

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°16 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

VOGLIA DI MARE

CHE ESTATE SARÀ TRA EROSIONE,
DEMANIO E NORMATIVE ANTI COVID?

ADOLESCENTI

Consigli per restare
attivi e creativi

TERRITORIO

Buoni spesa: in molti
sono rimasti indietro

CIVITAVECCHIA

Il Sindaco Tedesco
sospende il 5G



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 17/04/2020



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 16/04/2020

I nuovi mostri:
restocasisti balconisti
andròtuttobenisti

In lontananza un elicottero volava a bassa quota sui tetti, si librava un istante come un moscone, poi sfrecciava via disegnando una curva. Era la pattuglia della polizia, che spiava nelle finestre della gente. Ma le pattuglie non avevano molta importanza. Solo la Psicopolizia contava. (George Orwell, 1984)

Che l'isolamento sia foriero di follia, si sapeva. Se vuoi stremare un nemico lo isoli, gli togli i mezzi di sopravvivenza, lo allontani dagli affetti. Gli precludi ogni via di fuga. E costui darà il peggio di sé. Ed è dunque naturale che oggi, in isolamento sociale da oltre 40 giorni, in troppi stanno dando di matto.

Ma nessuno poteva ipotizzare che molti degli isolati, colpiti da sindrome di Stoccolma, si sarebbero innamorati dei loro stessi carcerieri e che si sarebbero trasformati in nuova specie: i balconisti/ andròtuttobenisti. O meglio i "restocasisti" come li ha battezzati Enrico Dal Buono sul sito Rollingstone.it. Una sorta di psicopoliziotti delatori ed odiatori delle libertà altrui. Le loro attività preferite: spiare e denunciare qualunque comportamento in odor di trasgressione, ma non della Legge bensì delle regole suggerite dalla TV. Il loro motto: "Inazione & delazione".

Tra costoro c'è la comare rancorosa che, da dietro gli scuri, conta quanti passi fa il vicino quando esce, perché, come è noto, il virus aleggia nell'aria a partire dai 200 metri dal portone di casa. C'è chi ha allucinazioni di assembramenti di untori. C'è chi, se potesse, darebbe fuoco ai passanti. Chi invoca la dittatura cinese, chi la legge marziale e la fucilazione per i rei di jogging. Chi auspica la Santa Inquisizione contro i colpevoli di braciolata pasquale, ritenuta causa di contagi pestilenziali. C'è chi sogna che i bambini siano murati vivi nelle loro stanze con annesso rimbacillimento a suon di didattica a distanza, play station e merendine. Chi insulta una mamma che porta sul lungomare il suo bambino affetto da autismo. C'è chi segnala presunti trasgressori di divieto di funerale, parroco e partecipanti compresi. Chi immortala con uno scatto fotografico e poi sbatte su fb dei ragazzini disobbedienti che si incontrano nel bosco. E c'è chi addirittura denuncia una coppia di conviventi che passeggiano "tendendosi per mano senza i guanti".

Massima goduria del balconista è assistere al dispiegamento di elicotteri, droni, esercito, polizia a cavallo, carabinieri e vigili, finanza, mancano solo i carri armati, al fine di braccare quel "deboscato" che porta il cane a pisciare due isolati più in là, "l'irresponsabile" che va a fare la spesa ed acquista tre bottiglie di vino o quei "terribili criminali" che, in fuga dalla città, vanno a barricarsi nelle loro seconde case al mare o in montagna.

Il Lockdown pandemico è la rivincita dell'orda dei "mediocri che finalmente hanno trovato la loro eccellenza: restare a casa meglio degli altri, appagati e zavorrati al divano a spiare dal balcone i trasgressori". Odiatore seriale delle libertà altrui, il restocasista è un essere privo di qualsivoglia forma di empatia e di pietas verso il prossimo.

Nel frattempo il Paese sta scivolando drammaticamente in un baratro di depressione economica senza precedenti. Ma ovviamente per "i nuovi mostri" è un problema del tutto marginale. Mentre la soppressione della Democrazia e della Libertà (compresa quella di opinione) pare non interessare proprio a nessuno, se non a uno sparuto gruppetto di intellettuali, i soliti costituzionalisti scassa scatole, che c'hanno la fisima della Costituzione e della Carta dei Diritti.

Editor
Miriam Alborghetti

CIVITAVECCHIA E IL LAZIO LIBERI DAL 5G

SINDACI PER LA SALUTE CONTRO L'INVASIONE DI ELETTROSMOG E ANTENNE. COME LA CITTÀ PORTUALE ANCHE I COMUNI DI GUIDONIA MONTECELIO E MARINO. MOBILITATI TANTI MUNICIPI NELLA NOSTRA REGIONE. DOVE SI SMANTELLA PURE IL PERICOLOSO WI-FI PER FAVORIRE LA PIÙ SICURA CONNESSIONE VIA CAVO

6

La salute non si svende: oltre 200 Comuni italiani sono ufficialmente Stop 5G. Un numero importante, destinato a crescere. I cittadini, già colpiti dall'emergenza Covid 19, adesso chiedono ai sindaci di applicare il principio di precauzione. Non convince un'idea digitale di progresso, troppi lati oscuri circondano l'Internet delle cose. Scongiorare l'installazione di un milione di nuove antenne non significa bloccare il futuro ma tutelare ecosistema e salute pubblica.

ERNESTO TEDESCO, SINDACO DI CIVITAVECCHIA, SOSPENDE IL 5G
La pensa così Ernesto Tedesco in quota Lega di Salvini Sindaco di Civitavecchia, città portuale dai mille interessi commerciali, tra le più popolate del Lazio. Ma, statistiche alla mano, pure tra le più colpite da cancro, neoplasie e tumore. Insomma, i civitavecchiesi ne hanno già abbastanza: "Ho sospeso a scopo precauzionale la possibilità di autorizzare l'installazione di impianti e la sperimentazione della tecnologia 5G sul territorio di Civitavecchia, fintanto che

studi scientifici non smentiranno i possibili rischi delle micro radiofrequenze sulla salute delle persone", ha spiegato il primo cittadino che di mestiere fa l'avvocato. "Il principio precauzionale di salvaguardia della salute pubblica impone che agenzie indipendenti effettuino studi preliminari lunghi e approfonditi sulla valutazione del rischio sanitario e per l'ecosistema derivante da una massiccia installazione di nuove antenne che vanno a sommarsi agli impianti esistenti. Il Governo si muova in tal senso. Visto che nel nostro comune sono già presenti insediamenti importanti come le centrali elettriche e il porto ho inoltre promosso un tavolo tecnico sanità-ambiente che coinvolga esperti e associazioni".

GUIDONIA COMUNE STOP 5G
Altro grande comune Stop 5G dell'hinterland romano è Guidonia Montecelio, sindaco e maggioranza a 5 Stelle: "La sperimentazione 5G qui sospesa", affermano nella zona tra la Nomentana, Tiburtina e Tivoli. "A seguito di scrupolosa raccolta di informazioni sull'inquinamento elettromagnetico e sui

possibili danni alla salute delle persone la nostra amministrazione ha deciso attraverso un'Ordinanza del Sindaco Michel Barbet. Il Progresso è tale solo se è sostenibile per la salute dell'Essere Umano e per l'Ambiente Naturale".

MARINO: CABLAGGIO CON FIBRA OTTICA AL POSTO DEL WIRELESS

Altro sindaco pentastellato è quello di Marino. Pure ai castelli hanno deciso di fermare tutto. Entrando a far parte della rete nazionale per la precauzione e la prevenzione del danno. "Un importante atto a tutela della salute pubblica è stato adottato dalla Giunta comunale di Marino", si legge nella nota diffusa dall'ufficio stampa comunale, "Marino fa parte della schiera di centinaia di Comuni italiani che hanno assunto posizioni di cautela verso i cittadini contro l'installazione di una tecnologia i cui effetti sulla salute sono ancora oggetto di studio. È importante sottolineare come nella redazione di questo atto, che riguarda sia l'Urbanistica che l'Ambiente congiuntamente, l'emergenza COVID-19 non abbia impedito né al Sindaco Carlo Colizza né all'Assessore all'Urbanistica Andrea Trinca di lavorare fianco a fianco per la sua stesura definitiva." Netta la posizione anche sulle altre frequenze, messo al bando il pericolo Wi-Fi: promuoviamo "soluzioni tecnologiche sicure e a basso impatto ambientale e sanitario, quali il cablaggio con fibra ottica al posto del wireless, soluzione questa che è già in fase esecutiva, cominciando dai luoghi maggiormente sensibili di permanenza continuativa delle persone più a rischio (scuole, ospedali, uffici pubblici, ecc.)."

LA CENTRALITÀ DEI SINDACI, COME RESPONSABILI DELLA SALUTE PUBBLICA

Marino, in maniera decisa e chiara, rivendica quindi la propria centralità: "Alla base dell'atto ci sono numerose e importanti considerazioni quali quella che il Comune sia l'ente competente in ambito territoriale al rilascio dell'autorizzazione per l'installazione e la modifica degli impianti per telecomunicazione e radiodiffusione. Ma anche quella che spetta al Sindaco la responsabilità penale, civile, amministrativa di accertarsi nelle competenti sedi, per le conseguenze di ordine sanitario, che dovessero manifestarsi a breve, medio e lungo termine nella popolazione residente nel territorio comunale. A queste si aggiunge poi che spetta al Sindaco, nella sua veste di ufficiale di Governo e massima autorità sanitaria locale, adottare le migliori tecnologie disponibili e di assumere ogni misura e cautela volte a ridurre significativamente e, ove possibile, di eliminare l'inquinamento elettromagnetico e le emissioni prodotte e i rischi per la salute della popolazione".



CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI
DALLE 17 ALLE 22

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

f UN PEZZO DI RUSTICA



TUTTO IL LAZIO

Bracciano (Roma) Il Sindaco s'è dichiarato contrario al 5G

Cervaro (Frosinone) delibera Stop 5G approvata dalla giunta comunale

Cerveteri (Roma) mozione Stop 5G respinta in consiglio comunale, ma l'ex Vicesindaco s'è dichiarato contrario al 5G. In piena emergenza Covid-19, il Sindaco ha spento il Wi-Fi pubblico. Il comitato locale Stop 5G ha diffidato il Sindaco dall'adottare il 5G

Filacciano (Roma) approvata delibera Stop 5G. Contrarietà al 5G da parte del Sindaco, presidente per il Lazio dell'Associazione Nazionale dei Piccoli Comuni d'Italia

Fiumicino (Roma) il comitato locale Stop 5G ha diffidato il Sindaco dall'adottare il 5G

Fonte Nuova (Roma) mozione Stop5G approvata dal consiglio comunale

Frosinone emanata ordinanza del Sindaco diffida tecnica di sospensione del 5G

Grottaferrata (Roma) il Vicesindaco si dichiara contrario al 5G

Ladispoli (Roma) approvata mozione Stop 5G. Ma su Viale Europa e Piazza Domitilla le compagnie

telefoniche vogliono installare nuove antenne sui tetti dei palazzi. Il comitato locale Stop 5G ha diffidato il Sindaco dall'adottare il 5G

Monte Compatri (Roma) Il Sindaco che s'è dichiarato contrario al 5G

Monterotondo (Roma) Il Sindaco che s'è dichiarato contrario al 5G

Petrella Salto (Rieti) delibera Stop 5G approvata dalla giunta comunale

Rieti Il comitato locale Stop 5G ha diffidato il Sindaco dall'adottare il 5G

Roma il *Municipio XII* ha approvato una mozione Stop5G dissociandosi dalla politica del wireless promossa dalla Sindaco Raggi

Regione Lazio bocciata dal consiglio regionale mozione Stop 5G

Rocca di Papa (Roma) delibera Stop 5G approvata dalla giunta comunale

Santa Marinella (Roma) il comitato locale Stop 5G ha diffidato il Sindaco dall'adottare il 5G

Trevignano Romano (Roma) il Vicesindaco si dichiara contrario al 5G

Vallepiastra (Roma) delibera Stop 5G approvata dalla giunta comunale

GRILLI DESIGN



MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

IN OFFERTA

CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

100% BOLLINO BLU

CALDAIE SICURE
MANUTENZIONE CALDAIA
+BOLLINO BLU
€ 50,00

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

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740

ADOLESCENTI, CONSIGLI PER RESTARE ATTIVI

UNA GUIDA PER GLI ADOLESCENTI IN CASA: ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA PER CONTRASTARE GLI EFFETTI DEVASTANTI DELL'ISOLAMENTO

Per gli adolescenti costretti a rimanere a casa durante la quarantena in atto, l'Istituto Superiore di Sanità propone una guida utile sull'importanza dell'attività fisica. Il protratto isolamento sociale che i ragazzi stanno vivendo richiede una particolare attenzione al mantenimento di un tempo scandito tra il riposo e lo studio. In questo periodo per mantenere un'adeguata condizione di benessere psicofisico è importante inserire l'attività motoria, seppur limitata nelle mura domestiche va praticata quotidianamente.

Dedicarsi all'attività fisica è utile per gestire lo stress della quarantena, per contrastare gli effetti negativi della perdita del sonno e dei pasti fuori orario, tutte caratteristiche del momento.

Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nella fascia d'età compresa tra i 12 e i 17anni, l'attività fisica idonea è di un'ora al giorno. Esercizi quotidiani con la musica come il salto della corda, la corsa sul posto, addominali e flessioni. Accessibili a tutti, di facile attuazione anche per i più pigri, da stimolare, se necessario con tutorial reperibili facilmente sul web. Per dare il buon esempio, i genitori possono proporre qualche esercizio da realizzare insieme ai propri figli e mostrarsi attivi.

Tra le raccomandazioni a tutela della loro salute, limitare l'utilizzo degli apparecchi tecnologici, consigliati al massimo due ore al giorno. Tra la didattica a distanza che non stimola certamente la

fantasia e la mancanza degli amici gli adolescenti sono una categoria a rischio depressione. Essere coinvolti nelle faccende domestiche aiuta a passare il tempo ma non a mantenere alto l'umore.

«Essere un adolescente è dura in ogni circostanza, e questa emergenza lo rende ancora più difficile. Con la chiusura delle scuole e la cancellazione di eventi, molti stanno rinunciando ad alcuni dei momenti più importanti delle loro vite, oltre a quelli quotidiani come parlare con gli amici e frequentare la scuola.

Ai giovanissimi che stanno affrontando grandi cambiamenti a causa dell'epidemia e che si sentono in ansia, isolati e amareggiati, diciamo: non siete soli», fa sapere Francesco Samego Presidente dell'Unicef Italia che lancia l'idea di provare a volgere lo sguardo altrove ed esercitarsi con le emozioni. Lisa Damour, psicologa esperta per l'adolescenza, indica sei regole su come prendersi cura di se stessi e della propria salute mentale.

Come provare a migliorare la giornata dei più giovani:

- 1 Riconoscere che lo stato di ansia è completamente normale
- 2 Creare distrazioni
- 3 Trovare nuovi modi per connettersi con gli amici
- 4 Concentrarsi su di sé
- 5 Ascoltarsi
- 6 Essere gentili con se stessi e con gli altri

Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

Tutto il carattere
del nostro territorio



Cantina Cerveteri

MENADE

SYRAH
LAZIO
Indicazione Geografica Protetta

Cantina Cerveteri

**CONSEGNE
A DOMICILIO**
OLIO, VINO E PRODOTTI DELLA ZONA

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



AL MARE SI, MA A DISTANZA. PREVISTI CONTROLLI CON I DRONI. LA STAGIONE BALNEARE A FORTE RISCHIO

TRA EROSIONE, CANONI DEMANIALI E MANUTENZIONE STRAORDINARIA
LA NUOVA ESTATE PIÙ CHE UN SOGNO RISCHIA DI DIVENTARE
UN INCUBO PER I GESTORI DEGLI STABILIMENTI

12

Con Pasqua e Pasquetta alle spalle si dovrebbe iniziare a delineare la stagione estiva. Ma come sarà davvero il futuro al mare? Al momento viene davvero difficile pensare a quelle immagini di calca sulla spiaggia o di una tintarella a tu per tu con il vicino di ombrellone. E cosa ne sarà del grattacheccaro? O di un giro al largo con il pedalò tutti insieme in famiglia? Quello che si profila all'orizzonte è qualcosa di mai concepito prima di oggi anche sul nostro litorale nord. Diversi metri di distanza tra un ombrellone e l'altro, c'è chi parla di 3 addirittura. Poi barriere di plexiglass in grado di proteggere i vacanzieri dal virus anche se questa possibilità viene marchiata come "fake news" dalla categoria. Gli esperti – su indicazioni delle autorità sanitarie - starebbero pensando anche a qualcosa di più e cioè ad accessi scaglionati sull'arenile oltre che all'immane igienizzazione dei locali come i bagni, le docce in comune o anche il bar. Il gelato o una fresca bibita cambierebbero sapore. Il cliente troppo vicino verrà visto con sospetto. Del resto

è stato il sottosegretario al Mibact con delega al Turismo, Lorenza Bonaccorsi, ad affermare nei giorni scorsi che al mare si andrà (anche se non si sa se a maggio, giugno o luglio) solo che adottando una "una serie di normative prese con il comitato tecnico scientifico" – ha annunciato Bonaccorsi - che contemplano "l'ipotesi di un distanziamento". Gli operatori del settore, i poveri balneari già alla prese con l'erosione ed altri problemi irrisolti, potrebbero essere costretti a far indossare le mascherine e i guanti a tutti i clienti dello stabilimento (chi andrà sulla spiaggia libera dovrà fare altrettanto). Anche qui c'è chi parla di falsa notizia e a pensarci bene come si potrebbe prendere il sole con la mascherina? Resterebbe un segno indelebile a dir poco antiestetico. Discussione anche su accessi in base all'età delle persone. E senza prenotazione il mare potrebbe essere un miraggio. Non mancheranno di certo i controlli in caso di trend dei contagi ancora alto nei prossimi mesi. Vigili urbani e marinai della



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



Guardia costiera saranno impegnati in estate sulle spiagge a far rispettare la distanza di sicurezza e a verificare che lettini e sdraio siano continuamente sanificate. E che avvengano turnazioni per chi entra nelle cabine per cambiarsi. Forse chissà, i bagnanti dovranno anche abituarsi ai droni che sorvoleranno la costa per individuare chi non adatterà azioni di anti-assembramento. Per le consumazioni da bar e ristorante, c'è già chi si sta organizzando con il servizio all'ombrellone e prenotazioni online. Anche per un semplice caffè. Insomma, andremo al mare di nuovo, ma chissà quando e in che modalità sperando naturalmente si torni alla normalità quanto prima e andare in spiaggia significhi soltanto andare in spiaggia come sempre senza tutti questi patemi.

Nel frattempo la categoria si ritrova già con le ossa rotte. La settimana di Pasqua sarebbe stato il primo biglietto da visita della stagione estiva utile per rimettere in moto questa economia. Bruciate però anche le tappe del 25 Aprile e del Primo Maggio. Si parla di gravi perdite. Una crisi economica alimentata dell'incertezza del futuro. "Di media ogni stabilimento - ammette Ugo Boratto, presidente di Assobalneari Ladispoli-Marina San Nicola - potrebbe perdere 300mila euro. La stima complessiva del calo potrebbe superare tranquillamente 6 o 7 milioni di euro. Le strutture che al loro interno hanno un ristorante

sono già in difficoltà". Almeno - come sostiene Boratto - è stato dato il via affinché possano iniziare dei lavori sugli arenili ma con poche persone impegnate a lavorare evitando così l'assembramento". Oltre il danno la beffa: in ogni struttura potrebbero esserci meno ombrelloni e quindi meno introiti. A fargli da eco anche Celso Valerio Caferrì, presidente dell'associazione dei balneari di Campo di Mare, frazione di Cerveteri: "Lo stabilimento tradizionale non sa nemmeno cosa dire ai clienti. Questo sarebbe infatti il periodo delle prenotazioni. È un disastro in tutta Italia". Arrivano altre prese di posizione. "Siamo fuori dalla normalità - ha aggiunto Sabrina Vannoli, titolare dello stabilimento Ezio la torretta - Non possiamo iniziare a sistemare, non possiamo aprire. Dobbiamo solo aspettare e capire cosa potremo fare e se lo potremo fare. Siamo in una situazione incerta". Dubbi e interrogativi a cui purtroppo ad oggi non è stata data alcuna risposta. Risposte e chiarimenti che il sindacato dei balneari della Regione Lazio spera arrivino già in settimana.

Spese giornalieri, canoni demaniali, affitti, manutenzione ordinaria e straordinaria in più la pulizia delle spiagge messe a dura prova dalle mareggiate invernali. Riaprire l'attività per un balneare più che un sogno sembra davvero un incubo.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

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

R-ESISTIAMO INSIEME
SOSTEGNO AI CAREGIVERS
DI PERSONE CON DISABILITÀ
3483312678
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 10.00 - 13.00
VENERDÌ 15.00 - 18.00

COVID-19: UN SOSTEGNO AI CAREGIVER. PARTE "R-ESISTIAMO INSIEME"

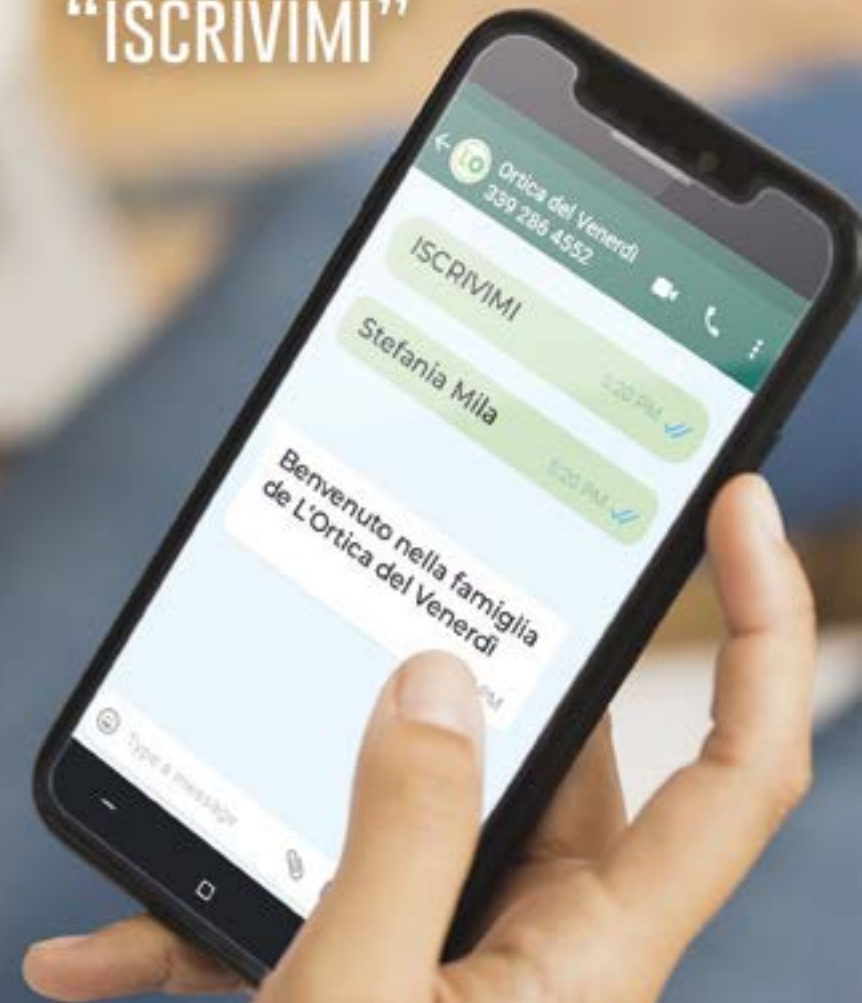
Nell'ambito delle iniziative proposte dall'Amministrazione Comunale in aiuto alle famiglie durante la fase emergenziale COVID-19, nasce "R-esistiamo insieme", un progetto indirizzato ai Caregiver di persone con disabilità che richiedono un'altra necessità di sostegno.

Chiamando il numero 3483312678, sarà possibile contattare la Dottoressa Raffaella Sole, MusicArtTerapeuta iscritta all'Associazione Italiana MusicArtTerapeuti nella Globalità dei Linguaggi, specializzata nella presa in carico delle persone con handicap e nei trattamenti complementari di assistenza. Il servizio è attivo il lunedì e mercoledì dalle ore 10:00 alle ore 13:00 e il venerdì dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

Obiettivo del progetto è affiancare e aumentare le competenze di chi ha con persone con disabilità un rapporto quotidiano "corpo-a-corpo" e offrire una risposta positiva e personalizzata alle esigenze di chi svolge questo delicato compito, facendo sì che i familiari diventino essi stessi "strumenti di cura".

Abbiamo voluto istituire questo nuovo servizio, che si avvarrà di una figura esperta e qualificata che gratuitamente si è messa a disposizione della collettività, con l'obiettivo di proporre nuove strategie di approccio e comunicazione tra Caregiver e persone con disabilità, affrontare la nuova condizione di vita di questo periodo, cercando di abbassare il livello di stress nella gestione delle attività quotidiane. Ringrazio la Dottoressa Raffaella Sole per la disponibilità e la generosità offerta in questo momento delicato in cui le fragilità hanno bisogno di ancora maggiore attenzione, che sempre non dobbiamo mai lasciare indietro.

RESTA SEMPRE
AGGIORNATO
INVIA UN WHATSAPP
AL NUMERO
3392864522
CON IL TESTO
"ISCRIVIMI"





FAMIGLIE ALLA FAME: LO STATO NON C'È

16

I FRIGORIFERI SONO VUOTI, MA BUONI SPESA E PACCHI ALIMENTARI NON A TUTTI ARRIVANO. IN MOLTI LAMENTANO LA POCA TRASPARENZA

Nel Comune di **Cerveteri** più di qualcuno è rimasto indietro. Solo. Sono state molte le famiglie che hanno fatto richiesta dei buoni spesa (1800 circa) e sembra che i soldi non bastino per tutti. Il sistema on line è andato in tilt per le tante domande inviate, molte delle quali devono essere inoltrate nuovamente. I primi a farne richiesta hanno ricevuto i buoni spesa, per gli altri sarà necessario ripetere l'iter burocratico. Intanto i giorni passano e l'urgenza aumenta per chi ha chiuso bottega e terminato i risparmi, dopo un mese di inattività.

Alcune famiglie che hanno fatto richiesta non hanno ricevuto nessuna risposta, sono rimaste in attesa durante il weekend di festa appena trascorso. Per loro la Pasqua è stata magra, soprattutto per i bambini, in attesa delle uova di cioccolata.

Parliamo della frazione di **Valcanneto** dove le famiglie in difficoltà che hanno potuto consumare un pasto dignitoso, in occasione della ricorrenza, lo devono esclusivamente alla generosità di amici, vicini e parenti. Dimenticate dall'amministrazione comunale queste famiglie sono state sostenute dal signor Luciano Ridolfi che ha fatto tutto quello che ha potuto per non lasciarle sole. Grazie ai social la catena della solidarietà non si è interrotta e le famiglie sono state raggiunte e aiutate.

Al Sindaco è stato chiesto di accelerare e risolvere quanto prima, soprattutto per le famiglie con bambini. Seppur difficile distinguere chi realmente ha necessità e chi potrebbe cavarsela da solo, è necessario uno sforzo in più, per arrivare a chi realmente ha bisogno. Un appello in tal senso

arriva da un cittadino della frazione di Valcanneto che, nonostante non lavori da un mese, e senza risparmi da parte, chiede aiuto per i concittadini prima che per se stesso, per le donne sole con figli a carico che in questi giorni tramite i social hanno confidato la loro drammatica situazione.

Il cuore dei commercianti e degli agricoltori di Cerveteri è stato grande e continuerà ad esserlo ma ci si chiede chi abbia raggiunto, se gli stessi che hanno ricevuto i buoni spesa oppure anche a tutta quella parte di popolazione che fino a ieri aveva un reddito e che ora è senza. Parliamo della nuova povertà difficile da inquadrare, non presente nelle liste dei servizi sociali come chi povero lo era già prima del Corona virus: precari, lavoratori a nero, badanti e donne delle pulizie che lavoravano per pochi euro l'ora e ogni giorno facevano la spesa. Sono tanti e invisibili al sistema. Un sistema ingiusto perché basato sul principio di *chi arriva prima si veste* e non sempre chi arriva prima è il più bisognoso. L'appello di un cittadino di Valcanneto ne è la prova.

"Caro Sindaco di Cerveteri sono 6 giorni che ho fatto richiesta dei buoni spesa, la richiesta è stata subito accettata. Dopo 3 giorni che non vedevo nessuno mi sono permesso di chiamare il comune mi è stato detto che ci sono state troppe richieste, e va bene aspettiamo. Ieri ho richiamato e mi hanno detto di rifare la domanda online. Io Pasqua e Pasquetta la faccio con il frigorifero vuoto perché non lavorando da un mese non ho guadagnato niente ed ho finito i miei risparmi".

Non è solo, in tanti hanno risposto al messaggio lanciato sui social, affermando di trovarsi nella stessa situazione. Secondo le testimonianze, non avrebbe ricevuto nulla neanche chi invece ha fatto richiesta tramite il telefono e si è visto arrivare un messaggio che invitava a rifarla online.

La pagina Fb dell'amministrazione comunale è stata bombardata di richieste di aiuto in questi due giorni di festa, ci auguriamo vengano ascoltate. La burocrazia rappresenta un ulteriore ostacolo in questo momento, ci chiediamo se sia possibile semplificare il passaggio almeno ora. Sarebbe stato più semplice, come avvenuto in altri Paesi, accreditare direttamente sul conto corrente di ogni cittadino il contributo disponibile, senza imbarazzanti appelli per i cittadini, telefonate e sistemi informatici in tilt. Una risposta all'emergenza veloce e rispettosa della dignità dei cittadini. Non è il caso dell'Italia. L'incresciosa situazione non dipende dal singolo sindaco, al quale però si chiede trasparenza e ingegno nella gestione dei fondi stanziati dal Governo, delle risorse comunali e delle donazioni arrivate da parte dei privati, che fin dai primi giorni di quarantena hanno manifestato solidarietà alla città.

#IORESTOACASACONLORO

**INVIA IL SELFIE
CON IL TUO AMICO PELOSO
AL NUMERO 339 286 4552
OPPURE VIA MAIL A INFO@ORTICAWEB.IT.
LE PUBBLICHEREMO
ONLINE
E NEL PROSSIMO
SPECIALE!!!!**



L'ortica SETTIMANALE
DEL VENERDÌ



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



SOSTITUIRE
LA BOMBOLA GPL
NON È PIÙ
UN PROBLEMA

PREVENTIVI DETTAGLIATI PER IL REPARTO CARROZZERIA

RICONOSCI LA TUA AUTO? CHIAMACI PER BLOCCARE L'OFFERTA



OFFERTA  IORESTOACASA

RITIRO E CONSEGNA
DEL VEICOLO A DOMICILIO

CAMBIO GOMME

OMAGGIO SOSTITUZIONE OLIO MOTORE

REVISIONE

OMAGGIO IGIENIZZAZIONE CIRCUITO
AREAZIONE E ABITACOLO

CHIAMA PER UN PREVENTIVO
I NOSTRI OPERATORI SARANNO
SEMPRE A TUA DISPOSIZIONE PER QUALSIASI ESIGENZA



FALLIMENTI, POVERTÀ E LO STELLONE

LO SCENARIO ECONOMICO È DA BRIVIDI. IN ASSENZA DI UNA CLASSE DIRIGENTE DOBBIAMO "CONFIDARE NELLA SORTE PROPIZIA CHE HA SEMPRE RIACCIUFFATO, DA POZZI PROFONDI E OSCURI, IL DESTINO DEL NOSTRO PAESE"

20

Una delibera comunale dell'aprile del 1947, resa esecutiva dalla Prefettura di Roma Divisione Sanità, ufficializzò l'elenco dei poveri presenti allora nel comune di Cerveteri.

Ventuno famiglie: sei vedove senza figli, due con due figli, tre single, i restanti nuclei erano composti da coppie con svariati figli.

Quarantasei **poveri** su una popolazione di 3.764. Da ricordi famigliari so che una commissione, composta da rappresentanti dei sindacati, dell'Associazione Combattenti e reduci e dai segretari dei tre partiti politici presenti realmente sul territorio, si confrontò su questa problematica con gli amministratori pubblici.

A meno di due anni dalla fine di una guerra disastrosa, la fame era tanta e le risorse per affrontarla scarse.

Oggi, ancora nel mezzo della buriana, le

domande per i buoni spesa pervenute al Comune assommano a circa 2.500 su 38.390 cittadini su diciassettemilaventicinque nuclei famigliari: abissalmente non confrontabile con il dato del quarantasette.

Ai poveri d'annata, quelli che Rocco Casalino identifica "perché hanno un odore diverso dai ricchi", si sono inaspettatamente, precipitosamente, ingiustamente aggiunti incalcolabili nuovi poveri. New entry nel tubo nero della miseria di milioni di appartenenti fino a ieri l'altro a categorie sociali garantite: artigiani, commercianti, piccoli proprietari, partite iva, disoccupati cronici, lavoratori in nero. Chi stava già "maluccio" ha finito, a causa della quarantena, per stramazzone sul piancito di cemento come vitelli sparati nella vecchia "ammazzatora".

Se, a causa di risorse insufficienti, è difficile andare

a discriminare tra i poveri, ancora più difficile dover dimostrare a dei garantiti come Sindaci, Assessori o semplici dipendenti comunali di essere più povero di un altro povero, più bisognoso di un altro bisognoso. Dannatamente più difficile.

E siamo solo all'inizio.

Navigando in acque inesplorate ritengo utile riportare i dati di una approfondita indagine effettuata pochi giorni fa in Canada illuminante su quanto già accaduto e quanto accadrà se la situazione si prolungasse per molte altre settimane. Secondo questo sondaggio, pubblicato sul giornale *Vancouver Sun*, più di un milione di canadesi credono di essere sul punto di dover dichiarare fallimento.

L'indagine ha rilevato che un gruppo ancora più vasto - 4,2 milioni di adulti - ha dichiarato di ritenere che stiano dirigendosi, entro i prossimi tre mesi, verso il fallimento a meno che le loro condizioni finanziarie personali non migliorino.

I canadesi di mezza età ed i più giovani con redditi medio-bassi sembrano "i più vulnerabili al fallimento" ha rilevato l'indagine.

Questo gruppo di mezza età e di medio reddito sarà "martellato duramente a causa della drammatica riduzione dei posti di lavoro e la conseguente perdita di reddito" prosegue l'indagine.

Dall'inizio della crisi pandemica il Nord America ha costantemente dimostrato che tra il quattro ed il cinque per cento della popolazione canadese ritiene che si troverà "in circostanze terribili o disperate nei prossimi tre mesi"

Il sondaggio ha anche messo in rilievo che vista la loro attuale situazione finanziaria - comprese tutte le misure del governo per sostenerli ed il differimento di pagamenti - l'8% afferma di non essere in grado di pagare ulteriormente il mutuo senza un ulteriore maggiore aiuto. Parte di questi ritiene che sarà costretto a vendere la propria casa perché non saranno in grado di coprire alcun prestito.

Ritengo che l'Italia non sia messa meglio del Canada.

La questione fondamentale dunque per prevedere gli effetti della peggiore crisi economica dalla seconda guerra mondiale è capire se lo shock sarà temporaneo, cioè se l'economia tornerà dopo la quarantena al livello di prima, o se la caduta del reddito non verrà riassorbita in tempi ragionevoli.

Se le imprese, tante, destinate al fallimento si porteranno appresso le altre che faticosamente stanno ancora boccheggiando.

In tutto questo un ruolo fondamentale spetta all'avvedutezza delle scelte governative, all'Europa ed allo **stellone**, sorte propizia che ha sempre riacciuffato, da pozzi profondi e oscuri, le sorti del nostro Paese.

Al momento confido solamente nello **stellone**.



**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

LADISPOLI, ARRIVEDERCI SAGRA

L'ATTESA FESTA DEL CARCIOFO ERA ATTESA PER OGGI. INTANTO È CORSA CONTRO IL TEMPO PER CERCARE DI VENDERE I PRELIBATI ORTAGGI. I COLTIVATORI TEMONO UNA PERDITA DEL RACCOLTO SUPERIORE AL 30%. ALLARME SUI VINI DEL SINDACATO CIA: "SBAGLIATO ALZARE I PREZZI DELLE BOTTIGLIE"

Arrivederci Sagra. L'appuntamento, salvo clamorosi colpi di scena, è rinviato al prossimo anno. E lo ha fatto capire anche il sindaco ladispolano, Alessandro Grando, alcuni giorni fa. Il Re Carciofo, pronto a soffiare le sue 70 candeline (in programma da oggi venerdì 17 fino a domenica), dovrà saltare un turno. E' un evento sempre molto atteso. Non solo per i numeri visto che negli ultimi anni la fiera nazionale ha fatto registrare la presenza di centinaia di migliaia di visitatori ma anche per le tradizioni popolari, il folklore e naturalmente la vendita di milioni di prelibati ortaggi. In sostanza il frutto del lavoro di un anno di decine e decine di agricoltori che per colpa dell'emergenza sanitaria e della relativa cancellazione della Sagra, non riusciranno a piazzare tutti i loro carciofi piantati con cura e amore dalle storiche famiglie. Inevitabile allora iniziare a fare dei calcoli e ad analizzare la situazione del settore agricolo. Grazie alla generosità di alcuni, migliaia di pezzi sono comunque arrivati nelle case dei più bisognosi coinvolgendo i volontari del centro operativo comunale gestito dalla protezione civile. I banconi del mercato, frutterie e market hanno contribuito a venderne un'altra buona parte. Il 2020 però verrà cerchiato con il rosso dai coltivatori. Chi ha esperienza nel campo prova a tracciare un bilancio. "Le perdite potrebbero superare il 30 per cento - ammette Angelo Leccesi, produttore di Ladispoli ai Monteroni - anche perché sia il cimarolo che il bracciolo ci vengono pagati la metà, ossia 40-50 centesimi. L'agricoltura comunque si difende rispetto ad altri settori. E' importante che i cittadini sostengano i prodotti del luogo piuttosto

che quelli importati da altri Paesi. Vale per i carciofi, vale per frutta e verdura. In futuro anche la grande distribuzione dovrebbe favorire l'acquisto dei prodotti locali. Questo forse sarebbe un modo per arginare la crisi".

Non solo il mondo agricolo è in ansia. Nel Lazio ad esempio chi potrebbe patire è il settore vitivinicolo. "Il blocco di ristoranti, alberghi e agriturismi - interviene Riccardo Milozzi, presidente della Confederazione Italiana Agricoltori di Roma - sta inevitabilmente mettendo a rischio molte aziende. La filiera sta subendo notevoli ripercussioni. Chiederemo misure di sostegno a credito che ci garantiscano liquidità".

Ci sono però anche delle polemiche. "Perché negli scaffali dei grandi supermercati le bottiglie di vino di alcune realtà vitivinicole hanno registrato un prezzo più alto dopo il coronavirus? - domanda Milozzi - Questo senz'altro non aiuta>>. Accuse sulle speculazioni. "Agricoltori e allevatori dovrebbero essere rispettati maggiormente - critica il presidente Cia - 1 litro di latte gli viene riconosciuto 40 centesimi e lo troviamo in vendita a 1,70; i carciofi di media presi a 70 centesimi e prezzati a 1,50 e gli abbacchi a 2,90 al chilo e per poi finire al cliente a quasi 4 euro. Ecco un altro motivo della crisi visto che non riescono a ricoprire le spese che affrontano quotidianamente". Infine l'appello per sbloccare alla Pisana le domande dei giovani agricoltori. "Su mille domande riguardo al bando - conclude Milozzi - 300 sono state ammesse, quasi 600 non finanziabili per mancanza di fondi. La Regione dovrebbe risolvere anche questi problemi".



#andràtuttobene

In un momento così delicato, questa è l'unica cosa che sentiamo di dirvi.
Noi siamo qui e, come tutte le attività della nostra zona, speriamo di tornare presto alla normalità.

Con il nuovo DPCM del 10 Aprile, dal 14 saremo di nuovo operativi seppur con orario e personale ridotti.
Nel rispetto delle normative, in termini di salute e sicurezza cercheremo di garantirvi il nostro miglior servizio.

Rispettiamo tutti le regole così da tornare più forti di prima.

Via Aurelia Km. 40 00055 Ladispoli (RM) - Tel. 069947405 - Email info@edaurelia.it

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

COTTI A PUNTINO



26

"LA PAURA DESTABILIZZA, LA TENSIONE CONTINUA AUMENTA LA VULNERABILITÀ MENTALE, LA RECLUSIONE FORZATA AUMENTA LA VULNERABILITÀ FISICA, METTENDO INTERE POPOLAZIONI NELLE IDENTICHE CONDIZIONI DI UN PRIGIONIERO IN ATTESA DELL'INTERROGATORIO"

Come alcuni tra i miei lettori sanno bene, in anni passati mi sono occupato di tecniche di interrogatorio. Le ho studiate, ne ho elaborate, ne ho applicate e ne ho insegnate. Una delle fasi più importanti di un interrogatorio consiste nella preparazione del soggetto all'interrogatorio vero e proprio, che è a tutti gli effetti un processo di seduzione. Ci sono interrogatori assai simili ad uno stupro e altri assai simili a un dolce corteggiamento, ma il finale consiste comunque nello stesso atto: "fottere" l'interrogato.

Ricetta per cucinare

Ma qui volevo concentrarmi sulla fase che ho definito di preparazione del soggetto. I fattori più

efficaci di questa preparazione sono:

a) isolamento. Limitare o cancellare i suoi contatti emotivi, personali, affettivi e professionali. Ciò serve a indebolire le difese legate alla sua idea di se stesso, che tali rapporti rafforzano.

b) imposizione di un nuovo setting. Consiste nel cancellare le sue abitudini ordinarie e forzarlo ad assumerne di nuove, limitandole e dandogli dei parametri imposti, perché li percepisca come estranei alla sua volontà. Ciò serve a indebolire la sua fiducia in se stesso, a introdurre nel suo cervello la sensazione inconscia di non essere nella condizione di gestire la sua esistenza.

c) Confondere i dati. Consiste nel fornire informazioni contrastanti e confuse su fatti che gli stanno a cuore. Più la sua preoccupazione è

elevata, più confuse sono le informazioni che ne riceve, più elevato sarà il suo stato di tensione mentale e la sua necessità di trovare qualcuno di cui fidarsi, qualcosa da poter credere.

d) Indurre tensione costante. Consiste nel fornire stimoli più o meno costanti che creino preoccupazione o paura. Ciò serve a fare sprecare tutte le energie del soggetto per contrastarle e tenerle sotto controllo, ad aumentare e rendere ricorrenti i momenti di depressione e stanchezza, a far nascere in lui la necessità crescente di porre un fine a questa condizione, anche a costo di accettare compromessi sgradevoli.

e) In corpore insano. Consiste nel disturbare o comunque rendere difficile il riposo, l'alimentazione regolare, l'attività fisica. Ciò permette di indebolire ulteriormente lo stato mentale del soggetto e renderlo sempre più malleabile.

Come apparirà evidente, tutte queste forme di pressione aumentano la loro efficacia quando vengono protratte nel tempo, e alla lunga producono uno stato generale di prostrazione mentale e fisica, che è la condizione ideale di un soggetto su cui condurre un interrogatorio. Tutto ciò è infatti propedeutico a indurre regressione.

Covid in fabula

Ora, qualcosa di quel che avete letto vi suona familiare?

Magari l'obbligo di restare in casa, oppure la modifica improvvisa e forzata alle proprie abitudini, o magari la confusione delle cifre di contagi e decessi, o anche il costante terrorismo mediatico, la limitazione sempre più intensa alle attività fisiche? La paura destabilizza, la tensione continua aumenta la vulnerabilità mentale, la reclusione forzata aumenta la vulnerabilità fisica, mettendo intere popolazioni nelle identiche condizioni di un prigioniero in attesa dell'interrogatorio.

Sapete come descrivevamo un soggetto tenuto in queste condizioni per sole 48 ore, io e i miei colleghi esperti di tecniche di interrogatorio? "Cotto a puntino".

Sono settimane che una intera popolazione "cuoce a puntino". E si parla di prolungarle, prorogarle per altre due, tre settimane, "poi vedremo". Datemi modo di tenere in queste condizioni un soggetto per tre settimane e gli faccio confessare anche di aver ucciso John Fitzgerald Kennedy.

Tra breve la maggioranza degli italiani sarà disposta a credere anche a Babbo Natale, se glielo presenti adeguatamente.

Dal blog stefano.re

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



LE RUGHE NELL'ANIMO... AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

28

All'inizio era solo stupore, incredulità, impossibilità ad accettare il repentino cambio delle situazioni e degli scenari a cui eravamo abituati. Non sentire più nelle ore di punta il vociare, a volte festoso e più spesso lamentoso, dei bambini che entravano a scuola, il traffico dei genitori, che già stanchi nervosamente li accompagnavano, l'autobus preso d'assalto, i clacson e le tante, a volte troppe sollecitazioni esterne che impedivano perfino la concentrazione. Poi inaspettatamente tutto si è chetato, anche lo schiamazzo delle improvvisate partite di calcio all'angolo della strada, persino l'odioso e continuo abbaiare dei cani. Tutti chiusi in casa per non contagiarsi con il nuovo, sconosciuto, temibile virus.

Sembrava impossibile, veniva da chiedersi se fosse realtà o se tutti insieme avessimo deciso di girare le scene di un film di fantascienza. All'improvviso volti iriconoscibili nascosti

dalla mascherina, distanza tra di noi, sguardi sospettosi a indagare un colpo di tosse, uno starnuto non protetto dalla piega del gomito e non più dalla mano. Interminabili file, stavolta rispettate con rigore, per entrare in farmacia o al negozio di alimentari. Il foglio di via per non essere sanzionati, tutte precauzioni messe in atto per il bene comune.

E adesso il silenzio, profondo, totale, assordante, rotto solo dagli automezzi che continuano la raccolta differenziata e che con il loro rumore ci ricordano i carri dei monatti, quando durante la peste andavano di casa in casa a raccogliere i malati da portare al lazzaretto o i defunti da cremare. Già, come sta accadendo oggi a chi muore soffocato dal liquido nei polmoni. Viene da pensare che molti modi di morire sarebbero cento volte meglio. Tanta paura del colesterolo, dei trigliceridi, non mangiare questo o quello, tutti pronti al sacrificio alimentare che preserva

da complicazioni. E poi arriva un virus che fa rimpiangere perfino la morte vissuta con il conforto dei propri cari, una particella infettiva di dimensioni submicroscopiche che ti leva tutto, anche una fine dignitosa, il diritto ad essere accompagnato nell'ultimo viaggio dalle lacrime di chi ti ama.

Ed è proprio nel silenzio, assordante e stupito dentro e fuori di noi, che i pensieri volano, come i molti volatili tornati a popolare la pineta vicina al mare. È come se la natura fosse l'unica autorizzata a parlare. Ci si accorge che non c'è voluto poi tanto che riprendesse i suoi spazi, dimostrandoci che lei è sempre stata lì, paziente, nonostante la cattiveria e l'indifferenza con cui è stata trattata. E non ci porta rancore, anzi, ci regala in un'inedita e intatta cornice il tripudio di profumi e colori a cui da tempo non si dava importanza.

Vivo sulla costa da anni e mi sorprende nel vedere l'intraprendenza degli uccelli che con ampi voli rallegrano il panorama, planando sui balconi e sui terrazzi, quasi curiosi di scoprire che fine abbiano fatto i rumori che li tenevano lontani. E da qui scorgo il mare, la baia dove godevo di infinite camminate, un mare a cui adesso è vietato accedere. Osservo la striscia azzurra e vedo il suo colore che oggi è turchino, nostalgico. Mancano anche al mare quelle passeggiate, ne sono certa, ricordando le onde che al mio arrivo si allungavano a lambirmi le gambe, come un cucciolo che mi riconosceva festoso. Adesso lo immagino così solitario, mentre gode però della pulizia della spiaggia e del rispetto che non gli era più riservato.

È la natura adesso a indicarci la strada per non tornare a essere ciò che siamo stati, ci offre una chiave di lettura che per troppo tempo abbiamo ignorato. Adesso abbiamo capito che gli scenari possono cambiare in un attimo, che la libertà ci può essere tolta con poche mosse, che l'unione tra di noi è importante per vincere la distanza sociale. Stiamo sperimentando formule nuove lavorative e didattiche, che potranno svuotare le città dal traffico e dall'inquinamento assassino. Stiamo comprendendo l'importanza delle risorse umane e materiali che non dovremo mai più lasciare andare. Abbiamo capito troppe cose tutte in una volta e stranamente vediamo che la pelle proprio in questi giorni, non sottoposta ai soliti stress, mostra meno rughe, che i capelli tornano rigogliosi senza l'assalto degli acidi agenti atmosferici. Ma le rughe ora ce le abbiamo nell'animo e non ci sarà nessuna crema miracolosa a cancellarle, perché sono rughe di maturità, di consapevolezza, e in alcuni laceranti momenti, di estrema tristezza.



1968
crida



CENTRO RECUPERI INDUSTRIALI

DEMOLIZIONI AUTO

RICAMBI AUTO NUOVI E USATI

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

Pasquale **335.1419426**

Nicola **335.1419424**

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

CUCINA TIPICA ROMANA

I SUPPLÌ



DIFFICOLTÀ: bassa



TEMPO
30 minuti

Tipica ricetta romana che potete trovare in tutte le pizzerie fino all'ape car che porta on the road i classici della gastronomia capitolina.

L'offerta è semplice, dai supplì in arrivo ogni giorno dalla Capitale in vari gusti, pomodoro e mozzarella,

amatriciana e cacio e pepe; ai panini farciti con porchetta, mortazza viterbese, coppa romana o lonza di suino, oltre alle classiche chips insaporite con il tipico cacio e pepe. Oggi vedremo come preparare in casa i classici supplì.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g di riso
150 g di passata di pomodoro
sale q.b.
1 mozzarella

PER LA FRITTURA
pan grattato
olio per friggere
2 uova

Preparare la passata di pomodoro e regolarlo di sale. Cuocere il riso, possibilmente al dente, e unirlo alla passata. Regolare di sale. Versare il riso cotto in una ciotola e farlo raffreddare. Sbattere le uova, tagliare la mozzarella a dadini lasciando scolare l'acqua in eccesso. Prendere un po' di riso in una mano mettendo al centro un po' di

mozzarella. Coprire con altro riso e chiudere cercando di dare al tutto una forma ovale. Passare il supplì nell'uovo e poi nel pangrattato. Scaldare bene l'olio e immergere i supplì lasciandoli fino a raggiungere il loro tipico colore dorato. Scolarli e metterli in una carta assorbente per far asciugare l'olio di cottura.



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



AGRITURISMO
CASALE DEL CASTELLACCIO

CONSEGNE A DOMICILIO



Una giornata
all'insegna della genuinità

Vieni a Scoprire i Nostri Prodotti

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

Vendita Diretta - Grandi Offerte Pacchi Famiglia



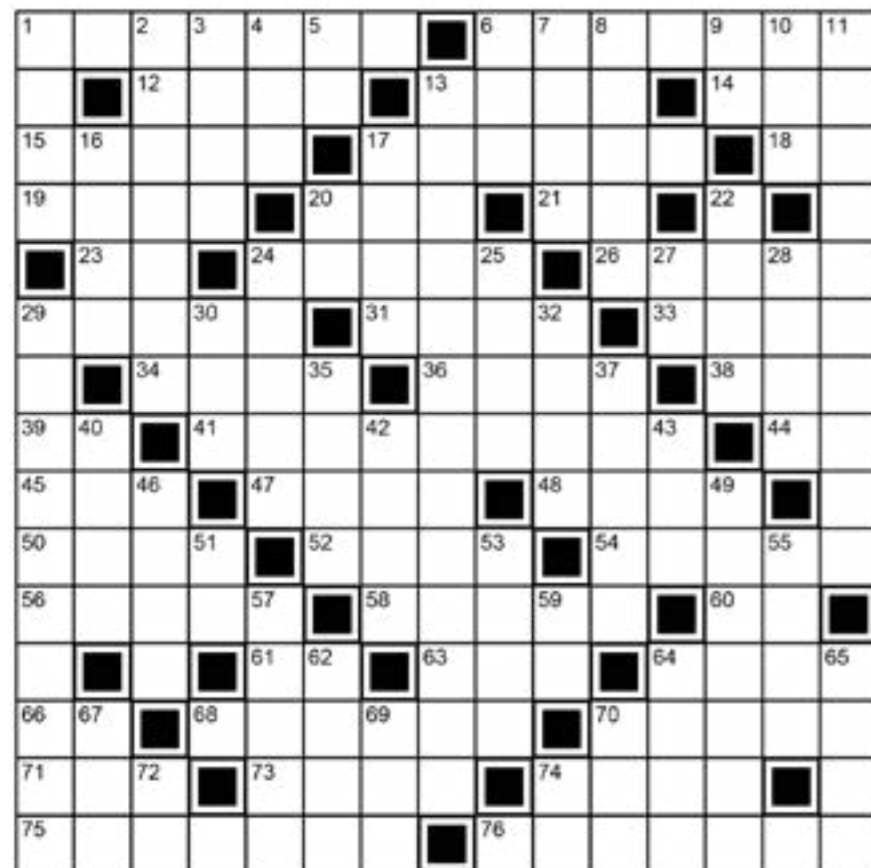
AGRITURISMO
GIOVEDÌ: PRANZO
VENERDÌ E SABATO: PRANZO E CENA
DOMENICA: PRANZO
LUNEDÌ, MARTEDÌ E MERCOLEDÌ CHIUSO

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



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





1 Una delle risorse su cui si basa un paese con molti visitatori
 6 Si studiano in geografia quando si affronta la parte relativa all'orografia
 12 Un continente
 13 Si accende in segno di ringraziamento
 14 Uomini americani
 15 Il respiro trattenuto
 17 Non a favore
 18 L'inizio del liceo
 19 Stupisce con trucchi
 20 La sigla dell'altitudine dei paesi di montagna
 21 Le hanno porti e golfi
 23 A termine... di legge
 24 Si studiano insieme ai loro affluenti
 26 Forniscono salumi
 29 Si fa per gara o per fretta
 31 Il liquido della rabbia
 33 L'eroe di Virgilio
 34 Si usa per diluire aperitivi
 36 Arriva sempre all'ora di cena
 38 Breve... articolo
 39 La fine del weekend
 41 Raccolta di vocaboli
 44 Le hanno letti e sedie
 45 Giudica in regione (sigla)
 47 Quantità minima o nulla
 48 Dopo la lira
 50 Confina con la Turchia

52 Nelle cartine geografiche sono di colore celeste
 54 Il pianeta che ha circa lo stesso diametro di Venere
 56 Titolo regale in Abissinia
 58 Comune del Lazio
 60 Condurre in centro
 61 Le consonanti in tesi
 63 La Ivanovic ex tennista
 64 Un "compact" letto dal laser
 66 Numero Fisso
 68 Conquistata, incantata
 70 Ci sono quelli di origine glaciale
 71 Un operatore telefonico
 73 Caricano a testa bassa
 74 Una linea telefonica completamente digitale
 75 Non ancora pubblicata
 76 Un alcaloide naturale

VERTICALE
 1 Trasporto su rotaie
 2 Una squadra di calcio di Glasgow
 3 Un lago italiano
 4 E va bene!
 5 Introduce un'obiezione
 6 Segue GIO nel datario
 7 Può causare rotture
 8 Il Capirossi ex centauro
 9 Un po' ambigua
 10 Vale dentro il
 11 Progetto, gesto
 13 Ci sono quelli della Polizia di Stato
 16 Soddisfatto, contento

17 Circolo con i soci
 20 È l'ultima della scala
 22 Un grande paese asiatico
 24 Vengono puniti con cartellini gialli
 25 Termine impiegato per indicare la foresta pluviale equatoriale
 27 Le vocali di tutte
 28 Il colore delle bande di Giovanni de' Medici
 29 Si vedono nel planisfero
 30 Segmento (abbrev.)
 32 C'è chi la pronuncia moscia
 35 Un tipo di obiettivo per macchine fotografiche
 37 Soccorsi portati
 40 Offrire, concedere
 42 Un'attrice molto richiesta
 43 Le spensierate sono fra le migliori
 46 Condimento per la pasta
 49 Sono esplosivi
 51 Due... di numero
 53 È come lo sciacallo
 55 Ian che ha giocato nel Liverpool e nella Juventus
 57 Hanno bandiere diverse
 59 A fine partita
 62 Pubblicità in TV
 64 Dual Air Density Explorer
 65 La scimmia di Tarzan
 67 Federazione Italiana Nuoto
 69 Un peccato capitale
 70 Uno dei più diffusi e dannosi allucinogeni
 72 Io in altri casi
 74 Preme all'egoista

Le soluzioni dello scorso numero

♈ **Ariete**

Elemento Fuoco
 Qualche mal di testa potrebbe limitare la vostra carica: prendete rimedi tempestivi. Confronti e aperture positive su vecchie questioni o ferite aperte vi stanno già portando giovamento anche in ambito familiare.

♉ **Toro**

Elemento Terra
 La primavera porta nuovi amori e consolida quelli esistenti. Circondatevi di persone positive per dare il meglio sia in amore che nel lavoro. Evitate competizioni non necessarie che in potrebbero tornare negativamente in auge in estate.

♊ **Gemelli**

Elemento Aria
 Un po' di irrequietezza in questa settimana si fa sentire: situazioni nuove ma blindate hanno messo a dura prova la vostra natura mutevole. Cercate comunque di portare il punto a casa soprattutto nelle scadenze a lungo termine.

♋ **Cancro**

Elemento Acqua
 Buoni gli amori consolidati da tempo e per loro è un periodo positivo per progettare di allargare la famiglia con dei figli. Un po' di attenzione alla salute non guasta. Nervosismo se sei uno studente ma la chiave di tutto è sempre la calma.

♌ **Leone**

Elemento Fuoco
 Belli i nuovi amori ma non cacciatevi nei guai con storie fuori dalle righe o con persone conosciute per caso. Nel lavoro o negli impegni cercate di cautelare la salute: non dovete fare tutto e subito, prendetevi il tempo necessario.

♍ **Vergine**

Elemento Terra
 Mantenete sotto controllo le spese superflue per concentrate le energie solo su un obiettivo. Se il tuo partner è evasivo chiarisci senza indugi la situazione per evitare problematiche future. Arriverà una proposta!

♎ **Bilancia**

Elemento Aria
 Settimana all'insegna dell'energia, vi sentite vigorosi e predisposti a nuovi cambiamenti in campo lavorativo, professionale ma anche sentimentale. Non dimenticate però di curare le persone vicine soprattutto anziane.

♏ **Scorpione**

Elemento Acqua
 L'amore è favorevole a patto che non riversiate sul partner le preoccupazioni del lavoro o della vita di tutti i giorni. Qualche accordo potrebbe slittare e quindi se possibile rimandatelo soprattutto se non siete sicuri.

♐ **Sagittario**

Elemento Fuoco
 Euforia sì ma poi ricordatevi che dopo assale anche la stanchezza e soprattutto non dimenticatevi che chi vi sta attorno sicuramente non ha tutta questa energia per seguirvi. Passionalità alta ma attenti a relazioni superficiali.

♑ **Capricorno**

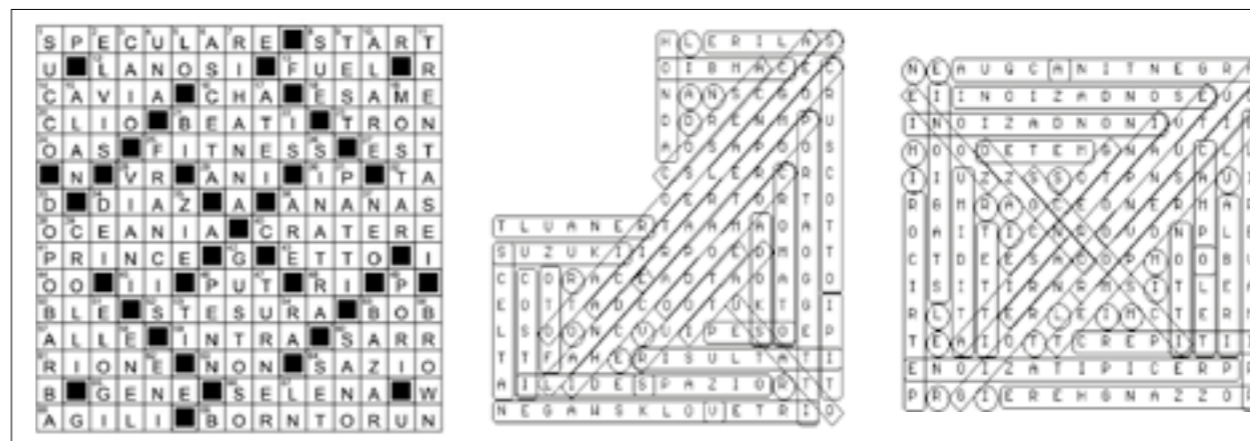
Elemento Terra
 Non lasciatevi abbattere da un addio. Sfruttate ogni occasione al meglio. Una persona cara saprà darvi buoni consigli, valutateli bene perché porteranno frutti buoni. Nel rapporto di coppia siate sempre sinceri.

♒ **Acquario**

Elemento Aria
 Tanti progetti in mente per rinnovare la casa ma cercate di risparmiare e utilizzate quello che avete, scoprirete che spesso il rinnovamento non parte con dei fatti eclatanti ma da tanti piccoli segnali. Voglia di riscatto.

♓ **Pesci**

Elemento Acqua
 Evitate di entrare in conflitto con i membri della famiglia che non sono abituati al vostro lato meno tenero. Se ci tenete ad un rapporto sentimentale parlate apertamente e lasciatevi guidare dalle emozioni. Successi.





LO SFOGO DI UNA MADRE: “CHIUSI NEL DOLORE PER I NOSTRI CARI DEFUNTI MA FUORI DAL CIMITERO”

SUL LITORALE UNA CITTADINA HA RACCONTATO IL SUO STATO D'ANIMO
PER NON POTER ENTRARE NEL CAMPOSANTO
PER UNA “CAREZZA” A SUO FIGLIO CHE NON C'È PIÙ

“Ciao mi chiamo Paola e ho 59 anni, sto con Andrea da 43 anni e ho due figli Matteo 35 anni e Simeone 31.

Non ho detto bugie, ma una inesattezza sì. Matteo non c'è più da 10 anni, da quando un maledetto incidente stradale me l'ha portato via.

Non ho mai aperto il mio cuore, ma questa situazione non migliora il mio stato d'animo e allora perché no!

E' passata anche questa strana Pasqua e ora pare ricominceranno ad aprire alcune attività, con le dovute difese e distanze sociali.

I cimiteri NO, quelli restano chiusi. Ma noi saremmo stati bravi, in fila ordinata come quelle dei supermercati, un saluto e via. Ma pare non sia una priorità se non per Alessandro e Francesca che umanamente si sono messi nei miei panni e che ringrazio tanto.

Ma quanto è grande e caritatevole questa Chiesa. Quanto sono umani e altruisti questi nostri grandi politici.

Quanta pietas c'è in giro verso il prossimo.

Ma sapete: avere un figlio al cimitero non ti fa sentire “ultimo”, ma abbandonato al tuo dolore. E come dice un cinico proverbio: “I dolori sono come i soldi, chi ce li ha se li tiene”.

E quindi noi parenti possiamo stare tranquillamente chiusi nel nostro dolore, ma fuori dai cimiteri.

Per ora si apre altro!”.

Lettera Firmata



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



LAURA VANNI

Operatore tuina, istruttore di taijiquan e qi gong

CARCIOFO IN MEDICINA CINESE: TOCCASANA PER IL FEGATO

L'alimentazione rappresenta, per la medicina cinese, un aspetto di prioritaria importanza sia per la prevenzione che per la "cura" e il trattamento ai fini del benessere generale dell'individuo.

Secondo la dietetica cinese, il cibo rappresenta il "mattone" costitutivo della nostra energia (Qi) e del nostro Sangue ed è fondamentale che questo mattone abbia caratteristiche adeguate di solidità, anche rispetto al "terreno" di riferimento (le caratteristiche individuali di ciascuno).

La medicina cinese parte dal presupposto che ogni individuo è diverso da un altro. La dietetica cinese tiene conto di queste differenze e suggerisce gli alimenti più opportuni in funzione di queste, con l'obiettivo di riequilibrare eventuali disarmonie.

Possiamo dire che in dietetica cinese non esistono cibi "buoni" o "cattivi" in assoluto. Per inciso, la dietetica cinese utilizza tutti gli alimenti, anche quelli di natura animale, a differenza della macrobiotica con cui viene a volte confusa erroneamente.

Secondo la dietetica cinese, la scelta degli alimenti più idonei dipende dalla condizione energetica della persona, dalla sua "tipologia energetica" e, soprattutto, dalla sua condizione in un determinato momento (compreso, in questo, anche il discorso sulla fase di vita che attraversa dal punto di vista di ciclo pubertà-maturità-vecchiaia).

Pertanto, un alimento che in un periodo della vita è

considerato "vietato" per una persona, per questa stessa potrà essere indicato come un rimedio importante in un altro momento.

Il carciofo in medicina cinese

Il carciofo nell'alimentazione energetica cinese, è classificato tra gli alimenti ad azione specifica su **Fegato** e **Colecisti** oltre che su Milza-pancreas.

Per comprendere nel dettaglio l'azione energetica del carciofo sul nostro organismo, iniziamo ad osservare le sue caratteristiche generali iniziando dal prendere in considerazione la stagione in cui il carciofo ci viene naturalmente offerto dalla terra.

Per quanto nei nostri supermercati il carciofo possa essere disponibile ormai tutto l'anno, dal punto di vista della dietetica cinese, il carciofo vive in primavera, il suo massimo a livello di **Jing** (essenza).

Il carciofo arriva puntuale nella stagione primaverile per offrirci un valido aiuto, grazie all'azione che svolge principalmente sul **Fegato**, organo bersaglio appunto in questa stagione.

La **primavera** corrisponde all'elemento **Legno** e, con la sua energia espansiva e di crescita yang (in primavera siamo nel passaggio dallo yin dell'inverno allo yang dell'estate) è in connessione diretta con il **Fegato** (anch'esso connesso all'elemento Legno) e con la sua esuberanza.

La dietetica cinese assegna al carciofo una natura neutra, leggermente fresca ed un sapore amaro,

leggermente dolce e salato.

Le caratteristiche energetiche del carciofo sono estremamente utili nei confronti di Milza-pancreas, Fegato e Colecisti, con azione di **purificazione del Calore** e di **drenaggio dell'Umidità - Umidità/Calore**.

Quando è bene mangiare carciofi secondo la medicina cinese

In virtù dell'azione del carciofo di purificazione del Calore interno, la medicina cinese ritiene l'assunzione di carciofo ideale in presenza di sintomi come:

- irritabilità
- cefalea
- vertigini
- bocca amara
- rossore oculare
- ipertensione
- altri sintomi manifestazione di Calore/Fuoco di Fegato.

Il carciofo è utile anche in presenza di **dolore ai fianchi e all'ipocondrio, nausea, anoressia** e altri sintomi legati, invece, ad una condizione di Calore-Umidità di Fegato.

Il carciofo si dimostra, quindi, un ottimo rimedio in caso di disarmonie particolarmente diffuse in questo periodo dell'anno, soprattutto in soggetti con una tipologia energetica Legno.

Controindicazione del carciofo per le neomamme

Una nota di prudenza riguarda, infine, le neomamme. Il carciofo, infatti, ha una azione di inibizione sulla secrezione latte.

Questa azione rende il suo consumo eventualmente controindicato nel periodo dell'**allattamento**.

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

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

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

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

APERTI TUTTI I GIORNI



FARMACIA
Dott. Luigi Demichelis
DAL 1934



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

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

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

Via Ancona, 76 - Ladispoli

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

#RESTAACASA

I FARMACI TE LI PORTIAMO NOI GRATUITAMENTE

CONSEGNE
12-14/18-20
ORDINI EVASI IN GIORNATA

PER INFO E ORDINI:
TEL. 06.9947746
CELL. 393.9735665
(ANCHE WHATSAPP)

OPPURE SCRIVI A:
FARM.DEMICHELIS@GMAIL.COM





Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

COME DISTINGUERE LA COMUNE E PERIODICA INFLUENZA VIRALE DAL COVID-19?



LA SINDROME INFLUENZALE ANNUALE NON È DISTINGUIBILE DA QUELLA VIRALE DA COVID-19? HANNO GLI STESSI SINTOMI.

Per questo motivo Nicola Zingaretti, presidente della Regione Lazio e segretario nazionale del PD, sta valutando per il prossimo inverno nella nostra regione, di rendere obbligatorio il vaccino contro l'influenza a tutti gli over 65 (ci sono anche io n.d.r.), ai sanitari e ad altre categorie di lavoro più esposte e di attività essenziali. <Pensiamo a un totale di circa 2,5 milioni di persone. Se una parte importante della popolazione sarà vaccinata contro la comune influenza, i medici potranno riconoscere i sintomi del Covid-19 in maniera più tempestiva per fermare la diffusione>.

Da specialista di lungo corso in Pneumologia e Malattie dell'Apparato Respiratorio, cercherò di mettere in rilievo le caratteristiche che le due forme infettive virali hanno in comune e quelle no.

Entrambe sono molto diffuse (il Covid-19 un po' di più). In comune hanno una nota non affatto banale che riguarda la risposta dell'organismo all'infezione: dipende dal "quantum infettante" e dal nostro sistema immunitario.

Ciò comporta un'estrema variabilità sintomatologica da parte di entrambe.

Si va da forme asintomatiche, paucisintomatiche, a manifestazioni cliniche sempre più gravi (la polmonite virale influenzale anche se simile a quella del Covid-19 e con la stessa anatomopatologia interstiziale è molto più rara).

Altra caratteristica che hanno in comune è quella che entrambi i virus si accaniscono più facilmente sulla popolazione più fragile (anziani, immunodepressi, giovani con malattie congenite anatomiche e metaboliche).

Il virus influenzale "cambia pelle" ossia varia di anno in anno e, pur essendo generalmente non particolarmente aggressivo, in alcune stagioni ha avuto una potenza devastante pari a quella del nuovo virus.

Basti pensare all'influenza spagnola del 1917-18 e "all'asiatica" del 1958.

Entrambe possono presentare sintomi gastrointestinali, soprattutto diarrea.

Ciò dipende dalla risposta genetica immunitaria dell'individuo infetto.

Quali sono invece le differenze più marcate?

Come possiamo distinguerle su base anamnestica, semiologica, clinica e con accertamenti strumentali?

Dell'aggressività del Covid-19 che è più marcata rispetto alla classica influenza si è già detto.

La polmonite interstiziale mono o bilaterale distrugge la vitale zona polmonare ove avvengono gli scambi gassosi, ossa a livello in cui i capillari sanguigni permettono durante l'inspirazione la captazione dell'ossigeno e dismissione all'esterno della CO2 (anidride carbonica) durante l'espiazione.

Nell'influenza la polmonite, nella quasi totalità dei casi, non è provocata direttamente dal virus ma da diversi batteri (Streptococco, Pneumococco, Staphilococco etc..) che provocano un quadro sintomatologico-clinico completamente differente.

L'influenza può si' provocare riacutizzazioni infettive nei bronchitici cronici (BPCO) o riaccendere forme asmatiche ma fa solo da "apripista" per la successiva invasione batterica che porta a polmoniti tipiche, lobari specie a carico dei lobi inferiori.

L'esame obiettivo dei polmoni evidenzia una ottusità alla percezione (epatizzazione polmonare) con "suono di coscie".

L'ascoltazione invece consente di rilevare rantoli a piccole-medie bolle.

Rx del torace ci dà conferma della polmonite tipica lobare.

Tutto il contrario di quello che avviene nelle forme atipiche interstiziali.

Qui l'esame obiettivo è quasi sempre muto.

Solo rx del torace può evidenziare addensamenti polmonari anomali.

Veniamo inoltre alle altre differenze cliniche relative ai sintomi delle due affezioni.

Il periodo di incubazione è più breve nell'influenza (1-3 giorni) mentre è più lungo e variabile nel Covid-19 (5-14 giorni).

La febbre influenzale è parimenti alta (39-39,5) e continua dalla mattina alla sera-notte (abbassandosi con il paracetamolo, la tachipirina) ma non perdura in genere più di tre giorni.

L'ipertermia del Covid-19 ha un decorso molto più prolungato (oltre i 3 giorni). **Nell'influenza la temperatura corporea si rialza solo se successivamente c'è una sovrapposizione batterica. Il Covid-19 non ne ha bisogno, fa da se tanto è devastante. L'astenia, il senso di spossatezza è più marcata nel Covid-19, così come è più frequente la congiuntivite e la tosse è secca non catarrale come nell'influenza, ma più parossistica e violenta.**

L'anosmia (perdita dell'olfatto) e l'ageusia (perdita del gusto) si riscontrano più spesso nel Covid-19.

La dispnea inspiratoria è molto più intensa (sta ad indicare una "fame d'aria") e peculiare delle forme atipiche polmonari interstiziali (Covid-19).

Meno evidente è nelle polmoniti tipiche lobari.

In questi casi più gravi il saturimetro, che misura la tensione parziale dell'ossigeno nel sangue, è sempre sotto i 90. Un buon broncopneumologo, un valente internista oppure un medico "vero" è in grado di cogliere tutte queste differenze anamnestiche-semiologiche-cliniche-strumentali.

Almeno questo è il mio parere. Beninteso questo non sta a significare che io non sia favorevole alla vaccinazione antinfluenzale, anzi consiglio di farla nei soggetti a rischio.



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



MONICA BERTOLETTI
Naturopata



DEPURATI CON LA BETULLA!

LA Pianta PIÙ EMBLEMATICA DELLA PRIMAVERA CHE AIUTA A LIBERARSI DALLE TOSSINE, RIMUOVERE ACIDI URICI E DISINFIAMMARE I TESSUTI

42

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

Salute Benessere

La betulla è la prima pianta a germogliare che annuncia la fine dell'inverno. E' la luminosa fanciulla del nord, la signora dei boschi russi. Se tra gli alberi ce n'è uno che incanta per la sua venustà, questo è la betulla. Ma è una bellezza nordica, misurata, mai eccessiva, aristocratica, un po' distante, solitaria come le innestate distese del nord che il manto bianco del tronco e dei rami richiama. Una pianta in armonico equilibrio fra luce ed ombra, caldo e freddo, gaiezza e serietà, liquidi venusiani e sali saturnini, acidi e basici. Tra Venere e Saturno, i due pianeti che governano l'equilibrio del segno della Bilancia.

La bilancia del corpo sono i reni: i suoi filtri ne preservano l'equilibrio fra liquidi e sali e ne eliminano gli eccessi attraverso l'urina" afferma la naturopata **Monica Bertolotti**, Naturalmente Sani, alias *Monique Bert*, creatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr. Andrea Luchi**.

VIVIFICA IL RICAMBIO IDRICO

"Ha una proprietà interessante, che nessun altro albero al mondo possiede. Riesce a tenere separati due processi molto differenti: quello salino e quello proteico. La pianta manda il primo verso la corteccia, rendendola dura come il marmo. Nelle foglie invece - spiega la naturopata - vive il puro processo proteico, senza formazioni saline. Le foglie di betulla, se elaborate opportunamente, sbloccano le formazioni saline indurite nel nostro corpo, che inglobano le scorie di prodotti di distruzione, vivificando il ricambio idrico e stimolando l'attività renale, così da mobilizzare i depositi stagnanti e rendere possibile la loro eliminazione. Il livello di tossicità è assente e l'unica controindicazione è per i soggetti allergici all'aspirina e più in generale ai salicilati.

LINFA: DIURETICA E DEPURATIVA

Perché è così importante depurarsi con la betulla? Se si smuovono la ritenzione e l'accumulo di acidi urici, i tessuti si disinfiammano più rapidamente;

la linfa, ma anche il sangue, diventano più leggeri e, di conseguenza, il corpo espelle in maniera naturale le tossine grasse e pesanti.

La forza della betulla è nella linfa: la betulina è dotata di un'elevata attività antinfiammatoria e di straordinarie proprietà diuretiche e depurative.

La linfa della betulla ha inoltre una spiccata capacità di sciogliere depositi urinari, aumentare la diuresi e favorire l'eliminazione degli acidi urici, dei cloruri e dell'urea (prodotti di scarto del metabolismo).

GEMME ED OLIO ESSENZIALE

Le gemme di betulla hanno anch'esse un'azione diuretica e svolgono un'attività stimolante su un complesso di cellule disseminate in varie parti del corpo, preposte all'eliminazione delle sostanze nocive che aprono la strada alla cellulite. Dalla loro macerazione si ottiene un potente **olio essenziale** drenante che regola il metabolismo e favorisce la rigenerazione dei tessuti, purificandoli. L'essenza, mescolata a un olio vegetale, viene usata per il massaggio anti-cellulite. Ha un odore terrificante, per cui non usatela in vista di un incontro amoroso.

USO ED INDICAZIONI

Al mattino, prima di colazione assumete linfa di betulla 1DH, 30/50 gocce **in un bicchiere d'acqua**: sgonfia, aiuta a mantenere disinfiammate le vie urinarie e a evitare che si formino ristagni che possono portare alla comparsa dei calcoli.

Oppure si può assumere il gemmoderivato che, in tutte le sue forme, è di grande aiuto nel drenare le tossine accumulate in inverno:

- **Betula Pubescens** per il sistema reticolo endoteliale, apparato osteoarticolare, metabolismo generale;
- **Betula Pubescens Amenti** per il sistema endocrino;
- **Betula Pubescens scorza interna radice e radichette** per le vie urinarie;
- **Betula Verrucosa Gemme** per il sistema reticolo endoteliale e apparato osteoarticolare;
- **Betula Verrucosa Semi** per il sistema nervoso centrale e tutte le funzioni intellettive;
- infine **Betula Verrucosa Linfa** per le vie urinarie e apparato osteoarticolare.

E' perfetta per chi, soprattutto a marzo, col cambio di stagione, avverte un calo delle forze psichiche e fisiche, che rende deboli e più esposti ai malanni di fine inverno. Questi sintomi son spesso spia di un organismo debilitato, che affronta con difficoltà il cambio di stagione. Per evitare disturbi più seri, usiamo la betulla che ci libera dalle scorie infiammatorie e ridà splendore ai tessuti, rinnovando e riattivando tutte le funzioni metaboliche.

Può essere utilizzata senza timore a cicli di 2-3 mesi, 20 giorni sì e pausa 10 gg".

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



Dottorssa
ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta



CRITERI PER LA GENITORIALITÀ

Se durante una separazione emerge una forte conflittualità e ci sono dei figli minori, il giudice chiede la Consulenza Tecnica d'Ufficio per verificare le competenze genitoriali. Nella psicologia forense esistono i criteri di genitorialità; di solito, CTU seguendo quei criteri, considera la valutazione della genitorialità come la sommatoria di valutazioni derivate: 1- dai colloqui (individuali, di coppia genitoriale, di coppia con i/il figlio/i e di famiglia, genitori e figli insieme), 2- dai risultati dei test, 3- dagli atti giuridici che sono stati consegnati dai legali delle parti, 4- dal confronto con i CTP (Consulenti Tecnici di Parte). La riforma del 2006, e le sue successive modifiche (qui citate) ha introdotto, come criterio fondamentale per uno sviluppo adeguato del figlio minore, la BIGENITORIALITÀ: "(...) il figlio minore ha il diritto di mantenere un rapporto equilibrato e continuativo con ciascuno di essi, di ricevere cura, educazione ed istruzione da entrambi e di conservare rapporti significativi con (...) i parenti di ciascun ramo genitoriale". "Il giudice adotta provvedimenti relativi alla prole con esclusivo riferimento all'interesse morale e materiale di essa (prole)". Inoltre, emerge che "la responsabilità genitoriale è esercitata da entrambi i genitori e le decisioni di maggiore interesse per i figli sono assunte di comune accordo". Il focus dell'attenzione della legge, ora, è il benessere del minore e si passa dal concetto di potestà a quello di responsabilità. Riassumo, qui di seguito, i criteri per la valutazione della genitorialità. Gli elementi che incidono positivamente sulle capacità

genitoriali sono: 1- l'accudimento e la protezione del minore (che si esprimono con la capacità, da parte del genitore, nell'accogliere e facilitare la naturale disposizione del figlio ad esplorare nuove situazioni di vita); 2- promozione dello svincolo e dell'autonomia mantenendo il legame genitore-figlio; 3- considerare il figlio come un individuo diverso; 4- educare il figlio nel trovare soluzioni alternative di comportamento e di espressione delle pulsioni (per esempio, aggressività) promuovendo relazioni sociali adeguate; 5- capacità di gestione del conflitto e favorire la relazione con l'altro genitore e con la sua famiglia. I tratti che influenzano negativamente la valutazione della genitorialità sono: 1- la presenza di una grave psicopatologia e quanto essa può influenzare la relazione col minore; 2- la presenza di comportamenti devianti; 3- una modalità relazionale persecutoria, manipolativa, che innesta costanti sensi di colpa e che ostacola l'individualità del minore; 4- la costante squalifica dell'altro genitore e comportamenti che ostacolano il mantenimento del rapporto con lui. Ricordo che il figlio è l'anello debole della famiglia perché, essendo in crescita, sta costruendo la sua personalità e gli strumenti che gli permetteranno di affrontare le varie difficoltà della vita; inoltre, il figlio assorbe tutto ciò che gli viene proposto dalla famiglia sia nelle idee sia nei comportamenti, sotto qualsiasi tonalità emotiva. È importante che il genitore non consideri la valutazione come una punizione ma come opportunità per rivedere la sua vita, i suoi comportamenti e le sue risorse, offuscate o emerse finora.

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
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





**NOI
CI
SIAMO**

#SALUSMEDICALCENTER

06 9949944 • LADISPOLI - VIA ANCONA, 94

WWW.GRUPPOSALUS.NET