a distanza di tre settimane, solo una lettera aperta fa sorridere. In questi giorni ognuno dei coinvolti ha fatto la sua parte: tutti a casa, davanti al pc o con lo smartphone tra le mani alle prese con App sconosciute, connessioni lente, messaggistica Whatsapp e videochiamate. Dirigenti, docenti, alunni e genitori hanno lavorato sodo nonostante la confusione, l'ansia, i bollettini di morte e la mancanza di libertà.

E la ministra cosa ha fatto in queste tre settimane? Siccome sembra che Azzolina sia convinta che la didattica a distanza sia efficace e rappresenti il futuro dell'istruzione in Italia, abbiamo chiesto ai diretti interessati: insegnanti delle scuole elementari

e medie del comprensorio, docenti di liceo di Ladispoli e Roma e da loro apprendiamo veramente cosa significa insegnare e apprendere al tempo del Coronavirus.

La testimonianza di una insegnante di quinta elementare di Ladispoli 1: "Stiamo facendo un super lavoro individuando qual è il metodo migliore per confrontarsi con i ragazzi e qual è lo strumento più idoneo per interagire. Nonostante ci chiedono di portare avanti il programma e di rendere conto dell'operato svolto, da loro e nostro, tentiamo di non sovraccaricarli di lavoro perché non è salutare e necessario. Ogni venerdì dobbiamo inviare tramite posta elettronica, un resoconto della settimana al dirigente scolastico, delle lezioni svolte specificando la modalità applicate. Anche i bambini inviavano i compiti svolti tramite posta o WhatsApp fino a quando hanno chiesto di non usare questi canali con le famiglie per problemi relativi alla privacy. Solo i mezzi di didattica istituzionali».

Le piattaforme Zoom e Google Classroom sono le più usate. Da subito si è attivato il registro elettronico, nel settore materiali possono entrare i genitori per prendere compiti e materiale di supporto come video e immagini.

"Dal 9 marzo è stato chiesto di applicare la didattica a distanza - prosegue l'insegnante - metodo che si scontra con le capacità del singolo docente, con i mezzi a disposizione a casa, stessa cosa per le famiglie. In molti casi è stato necessario attivare le rappresentanti di classe per raggiungere tutte le famiglie in quanto non tutti riuscivano a collegarsi o dispongono degli strumenti per farlo. Parlando di privacy, una circolare ha informato noi docenti che durante le video chiamate, non dobbiamo inquadrare nulla di personale: foto, l'interno della casa, l'ambiente deve essere il più neutro possibile. Altra cosa, non si possono registrare le video chiamate, per non diffondere dati sensibili: si entra nelle case dei ragazzi".

Chi non ha una stanza appropriata? «Sono molti i bambini che non hanno il loro computer e devono ricorrere allo smartphone del genitore e neanche una stanza propria. È complicato e impegnativo per tutti». **Ci sono varie piattaforme, chi sceglie?** *Noi insegnanti, per rispettare la libertà di insegnamento. Comprensibile, ma così i bambini sono più confusi, non sarebbe meglio per loro un unico "luogo" dove svolgere e interagire con tutti i docenti, come fosse un'aula? Certamente, ma così non è, navighiamo a vista, quella che doveva essere una modalità provvisoria si sta trasformando in unica realtà senza avere le caratteristiche per poterlo essere.* Risponde l'insegnante di un noto liceo scientifico di Roma, con lei abbiamo approfondito l'aspetto umano della didattica a distanza.

Cosa succede sul campo? Personalmente sono partita da subito, operativa dal giorno dopo

17



perché lavoro così anche in classe, hanno trovato sullo schermo del pc la stessa lavagna che vedevano in aula. Inizialmente l'obiettivo mio era quello di portare la scuola a casa dei ragazzi per far in modo che mantenessero la stessa routine. Per me era importante che la mattina continuassero ad avere l'appuntamento con i compagni, la professoressa che fa l'appello. Sono partita con molto entusiasmo per poi capire che è una fatica immane, a livello fisico proprio. Dopo 10 giorni confrontandomi con chi lavora a casa, non in situazioni di emergenza ma di prassi, ho compreso la necessità di fare delle pause, lontano dal pc. Non si può stare davanti allo schermo con lo stesso ritmo di quando si sta in classe. Ho dovuto rimodulare la giornata, la prima settimana che mi sedevo alle 9 mi alzavo alle 14 alienata. E credo anche i ragazzi.

È stato bello il confronto e il supporto tra colleghi, perché dalla scuola siamo stati abbandonati, a livello di istituzione completamente lasciati soli. Attualmente, almeno nella mia scuola ci siamo aiutati tra pari».

«Confrontandoci tra colleghe abbiamo riscontrato che i ragazzi preferiscono un appuntamento collettivo, stare insieme e questo stiamo portando

avanti. Mantenere un contatto è fondamentale è una richiesta degli studenti. Le video chiamate non sarebbero consentite, ma francamente sono il mezzo più semplice per mantenere un contatto diretto con gli alunni, uno strumento da utilizzare. L'aiuto viene dato anche singolarmente, si va oltre le regole e gli orari, è indispensabile e umano. Psicologicamente siamo tutti provati e quello che devono capire è che gli alunni non possono avere le stesse prestazioni e noi le stesse pretese di prima, bisogna dare loro più tempo. Assistiamo a reazioni diverse, c'è il bambino che vuole fare tutto e subito, per sentirsi super impegnato, per non pensare, il compagno che invece devi rincorrere perché pensa di stare in vacanza e difficilmente gestisci a distanza. Questi risvolti l'istituzione non li considera, **quando sento dire che questa modalità emergenziale è una grande opportunità di crescita per il mondo scolastico ho i brividi. Insegnare è un'altra cosa, questo è sopravvivere.** E rispettare le regole imposte. Superata la prima settimana di euforia i **ragazzi** sentono la mancanza della scuola, siamo animali sociali e abbiamo bisogno di stare insieme, ci manca lo sguardo.

La casa del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

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

otticagrilli.com OTTICAGRILLI

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 non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19**(fatti salvi gli spostamenti disposti dalle Autorità sanitarie);
- **che lo spostamento è iniziato da** _____
(indicare l'indirizzo da cui è iniziato) con destinazione _____
- **di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi degli artt. 1 e 2 del decreto legge 25 marzo 2020, n.19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale;**
- **di essere a conoscenza delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del**
Presidente delle Regione _____ (indicare la Regione di partenza) e del
Presidente della Regione _____ (indicare la Regione di arrivo) e che lo spostamento rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti _____
(indicare quale);
- **di essere a conoscenza delle sanzioni previste dall'art. 4 del decreto legge 25 marzo 2020, n. 19;**
- **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 o che rivestono carattere di quotidianità o che, comunque, siano effettuati abitualmente in ragione della brevità delle distanze da percorrere);
 - motivi di salute.

A questo riguardo, dichiara che _____

(lavoro presso ..., devo effettuare una visita medica, urgente assistenza a congiunti o a persone con disabilità, o esecuzioni di interventi assistenziali in favore di persone in grave stato di necessità, obblighi di affidamento di minori, denunce di reati, rientro dall'estero, altri motivi particolari, etc...).

Data, ora e luogo del controllo _____

Firma del dichiarante _____

L'Operatore di Polizia _____



LA SPESA IN SICUREZZA: TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

BISOGNA INDOSSARE I GUANTI? E LA MASCHERINA? LE RISPOSTE DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTAGIO QUANDO SI ESCE A FARE LA SPESA

Andare al supermercato, è diventata una delle poche occasioni per uscire di casa, le precauzioni per farlo in sicurezza arrivano dall'Istituto Superiore della Sanità che **ha stilato un vademecum con i consigli pratici per una spesa sicura.**

Una prima indicazione valida consiste nel consueto obbligo di mantenere la **distanza di almeno un metro.** Questa semplice regola vale anche durante le attese in fila, tra i reparti del locale e alla cassa. Utilizzando la misura del **distanziamento sociale**, l'uso della **mascherina** può rivelarsi utile ma non indispensabile durante gli acquisti. Mentre l'uso di dispositivi protettivi come **i guanti** non è sconsigliato dall'ISS, anzi risulta obbligatorio quando si toccano alimenti freschi, come frutta e verdura. Se poi si mantengono anche per riporre gli altri prodotti dallo scaffale al carrello anche meglio. Una volta indossati i guanti, è bene ricordarsi di prestare attenzione a non toccarsi il viso e di toglierli sfilandoli alla rovescia. Si gettano nella

raccolta indifferenziata!

Una volta rientrati a casa, resta valida comunque l'indicazione di **lavare accuratamente le mani** con il sapone, questa è una buona abitudine in qualunque circostanza, non solo in presenza del Coronavirus, così come mantenere puliti gli ambienti domestici. Un discorso valido anche per gli alimenti freschi, come frutta e verdura, che si consiglia di lavare accuratamente soprattutto se consumati crudi. Si tratta di una buona norma igienica sempre valida per la quale l'uso del bicarbonato di sodio è d'aiuto. **Occorre disinfettare i contenitori degli alimenti acquistati?** Meno certezze si hanno per quel che riguarda le superfici. Dai più recenti studi sembra possa sopravvivere da poche ore a qualche giorno ma solo in caso di superfici non esposte a pioggia o sole oppure non disinfettate. Si tratta pertanto di un canale di contagio possibile ma meno probabile. Prima di riporre gli acquisti in dispensa può essere una buona idea utilizzare un **disinfettante**, non ci sono indicazioni in merito. (M.A.)

E IL CALCIO SI FERMA, CHE SUCCEDA A LADISPOLI E CERVETERI?

**E INTANTO C'È CHI INIZIA A SOGNARE IL DERBY TIRRENICO
CHE MANCA ALL'APPELLO DA PIÙ DI 7 ANNI.
LA SANA RIVALITÀ AI TEMPI DELL'EMERGENZA SANITARIA**

Non c'è ancora alcuna certezza sulla ripresa del campionato di calcio. Se l'intera stagione venisse annullata, il titolo di campione non verrebbe assegnato, così come non si andrebbe avanti con play off e play out. Vale per la Serie A, vale per il Campionato Nazionale Dilettanti e per le categorie minori. Se invece il girone di ritorno andasse avanti regolarmente, magari soffrendo un po' nei mesi estivi di giugno e luglio, allora niente congelamento delle posizioni in classifica: il campo sancirà di nuovo chi deve salire e chi retrocedere. C'è poi ancora un'altra ipotesi, e cioè che gli alti vertici prendano in considerazione solo il girone di andata per decretare la fine del torneo. Quindi? In piena pandemia, mentre gli atleti magari cercano di tenersi in forma allenandosi come possono dentro casa o nel giardino (o al massimo effettuando il giro del palazzo nel raggio dei 200 metri come impone il decreto governativo), le società sotto sotto iniziano a calcolare ipotetici scenari. Ipotesi quindi al momento. Ma vale la pena soffermarci soprattutto sulle nostre formazioni locali di riferimento. Anche perché non solo i tifosi della Juventus o della Lazio sono in trepidazione.

Prendiamo l'Academy Ladispoli ad esempio. I rossoblu devono sperare che il campionato prosegua dopo l'emergenza sanitaria (o al massimo venga cancellata la stagione 2019/2020). L'attuale penultima posizione non promette nulla di buono, anzi condannerebbe ad una inevitabile retrocessione la squadra tirrenica appena acquistata da Sabrina Fioravanti da Umberto Paris. Stesso discorso se si

calcolerebbe il girone di boa: il Ladispoli andrebbe giù ugualmente. "C'è sicuramente molto rammarico per la situazione che stiamo vivendo – afferma il Direttore Sportivo Paolo Nista sul portale del club – ma ora la priorità è la salute. E' una sofferenza stare lontani dal rettangolo di gioco, ma dobbiamo fare la nostra parte in questa gara restando uniti. La prima squadra, nonostante lo stop degli allenamenti, si sta allenando in modo individuale da casa, siamo costantemente in contatto con tutti i nostri ragazzi. Prima della sosta forzata non avevamo una situazione di classifica rosea ma rimango ancora fermamente convinto che questa squadra potesse continuare a giocare il tutto per tutto per la salvezza".

L'Asd Cerveteri invece sogna in grande. Non solo perché la compagine etrusca che milita nel campionato di Promozione è prima in graduatoria, ma anche perché lo era anche al termine del girone di andata visto che dopo aver espugnato il "Ginnasi" di Ronciglione si era laureata campione d'inverno. E se si proseguirà, gli uomini di mister Fracassa (che in settimana ha festeggiato il compleanno) avranno comunque un punticino di vantaggio dalla più immediata inseguitrice, ovvero il Fiumicino.

Sia in caso di semaforo rosso che di continuazione, la probabilità che il prossimo anno si disputi il derby tra il Cerveteri e il Ladispoli, non accade da oltre 7 anni, non è così remota. Anzi, tutt'altro. L'ambiente è sereno e ormai consapevole che i tifosi di un club glorioso (in serie C dal 1991 al 1994) non vogliono nascondersi più. Ed è giusto sognare l'Eccellenza.



**Farmacia
Cavallini Maria Teresa**

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria



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

**IL SERVIZIO GRATUITO DI CONSEGNA
A DOMICILIO DEI FARMACI,**

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



*Rivolgersi al numero
06.99206361*

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

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

ANZIANI: L'ULTIMO BACIO

**IN TEMPO DI EPIDEMIA SI MUORE SOLI,
SENZA UNO SGUARDO FILIALE ED UNA CAREZZA**

Dopo interminabili giorni sigillato in casa, desideravo concedermi un'ora d'aria. Abito a due passi dal vecchio cimitero, punto di snodo per una brevissima sgambettata per il viottolo in tufo che s'allunga verso il pianoro del 'tiro al piattello'. Davanti alla cancellata del camposanto un gruppo di ragazzoni in giacca, cravatta e mascherina erano in attesa di scaricare la bara dal carro funebre, dal portellone già spalancato. Subito dopo si sono avvicinati i parenti del defunto, meno numerosi delle dita di una mano, serrati l'uno all'altro. Anche loro con mascherina. Rari sguardi, saluti appena accennati.

Un silenzio tombale, sotto l'immobile cipresso, rotto dal rumore metallico provocato dallo scivolamento della cassa fuori dalla lunga auto. Il 'camposantaro', in tuta arancione, ha aperto il lucchetto che serra il cancello e la cassa ed i pochi astanti al seguito sono scomparsi lungo la corsia che porta alla chiesetta. La cassa sarà 'parcheggiata' in attesa di mettere il defunto a giacere accanto ad altri cari: cartina tornasole delle memorie antiche, delle esistenze passate. La scena mi ha colpito anche perché nella lunga scia di morte avvenuta negli ultimi mesi a Cerveteri ero abituato ad assistere

a funerali partecipati, a lutti condivisi da gran parte della comunità. Partecipazione, pianto ed abbracci che si trasmettevano virtualmente dai parenti a chi ci lasciava.

Una sepoltura così frettolosa appartiene a momenti di **catastrofe**, termine di origine greca con cui si indica un improvviso rovesciamento dalle conseguenze dolorose, luttuose. È in periodi di catastrofe che veniamo privati di due momenti costitutivi della civiltà umana: l'accompagnamento alla morte ed il rito funebre. Nella introduzione alla prima giornata del Decameron, così il Boccaccio descrive le conseguenze della pestilenza: "Era usanza, sì come ancora oggi vediamo usare, che le donne parenti e vicine della casa del morto si radunavano e quivi con quelle che più gli appartenevano, piagnevano; e dinanzi alla casa del morto si radunavano i suoi vicini ed altri cittadini, e secondo la qualità del morto vi veniva il chiericato; ed egli sopra gli omeri dei suoi pari, con funeral pompa di cera e di canti, alla chiesa era portato. Le quali cose, poi che la ferocità della pestilenza accrebbe, del tutto o quasi cessarono.

Per ciò che, non solamente senza avere molte donne da torno morivano le genti, ma assai n'erano di quegli che di questa vita senza testimonio trapassavano; e pochissimi erano coloro ai quali i pietosi pianti e l'amare lacrime dei suoi congiunti fossero concesse". Meno di dieci persone accompagnavano la bara che, a frettolosi passi veniva deposta dai becchini "in una qualunque sepoltura disoccupata", prosegue il fiorentino. "Nella svalutazione di tutti i valori che la pandemia va consumando, svalutata soprattutto è la morte." scrive un toscano di adozione, Adriano Sofri. Trovo difficile immaginare come sia terribile morire in solitudine, cercando l'aria, ansimando come un pesce arenato, privato della vicinanza di volti familiari. Prendo in prestito parti di un commovente articolo della scrittrice cinese **Yan Gelin**, costretta a Berlino in prigionia autoimposta mentre il morbo sferzava la provincia dell'Hubei: Nella lontana Wuhan, la primavera ha vestito di verde le rive del fiume Han. Ma è una primavera che molte persone non vedranno. E' una primavera in cui i moribondi non possono ricevere un ultimo bacio dai loro cari....

Le vittime del coronavirus che muoiono in agonia non hanno avuto nessuno con loro, non un solo volto familiare per dare loro coraggio, per dire quanto ci mancherebbero in questa vita, per tenergli la mano e scaldarla l'ultima volta. Sono morti completamente soli, non riconciliati e terrorizzati, ed i corpi spinti in una sacca. La più preziosa promessa che può essere data a qualcuno nel momento in cui lascia la vita è: "Vai, ti amiamo e non ti dimenticheremo mai. Questa promessa ai morti di Wuhan è stata negata".

Confido che quando la pestilenza terminerà i cerveterani sapranno risarcire i defunti della compassione che non hanno avuto, con un funerale collettivo.



1968
crída



CENTRO RECUPERI INDUSTRIALI

DEMOLIZIONI AUTO

RICAMBI AUTO NUOVI E USATI

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

Pasquale **335.1419426**

Nicola **335.1419424**

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



IL PANE FATTO IN CASA



DIFFICOLTÀ: bassa



DOSI: 4 dosi



TEMPO
20 min di preparazione
4h di lievitazione
40 min di cottura

Il pane fatto in casa è sempre il più buono, perché il profumo che si sprigiona durante la sua preparazione è delizioso. Bastano farina, acqua, lievito, un pizzico di sale e di olio per portare a tavola una bella pagnotta dal sapore genuino e dalla consistenza morbida, che si può sfruttare poi in altre deliziose ricette come questa.

Come preparare il pane fatto in casa

Il delizioso e profumatissimo pane fatto in casa si prepara impastando in una ciotola la farina, l'acqua, il sale e il lievito fino a ottenere una pasta morbida e asciutta, da lavorare energicamente con le mani e da far riposare a dovere in un luogo caldo e asciutto. Poi si inforna a 180 gradi per una quarantina di minuti e il gioco è fatto. Ecco tutti i passaggi della ricetta.

INGREDIENTI

Farina 500 g

Acqua 400 ml

Sale 1 cucchiaino

Lievito di birra 7 g
oppure mezza bustina

Olio extravergine d'oliva q.b.

Per prima cosa sciogliete il lievito di birra in acqua tiepida, quindi aggiungetelo a farina e sale all'interno di una ciotola e impastate con le mani. Aggiungete eventualmente acqua o olio, ma in modiche quantità

Impasto

Continuate a impastare fino a ottenere una pasta morbida e asciutta, quindi spostatelo su un piano e lavoratelo energicamente per una decina di minuti, dandogli forma sferica

A questo punto coprite l'impasto con un panno e lasciatelo lievitare un paio d'ore, quindi trasferitelo in uno stampo e lasciatelo lievitare per altre due ore

Infornate l'impasto a 180 gradi per 40 minuti, fino a quando risulti ben dorato: il segnale che è pronto sarà dato dall'intenso profumo di pane che si sprigionerà in tutta la casa. (Fonte: www.buonissimo.it)

Mentre il pane lievita per la seconda volta, accendete il forno (ventilato va bene) perché si scaldi bene. Mettete all'interno, sul ripiano basso, una ciotola in alluminio piena di acqua, che serve a tenere la giusta umidità.

Infornate e ricordatevi sempre che gli ultimi 10 minuti dovete farglieli passare su una grata, perché non si formi il vapore che rende molle la croccantezza ottenuta.

Una volta finito spegnete il forno, aprite leggermente lo sportello e lasciate il pane pazientemente a raffreddare, sempre sulla grata e rigorosamente scoperto. Ci vorrà qualche ora, ma potrete gustarvi finalmente il vostro pane fatto in casa perfetto. Magari a colazione, con un velo di crema al cioccolato e nocciole, con le uova strapazzate, per un avocado toast di tutto rispetto. O forse per quel panino al prosciutto che sembra venire da lontano nel tempo. Come una volta, appunto.

PROSSIMA APERTURA

E.D.A

Elettro Distribuzione Aurelia

ILLUMINAZIONE - ILLUMINOTECNICA

martinelli luce

Vesoi
idee in luce

SIDIFORM

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

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	
14							15							
16			17			18		19				20		
21		22			23			24		25		26		
27				28				29		30				
31			32			33				34		35		
	36	37			38			39		40		41		
42		43						44				45		
46	47		48				49		50				51	
52		53		54			55		56		57		58	59
60			61		62				63			64		
65				66		67					68			
69			70		71		72		73			74		
75		76				77			78			79		
80							81							

ORIZZONTALI

- 1 Confina con la Florida
 7 Un termine un tempo usato nel calcio
 14 Animali agili e rapidi
 15 Tutt'altro che sbagliate
 16 Il notiziario in TV
 17 Simbolo del cadmio
 18 Nel centro del Sahara
 19 È «in» se si punta tutto
 20 Li precedono in famiglia
 21 Vale ciascuno
 23 Quello "up" è un cartello pubblicitario avvolgibile
 25 Non proprio sferici
 27 Il punteggio massimo sul dado
 28 Genere di piante dal fiore violaceo
 30 Uccello sacro agli egizi
 31 Il principio d'Archimede
 32 Coda di sorci
 33 Una cifra inglese
 35 Titoli di stato
 36 La Santarelli della televisione
 39 Jet russo
 41 Poco originale
 43 Mezzi su rotaie
 44 La capitale Bulgara
 46 Ha scritto "I promessi sposi" (iniziali)
 48 Feriscono chi abbocca
 50 "Bloc" per gli appunti
 52 Royal Automobile Club
 54 Con loro si organizza una scampagnata

VERTICALI

- 57 Stefano de "L'ultimo bacio" (iniziali)
 58 Vedo meno le vocali
 60 Fianco
 62 La provincia con Senigallia
 64 La bella di lui
 65 Lo è chi ruba
 67 La sua capitale è Beijing
 68 Capo dello Stato nella Repubblica di Venezia
 69 Ultimo Giorno
 70 La squadra di calcio di Eindhoven
 72 Così si conclude la tesi
 73 Decisa negazione
 74 Nella blusa e nel polsino
 75 Si può fare quando si ha tempo libero
 78 Animali
 80 Molto finto
 81 Termine che si usa quando qualcosa torna di attualità

- guida, si rischia il ritiro della patente
 13 C'è quello di classe
 15 Sport che riempie le domeniche degli appassionati
 18 Il Robin di Sherwood
 22 Non è un sì e nemmeno un no
 23 La coppia in arrivo
 24 Metà luglio
 26 La base minima di molte discipline
 28 Un passatempo pomeridiano della domenica
 29 Il Le Bon dei Duran Duran
 32 Rende lucida la carrozzeria dell'auto
 34 L'appassionata che passa la domenica allo stadio
 37 Sigla di una città del Lazio
 38 La parte spirituale
 40 Si fa fuori porta
 42 Schermi di tessuto o carta che attenuano la propagazione della luce di una lampada
 45 Gli estremi dell'amore
 47 Dirigente d'azienda
 49 Imposte sulla benzina
 51 Molti non la programmano la domenica
 53 Charge Couple Device
 55 La SpA statunitense
 56 Atomi elettrizzati
 59 Tipo di motore a gasolio
 61 Mostri mitologici alati
 63 Finiscono... la lasagna
 64 Articolo maschile singolare
 66 Il "nulla" che dà il via libera!
 68 Sono importanti nelle ricette dei piatti da preparare
 71 L'attore Kilmer
 73 La prima parte del Nevada
 76 Il centro del quadrato
 77 C'è ancora in Belgio
 78 Sigla del berillio
 79 Una compagna della domenica

Le soluzioni dello scorso numero

O	V	U	N	Q	U	E		S	P	A	N	I	E	L	
M		D	O	P	O		S	A	S	S	U	O	L	O	
E	L		T	R		S	C		V	I	M		L	G	
L	E	V	A		S	P	O	T		A		P	I	G	
I	C	E		I	L	A	R	I	A		R	I	S	I	
A	C		J	L		L	I	N	F	A		U	S	O	
			E	M	U	L	I		A	T	O	M	O	E	N
P		A	V	E	N	A		I	S	O	L	A		E	
E	A		E	S	T	E	R		I	R	I	D	E		
R	I	T		A	E	R	E	I	F	O	R	S			
S	U	O	I		R	E	G	O	L	I		C	O	P	
O	T	T		G		O	A	S	I		P	I	S	A	
N	A		B	U	E		T	A	B	E		E	G		
A	T	A	L	A	N	T	A		T	I	S	I	N		
L	I	Q	U	I	D	I			I	N	G	O	R	D	A

♈ Ariete

Elemento Fuoco
 Al lavoro il successo di un capo porterà anche il vostro successo e l'impegno che da tempo dimostrate instancabilmente sarà ricompensato. Molte le soddisfazioni anche per le piccole cose familiari. Mantenete basso lo stress.

♉ Toro

Elemento Terra
 La vostra positività e forza vitale che tirate fuori nei momenti più difficili, saranno di esempio e di conforto per molte persone che vi sono vicine. Qualche momento di stasi sul lavoro potrebbe farvi innervosire: non cedete!

♊ Gemelli

Elemento Aria
 Il mese di aprile inizia con una punta di fortuna in tutti i campi a patto di azzardare qualche cambiamento. Incontri inaspettati sia in amore che nel lavoro ma anche negli studi potranno agevolare una situazione.

♋ Cancro

Elemento Acqua
 Questo mese di aprile si apre all'insegna degli investimenti economici e lavorativi da programmare e attivare sin da ora per farli maturare positivamente ma con pazienza in autunno. L'amore passa quindi in secondo piano.

♌ Leone

Elemento Fuoco
 Nuovi progetti all'orizzonte, che siano un nuovo lavoro, una nuova casa o intraprendere dei nuovi studi: accettate la sfida! Momento positivo per iniziare anche nuovi hobby come la musica, la pittura ma anche il giardinaggio.

♍ Vergine

Elemento Terra
 Buono il momento per nuovi incontri professionali, nuovi lavori, nuovi progetti mentre per l'amore ancora qualche ostacolo. Per abbassare i livelli di stress, praticate un regolare esercizio fisico anche se siete a casa.

♎ Bilancia

Elemento Aria
 Qualche rivalità o attrito all'interno del gruppo di lavoro potrebbe ostacolare la vostra ascesa allora lasciate fluire questa fase positiva senza perdervi in sterili polemiche che porterebbero solo a sbilanciarvi.

♏ Scorpione

Elemento Acqua
 Ancora nervosismo in questo periodo non semplice che state attraversando e che vi perseguiterà almeno fino all'inizio dell'estate. Cercate di tutelare la salute al massimo e di trovare riparo in ambito familiare.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco
 Interessante e buona la situazione lavorativa. Nuove prospettive saranno favorevoli basta che non comportino un eccessivo esborso di denaro, in questo caso valutatele bene. Interessanti i rapporti con gli altri.

♑ Capricorno

Elemento Terra
 Parliamo di lavoro e di soddisfazioni professionali ma anche di amore se saprete aprirvi ai sentimenti senza scuse. Se siete reduci da una convalescenza per un problema di salute questo è il periodo della ripresa motivata.

♒ Acquario

Elemento Aria
 Fate meno sforzi perché non siete d'acciaio, basta col dire "lo faccio da solo" e accettate di farvi aiutare anche se con tempi più lunghi rispetto a quelli programmati dalla vostra mente pentadimensionale, ne gioverete.

♓ Pesci

Elemento Acqua
 Alti e bassi soprattutto tra i giovanissimi che sono presi da un pochino di confusione sia nella vita pratica che nella scuola ma anche nei sentimenti. Stabilizzate l'umore, troppi alti e bassi e abbiate più fiducia nelle vostre qualità.

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

Tabaccheria CATALDI
 BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI
 Sisal, TTM, SKY, WIND, 3



CARI NIPOTI VI SCRIVO...

L'Ortica è un contenitore di notizie che appartengono al territorio, le persone che fanno parte di questa comunità interagiscono quotidianamente con la redazione e, poterci raggiungere in qualunque momento è sempre stato e continuerà ad essere un valore aggiunto. In questo momento seppur lontani restiamo vicini alle persone e loro lo sanno, sono soprattutto questi momenti che danno un senso a ciò che facciamo.

È arrivata una lettera oggi, a scrivere è una nonna di Ladispoli con il desiderio di condividere un suo stato d'animo e per noi, pubblicarla, non rappresenta solo un gesto di cortesia ma lo spunto per una riflessione. In questi giorni turbolenti si è dato spazio alle informazioni utili, si è parlato degli anziani quali numeri di un bollettino di guerra che vede proprio loro protagonisti indiscussi. Da soli in casa, cosa pensano loro?

32

«Siamo nel 2020 ci troviamo in una situazione diversa dal solito, c'è una malattia che fa sparire tante persone anziane, purtroppo non c'è rimedio.

Sono una nonna e penso a quando io ero nipote, ho visto la mia nonna, era la madre di mia madre, era vestita di nero, non mi ricordo di avere da lei affetto, viveva a Foggia. Una volta mentre camminavo per la strada ritornando a casa (Via dei Reti 50, S.Lorenzo) si è aperta una finestra, era una bambina che diceva: mamma, mamma sta arrivando la nonna! Io in quel momento ho sentito una malinconia che non avevo mai provato, la mancanza di una nonna.

Mi è rimasto nella mente, ho sentito un colpo al cuore. Ora sono nonna anche io e sono molto attaccata a voi tutti, mi mancate tutti e vi voglio vicini.

Spero tanto che tutto passa e possiamo ritrovarci come prima».

Nonna Romana

Attualità

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





LAURA VANNI
Operatore tuina, istruttore
di taijiquan e qi gong

VIVERE LA PRIMAVERA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS. IL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA CINESE

SECONDO LA MEDICINA CINESE, OGNI STAGIONE HA UNA SUA AZIONE SUL NOSTRO ORGANISMO E NE STIMOLA ALCUNI PRECISI MOVIMENTI ENERGETICI, COSÌ COME FA NEL MONDO NATURALE.

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

34

Compito dell'uomo è quello di adeguarsi "ai soffi della stagione" con il proprio stile di vita.

Nel periodo primaverile è consigliabile fare movimento fisico, camminare nel verde e iniziare a passare più tempo all'aperto.

Questo stile di vita consente all'uomo di esprimere l'energia del Legno che, nel nostro organismo, si associa al Fegato. Secondo la medicina cinese, ignorare questo impulso primaverile e non adeguarsi ad esso potrebbe danneggiare l'energia del Fegato e potrebbe, inoltre, creare problemi nella stagione successiva.

La primavera ai tempi coronavirus (Covid-19)
In queste settimane, molti di noi sono in casa nel rispetto dei decreti emanati dal Governo per limitare il contagio da Covid-19 (coronavirus). Questa situazione è certamente difficile dal punto di vista psicologico e non solo. Nel frattempo è,

infatti, arrivata la primavera.

Anche se in questo momento non sembra il problema più urgente per noi, riuscire a "vivere la primavera" nonostante tutto è importante soprattutto in vista del nostro futuro. Secondo la medicina cinese, infatti, ogni stagione prepara il nostro organismo alla stagione successiva. Affinché la nostra estate sia serena e senza disturbi a livello di salute dobbiamo, quindi, riuscire a vivere l'energia della primavera.

Come vivere la primavera... a casa!

Bloccare l'energia del Legno nel nostro corpo può generare una condizione di stasi fisica (dolori diffusi nel corpo) ed emotiva (sbalzi d'umore, sindrome premestruale nelle donne, senso di frustrazione). Vediamo di seguito alcune attività che possiamo scegliere ogni giorno per aiutarci a riequilibrare, con beneficio per il nostro umore e non solo.

Attività fisica

La prima cosa che possiamo fare è trovare il modo di fare una qualche **attività fisica** strutturata in casa o, se abbiamo questa fortuna, nel nostro giardino o terrazzo.

Se già praticavi qualche attività puoi continuare con quella, eventualmente coordinandoti con il tuo istruttore. Se non praticavi nessuna attività e non hai problemi particolari di salute, puoi iniziare pian piano a muoverti. Sono ormai moltissimi i video che suggeriscono allenamenti di ogni intensità. Scegli un percorso e seguilo con costanza ogni giorno. Se hai dubbi a scegliere l'attività più adatta a te contatta il tuo medico e fatti consigliare.

Oltre alla **ginnastica** puoi scegliere anche il **ballo**. La **musica** muove in modo armonico il Qi e il Sangue e favorisce il buon umore. Potresti anche decidere di allenarti e/o ballare insieme a qualche amico, programmando una videochiamata in un orario fisso della giornata.

Canto

Anche il **canto** è un'attività utile in questo periodo: aiuta ad esternalizzare, a liberare l'energia bloccata, rende più profondo e regolare il **respiro** e migliora l'umore. Puoi fare un **karaoke** estemporaneo a casa tua, puoi imparare nuove tecniche per utilizzare il diaframma e respirare in profondità (anche qui sarà facile trovare documentazione in internet). Migliorare il respiro gioverà anche al tuo benessere in generale

Giardinaggio

Se hai la fortuna di avere un **balcone** o un piccolo **giardino** questo è il periodo migliore per dedicarsi al verde. Dedica del tempo a mettere ordine tra le tue piante: pota, rinvasa, semina... Il contatto con la terra sarà benefico. In più godrai poi dei risultati, con un ambiente verde in cui immergerti nelle giornate più calde.

Attività creative

La creatività nell'uomo è come il germoglio per una pianta ed esprime sempre l'energia del Legno. Dal **bricolage** alla pittura, sono tante le idee che possiamo sviluppare grazie alla nostra fantasia. Possiamo provare a fare piccoli lavori artigianali ma anche lavori più impegnativi, come per esempio rinnovare un vecchio mobile.

Meditazione

Un modo ulteriore per vivere l'energia della primavera è nella meditazione. La meditazione adatta nel periodo primaverile visualizza il colore verde, l'energia della crescita (per esempio un bocciolo che si apre lentamente, un filo d'erba che cresce...), il senso di libertà senza costrizioni. Sul mio sito www.lauravannimedecinacinese.it puoi trovare un esempio di questa meditazione in mp3 cercando "meditazione del fegato" tra gli articoli.

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

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



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



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



CITANDO
CICERONE ...
**O TEMPORA
O MORES...
CHE TEMPI!**

Penso di aver rimarcato più volte la pessima informazione che ci è stata propinata quando il nuovo coronavirus, il Covid-19, è arrivato devastante qui da noi.

Se vogliamo recuperare un briciolo di onestà intellettuale e di coerenza dobbiamo ammettere che a tutti i massimi livelli (sia politici che sanitari), ne abbiamo viste di "cotte e di crude".

Ci siamo trovati al centro di una farsa, di un film comico se, nella tragedia, non ci sarebbe veramente da piangere. A livello politico? Tutti i capi di governo europei (Italia, Gran Bretagna, Francia, Germania, Spagna...) e USA, hanno compiuto una portentosa piroetta, una improvvisa manovra, un'inversione ad U nel loro approccio con un virus micidiale per non essere da lui completamente travolti.

Le condizioni di vita sono state drammaticamente cambiate.

Ricordate?

<Non è niente di serio>; <Siamo prontissimi>; mischiamoci

con "l'immunità di gregge"; <Si salveranno i più forti>. Previsioni ottimistiche oppure crudeli, nelle loro disparità, si sono infrante di fronte al muro della cruda realtà quotidiana.

Un'invasione virale, da uomo a uomo, velocissima, altamente contagiate, che ci ha portato dopo la Cina prima in casa nostra poi altrove, a contare ogni giorno il numero dei contagiati e dei decessi.

Come si sono giustificati?

Nessuno ha ammesso di aver sbagliato.

"La colpa non è nostra, noi politici ci siamo affidati agli "scienziati", virologi, infettivologi, epidemiologi, igienisti....."

Una marea di personaggi televisivi che definire "scienziati" mi sembra assurdo, manco fossero Leonardo, Galileo, Pico della Mirandola, Einstein, Fleming, Mendel.....

Nomi non ne faccio, non credo che meritino.

La storia, se raccontata correttamente, si ricorderà di tutti, politici e "scienziati", senza distinzioni. E non farà sconti.

Me lo sono sognato io quando sentivo dire che il nuovo

virale morbo era stato definito "poco più di un'influenza?".

Ho visto male quando in TV è apparso un rassicurante spot che ci diceva "era difficile infettarsi con il Covid-19?"

Ho sentito male io quando "un'eccellenza" della virologia ha asserito che "era più facile essere colpiti da un fulmine che dal nuovo virus"?

E ora questi "scienziati" hanno la faccia di bronzo, con la compiacenza di miopi mass media, di ripresentarsi per sciorinare le loro contrastanti elucubrazioni.

Ditemi che non é vero quando questi «scienziati» ci hanno raccontato che le mascherine facciali non servivano, utili solo per non contagiare (e ti pare poco con tutti questi asintomatici!) ma erano completamente inutili per proteggere se stessi.

In realtà quelle mascherine, seppur artigianali, servivano, assieme agli occhiali, come barriera difensiva.

Sarà stata incompetenza o dolo? Anche perché le mascherine a norma non le avevamo (e ancora oggi sono scarse persino per medici e infermieri). Abbiamo politici e "scienziati" che ci meritiamo?

E lo dico senza distinzioni politiche, anche se c'è chi si è reso più ridicolo dell'altro e ben poche sono state le eccezioni.

Non ci meritiamo questi "sapientoni", questi "luminari" (ma quale cavolo di luci hanno acceso?) queste "divinità" che non ammettono mai i loro errori e si scontrano tra di loro.

Forse i migliori sono quelli che sono rimasti in silenzio perché prudenti, non avevano certezze. Forse a loro avremmo dovuto dire grazie noi medici, infermieri, operatori sanitari che ci battiamo, e talora cadiamo, in prima linea.

Gli "esperti" dalle dichiarazioni contrastanti e confuse non se li meritano anche tutti coloro che continuano a lavorare, protetti da mezzi rudimentali a contatto con il pubblico per sfamarlo.

Non se lo meritano i tanti operai che rischiano per andare al lavoro appiccicati come sardine nelle metropolitane. Non se lo meritano i camionisti (altro che trattoria!) che, dopo lunghi tragitti, non trovano nemmeno un posto decente dove fare i loro bisogni. E tra tanti che lavorano non mancano i "furbetti" che si nascondono dietro certificati di malattia.

Forse non é solo furbizia ma anche paura.

"Il coraggio-diceva il Manzoni-se non ce l'hai non te lo puoi dare".

Sia dato però l'onore al merito, al coraggio, al senso civico, alla competenza vera conquistata sul campo e non da spinte politiche o di amici e parenti potenti.

La storia ci giudicherà tutti.....

Già sento nell'aria le ingiurie da parte di chi verrà dopo di noi.

life
brain
Eccellenza per
la tua salute

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

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



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

Tel. 06 837 80971

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

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

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata



CORONAVIRUS, QUALE CURA? LA NOSTRA PORTENTOSA IMMUNITÀ

ESTRATTI DEI FUNGHI: UN FONDAMENTALE SUPPORTO IMMUNO NUTRIZIONALE

38

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

“È possibile difendersi, anche dalla disinformazione, informandoci al meglio, con ogni mezzo e non solo ascoltando le cattive notizie, qualcuna buona ce l’abbiamo e vorremmo darvela” ad affermarlo è la naturopata **Monica Bertolotti**, Naturalmente Sani, alias *Monique Bert*, creatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox*, coautrice di *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb del dr. **Andrea Luchi**.

UN CORPO SANO SA

ESATTAMENTE COSA FARE CON UN VIRUS

Infatti è da migliaia di anni che il nostro sistema immunitario incontra virus di tutti i tipi, alcuni non troppo dannosi, tanto che oltre a un genoma abbiamo un viroma, ovvero quella parte di microbioma composta da virus patogeni o residenti in distretti sani o da elementi retrovirali incorporati nei nostri cromosomi. E’ importante sapere come il viroma influenzi la nostra salute. Come noto alcuni virus come EBV possono slatentizzare problematiche

tiroidee come la tiroidite di Hashimoto e riaccutizzarsi periodicamente, peggiorando la nostra salute. Ma abbiamo tutto ciò che ci serve per difenderci, almeno proviamoci. Cercherò di essere molto sintetica e offrire indicazioni pratiche utilizzabili dalla maggior parte di voi.

COME DIFENDERE NOI E LE NOSTRE FAMIGLIE?

La recente pandemia di Covid 19 ci domanda a gran voce di avere un’immunità competente in modo che il corpo possa gestire e contrastare anche questo virus.

Per questa ragione è importante mettere il nostro organismo nella condizione di saper gestire questo nuovo virus, sia in caso di contagio, sia in caso di eventuali future riaccutizzazioni, come può accadere coi virus. E’ una questione di cui cominciare ad occuparci perché potrebbe interessarci negli anni a venire. Inoltre cerchiamo di impedire al virus di

danneggiarci, rendendolo il più possibile inoffensivo, grazie al farmaco più potente di cui certamente disponiamo, in assenza di una cura farmacologica effettivamente efficace: trattasi della nostra portentosa IMMUNITÀ.

RISPOSTA TH1 E TH2

Esistono due tipi di risposta immunitaria linfocitaria: la risposta TH1 e quella TH2.

La risposta TH1 è orientata in senso citotossico nei confronti di virus e batteri, con alcune eccezioni come il virus dell’influenza e del morbillo che tendono a sopprimere la risposta TH1 per questo vaccinando contro il morbillo i bambini di pochi mesi, con sistema immunitario ancora immaturo, è possibile squilibrarli in senso TH2 con conseguente iperattività allergica. La risposta TH2 è orientata in senso anticorpale ed è tipica delle malattie allergiche.

E’ la natura dell’antigene che seleziona il tipo di risposta, quello che possiamo fare noi è cercare di equilibrare i piatti di una ipotetica bilancia immunitaria, con ogni mezzo a nostra disposizione.

Abbiamo parlato di alimentazione sana, di integrazione fitoterapica e nutrizionale, di detossificazione del corpo, fisica ed emozionale, di movimento sano, di gestione oculata dello stress e del riposo, di aromaterapia a supporto della salute.

Provate ad assemblare un piano strategico che vada bene per voi.

Mi preme sottolineare che a volte ci troviamo con una risposta infiammatoria cronica nell’organismo a causa di autoimmunità non ben gestita con gli strumenti succitati, ad esempio a causa della persistenza dell’antigene (può essere dovuta a infezioni da parte di microrganismi resistenti alla fagocitosi o a varie condizioni patologiche) oppure in presenza di molte malattie autoimmuni in cui gli autoanticorpi attivano continuamente i linfociti T, per cui cercare di aiutare l’organismo è un processo più che mai fondamentale per la nostra salute, in particolare modo in questo momento con l’esplosione dell’infezione di covid 19. Una condizione di squilibrio immunitario con risposta del pattern TH1 insufficiente facilita le infezioni di patogeni intracellulari, soprattutto virus, con l’inadeguatezza nel fermare ciclo replicativo del virus e bloccare così l’infezione, visto che la maggior parte dei virus attiva una potente risposta TH1, che però a causa di uno stile di vita inadeguato e di forti interazioni di inquinamento ambientale e non solo, è una risposta sovente carente nei Paesi occidentali industrializzati, ove frequentemente prevale la risposta TH2.

Per tutte queste ragioni è importante e necessario agire per ripristinare e rafforzare la risposta a TH1, sia agendo direttamente sul pattern stesso, sia sopprimendo la risposta a TH2 quando serve.

COME FARE PER AGEVOLARE L’IMMUNITÀ?

Questo tipo di prevenzione è utile per tutti ma è molto consigliata sia a chi soffre di malattie autoimmuni



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



che di allergie, due condizioni in cui il processo immunitario appena spiegato, può essere disregolato in varia misura. E' bene domandare aiuto al proprio medico curante se ci sono dubbi, ma è anche probabile che sia alla portata di tutti usare rimedi naturali per sostenere l'organismo in autonomia, se correttamente informati.

I funghi giungono a noi da un antichissimo passato e ci offrono il loro aiuto da millenni.

Sono un importante supporto immuno-nutrizionale in grado di regolarizzare la bilancia immunitaria TH1/TH2 in diversi modi, sia modulando la produzione di mediatori specifici, sia in maniera indiretta supportando l'equilibrio del microbiota intestinale.

I β -glucani dei funghi si comportano da Biological Response Modifiers (BRM), cioè modificano la risposta immunitaria, se in squilibrio.

Rendono la risposta a TH1 più efficace nella risoluzione delle infezioni virali e supportano l'immunità intestinale, che a sua volta contribuisce alla soluzione del problema.

SCHEMA BASE

Gli estratti di alcuni funghi, **Agaricus blazei Murril, Trametes versicolor, Ganoderma lucidum, Grifola frondosa, Inonotus obliquus e Lentinula edodes**, agiscono sull'equilibrio di TH1 e TH2, riportando in equilibrio una immunità disregolata.

Eccezionalmente offriamo uno SCHEMA DI BASE, da personalizzare al meglio col proprio terapeuta di fiducia, a seconda delle esigenze.

Ottimo seguire le indicazioni che seguono in prevenzione.

Il **LENTINEX**, della Freeland, contiene il β -glucanolentinano ad alto peso molecolare, con struttura a tripla elica e ad elevata solubilità ed è un ottimo immunomodulante che riduce l'esposizione a tutte le infezioni batteriche e virali, riduce inoltre la risposta pro-infiammatoria a TH2, e previene il "disordine nel rilascio di citochine" che l'infezione può provocare. Assumere 20 gtt la mattina a digiuno

sia in prevenzione che in acuto. Bambini fino a 10 anni, 10 gtt.

Per gli altri prodotti le posologie sono per adulti.

MICO-FIVE: prevenzione e supporto in acuto 2 caps die prima pasti 2-3 v/die

Alta combinazione di cinque funghi medicinali ad attività fortemente immunomodulante con efficace azione antivirale: **l'Agaricus blazei Murrill, il Ganoderma lucidum, la Grifola frondosa, l'Inonotus obliquus e la Lentinula edodes.**

La sinergia di cinque funghi medicinali in estratto titolato e standardizzato in α - e β -glucani è mirata a rafforzare l'attività del sistema immunitario dell'organismo, abbinati all'azione antiossidante e adattogena del Chaga.

CORIOLUS (FUNGO INTERO): 1 cap 2/3 volte al dì in prevenzione, 2 caps per 3 v/die in acuto, con vitamina C o succo di limone

Oltre a detossificare l'organismo e supportare il microbiota con sostanze specifiche, il PSK, un componente bioattivo del Coriolus, esplica la più importante attività antivirale diretta sul ciclo replicativo. Sappiamo ormai che il nuovo coronavirus SARS-CoV-2 attacca con facilità le cellule del corpo umano, usando le sue spicole - le protuberanze appuntite disposte a corona sulla sua superficie - come passe-partout per farsi largo nella membrana cellulare, agganciando i nostri recettori più di altri virus. Alcune sostanze vegetali, inclusi i funghi, agiscono riducendo la capacità delle spicole di agganciare gli enzimi sulla nostra cellula. Infatti se il virus condivide le info genetiche con la cellula, si incorpora, entra nel DNA, lo invade e le nostre cellule riproducono il virus, in continuo, finché la cellula viene distrutta, condividendo e disseminando le info virali con le altre cellule.

Nuove immagini del patogeno al microscopio elettronico mostrano le fasi cruciali di questo attacco, con le particelle virali che assediano una cellula in punto di morte.



Immobiliare Ciavarella

CERCA PERSONALE

**RICHIESTA MASSIMA SERIETÀ
E PREDISPOSIZIONE
AL LAVORO DI SQUADRA**

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

STAI PENSANDO DI VENDERE LA TUA CASA ?

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



CONTATTACI PER UN APPUNTAMENTO

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



CASTEL CAMPANILE E LA RICERCA DEI SAPORI PERDUTI

IL CACIOFIORE DELLA CAMPAGNA ROMANA UN FORMAGGIO DAL SAPORE ANTICO

Un formaggio della campagna romana dal sapore antico, ancor oggi prodotto secondo gli insegnamenti dell'agronomo Lucio Giunio Moderato Columella che nel 50 d.C. così affermava: "... conviene coagulare il latte con caglio di agnello o di capretto, quantunque si possa anche apprendere con il fiore di cardo selvatico o coi semi del cartamo o col latte di fico. In ogni modo il cacio migliore è quello che è stato fatto col minimo possibile di medicamento..." nel suo trattato di agronomia "De Re Rustica" (libro VII).

Infatti, l'uso del cardo selvatico al tempo dei Romani era una pratica di caseificazione assai diffusa, una tecnica che è stata recuperata e messa nuovamente a punto da alcuni anni nella campagna romana e in particolare nell'area agricola di Castel Campanile, dove il cardo e il carciofo trovano il loro habitat naturale. Proprio qui, in quel che resta dell'Agro Romano, troviamo gli ovini a pascolo libero. Le greggi sono tenute allo stato semibrado e alimentate senza foraggi insilati o OGM. In tale contesto bucolico è situata l'azienda agricola Casale del Castellaccio a filiera biologica. Il Caciofiore potrebbe definirsi come l'antenato del Pecorino Romano, ma la particolarità è nell'uso di latte crudo, intero coagulato con un caglio vegetale per la cui preparazione occorre recidere i fiori del carciofo o del cardo selvatico, in giornate soleggiate e secche, quando sono

completamente fioriti ed hanno una colorazione viola intenso.

I fiori vanno poi posti al buio ad essiccare e la preparazione del caglio si effettua all'occorrenza attraverso la macerazione degli stami in acqua per un'intera giornata. Grazie all'azione proteolitica degli enzimi del fiore a contatto del latte si ha la coagulazione. Si procede quindi alla produzione del formaggio con successive rotture della cagliata, posta in forme quadrate per far spurgare il siero. Si passa poi alla salatura a secco con sale marino ed al trasferimento in appositi locali per la stagionatura, che si protrae dai trenta ai sessanta giorni.

Il formaggio così ottenuto ha la forma di una mattonella di circa dieci centimetri per lato alta cinque per circa 400 grammi.

La crosta edibile, grinzosa e giallognola, che tende a scurirsi con il tempo, racchiude una pasta morbida con un cuore cremoso. Il profumo è ricco con sentori di carciofo e erbe di campo pungente con spiccate note di carciofo erbe campestri e fieno.

E' sicuramente uno dei prodotti tra i formaggi che identificano al meglio con le erbe aromatiche i sapori della campagna romana. (M.A.)







CONSEGNE A DOMICILIO

Telefono 06.61.69.76.54 - Mobile 334.64.822.58

I NOSTRI PRODOTTI

Carni Bovine e Ovine Biologiche, Olio e Verdure Bio, Birre Artigianali Agricole

VENDITA DIRETTA

Potrete acquistare i nostri prodotti con Grandi Offerte e Pacchi Famiglia

NEW PUNTO VENDITA

C/O MERCATO DI CAMPAGNA AMICA IN VIA SAN TEODORO, 74
ROMA (ZONA CIRCO MASSIMO)

AGRITURISMO

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

PUNTO VENDITA

VENERDÌ, SABATO, DOMENICA E FESTIVI DALLE 9.00 ALLE 17.00

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








Dottorssa
ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta

PSAS/PGAD

SIn questo articolo voglio parlare di un'altra patologia femminile intima poco conosciuta: la PSAS o PGAD (sembra che anche i maschi ne possano soffrire). Le donne affette da questa patologia provano estrema vergogna perchè pensano di essere malate o deviate sul piano sessuale. La PSAS, "Sindrome da Eccitazione Sessuale Permanente" o il PGAD, "Disordine da Eccitamento Genitale Permanente" sono completamente diversi dalla Ipersessualità. Una donna con Ipersessualità descrive un forte eccitamento, una sessualità molto varia e florida, molte fantasie sessuali anche nella quotidianità e al di fuori dell'atto sessuale vero e proprio. La donna con l'ipersessualità sente l'appagamento dopo aver raggiunto l'orgasmo e sente che la sessualità le appartiene è sua (ha una sessualità ego-sintonica). Le donne con la PSAS/PGAD provano un corredo di sintomi che non riconoscono come propri (sessualità ego-distonica), che sono automatici e fuori dal loro controllo: sono continuamente eccitate a livello genitale, senza che questa eccitazione sia collegata ad uno o a più stimolo sessuali o stimoli che possono essere interpretati come tali. Le donne con la PSAS/PGAD arrivano a provare anche 200 orgasmi al giorno che vengono percepiti come invadenti, autonomi, sgradevoli e al di fuori del loro controllo; un altro grosso problema è che manca la fase di soddisfacimento post-orgasmico che qualsiasi persona prova. Qualsiasi vibrazione (per es.: la vibrazione minima dell'auto o del motorino) possono dare il via al corredo sintomatologico della PSAS/PGAD senza, come ho detto prima, una risoluzione appagante vera e propria. Il risultato di questa situazione sono un continuo stato di tensione, di irritabilità, di nervosismo, di imbarazzo, di vergogna. Essendo questo un disturbo di cui si sta parlando solo da meno di 10 anni, non si conoscono

ancora le cause certe ma solo la descrizione: si parla di un corredo di "spasmi costanti di uno o più muscoli della regione pelvica" che sembrano "collegati con un nervo che causa sensazioni di formicolio" che arriva ai genitali; la necessaria conseguenza è il dover procurarsi/raggiungere un orgasmo che, però, mantiene una situazione di soddisfazione brevissima per poi ricominciare nello stesso modo e con le stesse sensazioni in pochissimo tempo. Prima che venga effettuata una diagnosi certa, passa molto tempo: per la donna che soffre di questo disturbo è difficile uscire allo scoperto e raccontarsi. Ricordiamo che la sessualità è ancora velata di vergogna e tabù in una situazione di normalità; queste manifestazioni, in più, ricordano una sessualità strana e patologica che, fino a poco tempo fa, veniva punita e schernita pesantemente. Quando, poi, la donna prende il coraggio è difficile trovare l'esperto giusto. Oltre alla sintomatologia fisica provata, si manifestano nella donna delle conseguenze psicologiche e comportamentali importanti: 1- un progressivo cambiamento dello stile di vita caratterizzato da a) ritiro sociale, non solo per vergogna ma per il mancato controllo del problema e da b) un restringimento del suo raggio d'azione all'esterno (i viaggi, per esempio, in treno, aereo, auto, metro diventano un grave problema e devono essere ridotti in frequenza ed accorciati nella durata); c) conseguenze lavorative, familiari, coniugali, ecc. 2- un progressivo ma considerevole abbassamento del tono dell'umore. Il passo importante è trovare la soluzione che, per ora, non c'è. Sembra, comunque, che le persone con questa patologia abbiano trovato una sorta di sollievo con lunghi bagni caldi, profondo rilassamento e con la meditazione: tutte queste soluzioni procurano un forte rilassamento muscolare e mentale.

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

Cell. 338/3440405

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

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



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

Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
gioacchino.garofalo@uniroma1.it

VISITA OCULISTICA COMPLETA

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI**

TERAPIA LASER DELLA RETINA

**CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA**

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

La TRIACA ERBORISTERIA



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

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

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



AUTOANALISI

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

SERVIZI

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

ORARIO CONTINUATO

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

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

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

Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

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

Per info

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

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





**NOI
CI
SIAMO**

#SALUSMEDICALCENTER

06 9949944 • LADISPOLI - VIA ANCONA, 94

WWW.GRUPPOSALUS.NET