

L'ORTICA SETTIMANALE

Anno XXIII n°17 - 2020 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male

RECLUSI

FESTA DELLA LIBERAZIONE:
CITTADINI ONESTI AI DOMICILIARI
CAPI MAFIA LIBERATI DAL 41BIS

ELETTROSMOG

5G e i Sindaci da Cerveteri
a Santa Marinella

LADISPOLI

L'ultimo saluto al Brigadiere
Manlio Amadori

LITORALE

Vandali e furfanti
non vanno in quarantena

SPECIALE #IORESTOACASACONLORO

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

**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
ROC 34126

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

Videoricando
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 23/04/2020

Foto di copertina:
Andrea Perotti

**Festa della Liberazione:
capi mafia liberi,
onesti cittadini reclusi**



La libertà è come l'aria: ci si accorge di quanto vale quando comincia a mancare, quando si sente quel senso di asfissia che gli uomini della mia generazione hanno sentito per vent'anni, e che io auguro a voi, giovani, di non sentire mai. E vi auguro di non trovarvi mai a sentire questo senso di angoscia, in quanto vi auguro di riuscire a creare voi le condizioni perché questo senso di angoscia non lo dobbiate provare mai, ricordandovi ogni giorno che sulla libertà bisogna vigilare, dando il proprio contributo alla vita politica. (Piero Calamandrei Discorso sulla Costituzione 1955)

Il prossimo 25 aprile sarà ricordato negli annali della storia come il primo Anniversario della Liberazione senza Libertà dopo 75 anni dalla fine dell'occupazione nazista.

Correva l'anno 2020 quando 60 milioni di Italiani furono messi agli arresti domiciliari con l'alibi di una pandemia. Mentre i boss della criminalità furono liberati dal 41 bis. Eppure in precedenza c'erano state epidemie ben più terribili. Ma mai dal dopo guerra fino all'*horribilis annus* erano stati azzerati tutti i diritti umani in un solo colpo. Il Parlamento esautorato, venne sostituito da un esercito di tecnocrati, con conflitti d'interesse macroscopici con le multinazionali delle telecomunicazioni, che pianificarono il futuro della nazione in barba ai gravissimi rischi sanitari connessi alla tecnologia 5g denunciati da centinaia di scienziati.

Correva l'anno 2020 quando fu gettato in pasto ai porci l'inviolabilità della libertà personale. Diritti umani primari come quelli di circolare, procurarsi i mezzi di sussistenza, onorare i defunti, furono fatti letteralmente a brandelli. Il diritto all'istruzione avvilto, quello alla salute compresso. La libertà di culto annullata.

Fu istituito uno Stato di Polizia che faceva uscire di galera i capi mafiosi ma confinava gli anziani, vietava le relazioni sociali, braccava il pedone, perseguitava il runner, sanzionava la nonna seduta su una panchina o faceva irruzione nelle chiese per impedire la celebrazione di funzioni religiose. Ai bambini fu negata la luce del sole se non quella che potevano prendere dalla finestra o, per i più fortunati, dal balcone.

Per giustificare la deriva autoritaria si ricorreva ad un'ipocrita retorica sulla solidarietà agli anziani. Che misteriosamente morirono a migliaia nelle RSA o negli ospedali e ai quali fu negata la misericordia di un ultimo abbraccio e i cui corpi furono inceneriti senza un funerale. Nel frattempo l'ONU avvertì che in quell'anno a causa della recessione economica sarebbero potuti morire centinaia di migliaia di bambini.

Il Governo italiano poté però vantare il primato mondiale quanto a misure restrittive paranoiche e a numero di decessi, mostrando al mondo quando fosse inutile se non controproducente il lockdown, grazie al quale fu boom di suicidi, di violenze domestiche oltre che di povertà. Come premio per la buona condotta, al popolo fu concessa la libertà vigilata attraverso un'app dal nome inquietante, Immune: una forma di sorveglianza capillare di massa, una sorta di appripista al microchip sottocutaneo. Così si pose una pietra tombale al Diritto alla privacy e alla libertà personale sulle orme di Cina e della Corea del sud. Infatti la stella polare della Techno-tirannia era rappresentata dalle spietate dittature asiatiche. "Nulla tornerà come prima" ripeteva come un mantra l'informazione di regime, per far accettare come normale il distanziamento sociale e la soppressione della Democrazia. Correva l'anno 2020 quando al popolo venne sottratta la Libertà e con essa la Dignità. Perché chi perde l'una perde anche l'altra. Correva l'anno 2020 quando la soglia che separa l'umanità dalla barbarie venne oltrepassata (come afferma Giorgio Agamben, uno dei più grandi filosofi italiani). Non fu solo un crollo economico epocale, ma etico e politico senza precedenti.

Editor
Miriam Alborghetti

BUON COMPLEANNO, ROMA!

IL 21 APRILE LA CITTÀ ETERNA
HA COMPIUTO 2773 ANNI

Quando si dice che Roma è la città eterna non è un caso. E non è un caso se per i cinesi, nella storia del mondo, solo un impero merita di essere ricordato e considerato oltre il Celeste Impero, ovvero quello romano. La magnificenza di una cultura che nonostante tutto ha resistito ai secoli ed il 21 aprile ha compiuto il suo **2.773°** compleanno.

Il 21 aprile del 753 a. C. è ricordato infatti come il **"Natale di Roma"**, il Dies Romana e la leggenda di questa immortale fondazione ci viene tramandata dallo scrittore romano Marco Terenzio Varrone basandosi sui calcoli di Lucio Taruzio, astrologo del I secolo a.C.. **Romolo**, primo re di Roma, tracciò in questa occasione il perimetro, il confine, dell'urbe e iniziò la costruzione della città eterna sopra il colle **Palatino**. Tito Livio, lo storico romano autore della imponente *Ad Urbe condita*, la Storia di Roma in 142 libri, ci riporta che per decidere chi doveva essere tra Romolo e Remo, i due fratelli discendenti dalla stirpe reale di Albalonga, il fondatore del nuovo abitato, *"Siccome erano gemelli e il rispetto per la primogenitura non poteva funzionare come criterio elettivo, toccava agli dei che proteggevano quei luoghi indicare, interrogati mediante aruspici, chi avrebbe dato il nome alla città e chi vi avrebbe regnato."*

Per interpretare i segni augurali, Romolo scelse il Palatino e Remo l'Aventino. Il primo presagio, sei avvoltoi, si dice toccò a Remo. Dal momento che a Romolo ne erano apparsi dodici quando ormai il presagio era stato annunciato, i rispettivi gruppi avevano proclamato re entrambi. Gli uni sostenevano di aver diritto al potere in base alla priorità nel tempo, gli altri in base al numero degli uccelli visti. Ne nacque una discussione e dallo scontro a parole si passò al sangue: Remo, colpito nella mischia, cadde a terra.

È più nota la versione secondo la quale Remo, per prendere in giro il fratello, avrebbe scavalcato le mura appena erette (probabilmente il solco sacro del pomerium) e quindi Romolo, al colmo dell'ira, l'avrebbe ucciso aggiungendo queste parole di sfida: «Così, d'ora in poi, possa morire chiunque osi scavalcare le mie mura!». In questo modo Romolo s'impadronì del potere e la città prese il nome del suo fondatore."

Il 21 aprile cadono anche i *Parilia*, una antica festività rurale tenuta in onore della dea della pastorizia **Pales**. Ovidio ci dice che in questo giorno si purificava la comunità e le greggi, spruzzando l'acqua sugli animali, spazzando e pulendo gli ovili e ornando le pareti e le porte delle abitazioni con fronde e festoni. Seguivano sacrifici animali e poi nel fuoco sacro purificatore

si bruciavano profumi, erbe e steli di fave e si invocava la protezione di Pales con una preghiera, seguivano poi altri rituali propiziatori per il bestiame e le coltivazioni.

Queste festività, come altre e anche i festeggiamenti legati alla nascita di Roma, con l'avvento e la successiva diffusione del Cristianesimo come religione di Stato e con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente furono dimenticate: bisognerà aspettare il *Risorgimento* per ripristinare queste ricorrenze. Il Natale di Roma negli ultimi decenni è un appuntamento commemorato e ravvivato da molti gruppi di rievocazione storica presenti in tutta Europa con cerimonie, festeggiamenti, giochi, convegni, musica e a Roma con il favoloso **corteo storico** su via dei Fori Imperiali. Quest'anno a causa della emergenza sanitaria in atto e delle relative restrizioni, il Parco Archeologico del Colosseo ha offerto una visita virtuale tra l'Anfiteatro Flavio, la Domus Aurea, il Foro Romano e le altre aree del Palatino, *"luoghi che sono diventati la culla della civiltà occidentale"* come ricorda il Direttore **Alfonsina Russo** e un appuntamento speciale alle 17:00 con lo stimato prof. **Andrea Carandini**.

E allora cosa altro aggiungere: Felix Dies Natalis, Roma!



— 60 —
Liliana & Mario
— ❧ —

*"È un bel traguardo
quello dei 60 anni di matrimonio!!
Il nostro augurio
è che possiate continuare
questo cammino d'amore
sempre uniti e sereni
come in questo giorno!
Fantissimi auguri
a Mario e Liliana Barboni
per le vostre nozze brillanti,
gioiose e preziose come voi!"*





IL SINDACO NON FERMA IL 5G, DONNA IN SCIOPERO DELLA FAME

SUCCEDE A SPOLETO, LA CLAMOROSA PROTESTA PER SENSIBILIZZARE LA MASSIMA AUTORITÀ SANITARIA LOCALE. COME IN UMBRIA, ANCHE NEL NOSTRO LITORALE IL 5G È PERÒ UNA QUESTIONE POLITICA. IN MANO AI SINDACI

Tempra ghandiana, nel solco delle plateali proteste anni '70/'80 nell'insegnamento non violento di **Pannella e Bobby Sands**. La forza di volontà è nella ragione, nella consapevolezza di non stare dalla parte del torto. Da qui la scelta del **digiuno** come forma di protesta civile, per farsi ascoltare, ma prima ancora ricevere. In audizione dal sindaco della sua città, per farsi portavoce del movimento contrario all'**Internet delle cose**: "Desideravo sapere le intenzioni di **Umberto de Agustinis** e

avere da parte sua un **impegno**, anche se informale, sulla **possibile moratoria al 5G**. Ho aspettato a lungo, finché è sopraggiunta l'emergenza **Covid19** e i vari DPCM ci hanno bloccato un pò tutti negli spostamenti anche minimi."

Il **Sindaco di Spoleto (Perugia)** è stato vice segretario generale della Presidenza del Consiglio dei Ministri col **Governo Berlusconi**, confermato dai **governi Monti e Letta** e poi incaricato di seguire i problemi per il **MUOS di Niscemi in**

Sicilia. Quindi di rischi elettromagnetici ne sa qualcosa, eccome. Ma, evidentemente, non a sufficienza **per ascoltare una donna** che avrebbe voluto incontrarlo per rappresentargli i seri pericoli del 5G: "Da quel momento abbiamo subito, decreto dopo decreto, l'**annullamento di diritti fondamentali dei cittadini** come lavoro e libertà di movimento, fino al diritto di opinione e parola."

In solitaria, **da oltre due settimane Roberta** ha iniziato lo **sciopero della fame**, come forma di lotta politica per la rivendicazione del principio di precauzione contro lo tsunami elettromagnetico. **E' il primo caso in Italia, forse anche nel resto del mondo. Prima di Roberta, nessuno ha mai smesso di mangiare per denunciare il lato oscuro del 5G:** "per non soccombere all'angoscia mi sono detta che **dovevo fare qualcosa**, pur essendo una **comune cittadina**. Non avendo altri mezzi, anche dato il momento di particolare emergenza sanitaria, ho pensato allo **sciopero della fame. Per la libertà e la Costituzione.**"

Per restare idratata, ogni giorno Roberta beve almeno **2 litri di acqua** (di rubinetto come tiene a sottolineare), si concede qualche tisana e un magari un brodo vegetale la sera, ma niente cibo solido. Nè pasta, nè carne, nè pesce. Ha perso oltre 2 chili dall'inizio della protesta. **I suoi parametri vitali vengono seguiti dalla farmacista di fiducia, mentre un medico sensibile alla causa le presta 'telematicamente' assistenza.** Le restrizioni logistiche impongono questo. "Non so se il mio medico di base approverebbe la mia scelta del digiuno".

Ma allora, perchè il Sindaco di Spoleto non riceve Roberta?

"Non so se abbia timore di incontrarmi. Ma essendo un uomo di legge credo conosca i pericoli di una deriva dittatoriale"

Dice di voler proseguire ad oltranza, fino al raggiungimento del suo obiettivo. L'aumento della consapevolezza tra l'opinione pubblica nel pericolo imminente, per l'assunzione di responsabilità politica pubblica. Roberta sostiene che spegnere la TV renda la persona più libera e meno soggetta al cosiddetto pensiero unico. **Se il primo sciopero della fame Stop 5G è programmato sine die**, una risposta dalla massima istituzione locale, **più prima che poi dovrà arrivare:** "Nel frattempo, spero di avere 'udienza' dal sindaco e poco dopo inoltrerò la lettera di 'Significazione e Diffida', completa di **firme**, che sto cercando di raccogliere". **La libertà si nutre di lotta.**

Global Water Solution
di Daniele Posa

La Tua Sorgente
d'Acqua Pura
Trattata e Gassata



SISTEMI PER USO domestico
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE A TEMPERATURA AMBIENTE



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



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



5G E SINDACI DEL LITORALE, DA CERVETERI A S.MARINELLA

Il 5G diventa un caso politico per le amministrazioni del litorale: la polemica è arrivata pure a **S. Marinella**. Mobilitato il locale comitato Stop5G, il consigliere di opposizione del Gruppo Misto **Francesco Fiorucci** ha presentato un'interrogazione rivolta al **Sindaco Pietro Tidei** e al presidente del consiglio comunale **Roberto Marongiu**: "visto che ufficialmente non conosciamo la posizione del nostro comune sul tema della sperimentazione 5G - ha affermato Fiorucci - ho ritenuto opportuno protocollare un'interrogazione consiliare".

L'interrogazione nel municipio di S. Marinella arriva dopo le proteste rivolte al **Sindaco Montino** da parte dei cittadini di **Fiumicino** contrari all'ennesima invasione elettromagnetica, dopo la delibera Stop 5G approvata dalla giunta Grando a **Ladispoli**, la contrarietà al nuovo *wireless* dichiarata a **Bracciano e Trevignano Romano**, l'emanazione di un'ordinanza a firma **Tedesco** per la moratoria a **Civitavecchia** e la recente uscita attendista di **Pascucci a Cerveteri**, criticata dal delegato **Legg Salvini Premier** per i territori del Sasso, Pian de la Carlotta e Due Casette: "Sono tempi questi che stiamo vivendo - ha dichiarato **Roberto Menasci** - davvero di rilevanza storica, se da una parte ci si affatica per aiutare chi messo in ginocchio dalla crisi pandemica sia economicamente sia sanitarimente, dall'altra parte c'è chi si approfitta del momento per portare sui territori del nostro amato comune di Cerveteri antenne e ripetitori 5G".

"Ci sarà grande attenzione. Non posso dire cosa faremo. Ma sono sensibile al tema", ha detto **Alessio Pascucci**: "C'è una grande perplessità,

come sempre è accaduto all'arrivo di una nuova tecnologia, perché abbiamo paura. Penso all'eternit, ma l'Italia è una nazione molto attenta, ma c'è timore. Ci sono persone autorevoli che cercano di dimostrare che è dannoso il 5G, tante città hanno iniziato delle battaglie. Io ho un'estrazione scientifica. Io so che è più popolare dire 'oddio... siamo contrari al 5G', è sempre funzionato così. Io non voglio sminuire il rischio del 5G. Ma non mi posso pronunciare perché non spetta al Sindaco. Prima che scoppiasse il Coronavirus volevamo fare dibattito pubblico per farci un'idea da noi senza prender quella degli altri. Ma ci sarà grande attenzione. Non posso dire cosa faremo. Ma sono sensibile al tema. La mia storia racconta che ho sempre fatto battaglie contro le minacce all'eco-ambiente. Faremo anche questa battaglia se sarà necessario, ma prima vogliamo studiare."

I **cittadini riuniti nel Comitato Stop 5G di Cerveteri** chiedono però a Pascucci un'azione concreta, urgente, per uscire dall'ambiguità e dall'angoscia che circonda molti: un'ordinanza del Sindaco può fermare l'invasione di nuove antenne. "Restare nel limbo serve solo a perdere tempo - uno dei commenti postati sui social - si rischia di favorire l'installazione di nuove antenne, dall'oggi al domani". Critico chi non è piaciuto il passaggio in cui Pascucci ha detto che "non mi posso pronunciare perché non spetta al Sindaco". Chi detiene la fascia tricolore è il responsabile della salute dei suoi concittadini, motivo per cui altri 104 Sindaci - da Cefalù alla provincia di Bolzano - hanno emanato ordinanze di divieto all'installazione del 5G.

GRILLI DESIGN



10

STOP 5G

MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

IN OFFERTA

CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

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

otticagrilli.com



OTTICAGRILLI



IL TERRITORIO SALUTA IL BRIGADIERE MANLIO AMADORI

**ERA STATO RICOVERATO IN OSPEDALE PER UN TRAPIANTO
MA DOPO L'INTERVENTO LE SUE CONDIZIONI SI SONO AGGRAVATE**

Non ce l'ha fatta, si è spento a 62 anni Manlio Amadori, brigadiere dei carabinieri, di origini sarde, negli ultimi anni in servizio nella caserma di Ladispoli (arrivato nel 2003), dopo un passato anche a Campo di Mare rimasto in quella stazione per oltre 30 anni. Amadori era stato sottoposto ad un trapianto alcuni giorni fa ma dopo l'operazione molto delicata la sua situazione si è aggravata fino al decesso avvenuto mercoledì scorso. Assieme ai comandi di Ostia e Civitavecchia, nel 2013 ricevette, oltre che un Encomio Solenne anche un altro dal

comune etrusco un encomio per le indagini relative al delitto Cuomo, il gestore di un impianto di carburanti a Cerenova ucciso barbaramente e poi un altro dal comune di Ladispoli per come vennero gestite le operazioni del post tornado novembre 2016. Amadori aveva testimoniato al processo Vannini alimentando dubbi sulla posizione di Federico Ciontoli, il figlio dell'omicida.

Tutta la Redazione rivolge alla famiglia le più sentite condoglianze.

12

M5S CERVETERI: BUONI CARTOLERIA PER I BAMBINI

Il Movimento 5 stelle Cerveteri ha avviato la campagna #IoRestoaColori, con cui verrà dato un Buono spesa per acquisti di materiale di cartoleria e cancelleria alle famiglie in stato di necessità che ce lo chiedono. Il materiale inoltre verrà consegnato a domicilio. Per ottenere il Buono, basterà inviare un messaggio privato alla pagina Facebook del Movimento 5 stelle Cerveteri per avere tutti i dettagli. In questo momento di particolare emergenza socio economica sanitaria, anche il più piccolo gesto e contributo da parte di chiunque può fare la differenza. I beni di cartoleria al momento sono rimasti esclusi dai buoni spesa e da molte altre forme di assistenza e coi

i bambini costretti a rimanere in casa, non è semplice per i genitori riempire le loro giornate in maniera costruttiva. Così abbiamo trasformato una nostra proposta fatta al Sindaco, ma non attuabile per vie istituzionali, e abbiamo lanciato una campagna i cui attori siamo noi cittadini.

Una comunità si riconosce nei piccoli gesti di altruismo e senza timore di aiutare, né di essere aiutati. Ringraziamo infinitamente gli attivisti del M5S Cerveteri e la nostra concittadina Elena Rita, titolare della cartoleria che metterà a disposizione il materiale per questo gesto di generosità e solidarietà. #IoRestoaColori

Territorio



Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

Tutto il carattere
del nostro territorio

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



LITORALE, VANDALI E FURFANTI NON VANNO MAI IN QUARANTENA

COLPI MESSI A SEGNO IN CHIOSCHI E ATTIVITÀ E DANNI ARRECATI AI SIMBOLI DEL TERRITORIO. E DI NOTTE C'È CHI DI NUOVO SEGNALE ROGGI TOSSICI

14

Vandali, ladri e incivili. Sul litorale loro, i soliti ignoti, non vanno mai in quarantena e di tanto in tanto finiscono per prendersi la scena, purtroppo alle spalle di cittadini e commercianti. Ha fatto scalpore ad esempio, in ordine cronologico, l'ultimo colpo registrato in un'attività florovivaistica di Cerveteri, sulla via Settevene Palo. E' lì che i furfanti si sono diretti l'altra notte portandosi via indisturbati i bonsai che qualche ora prima i titolari del locale avevano pubblicizzato sulla loro pagina Facebook mettendoli a disposizione naturalmente dei loro più affezionati clienti. Inevitabile lo sfogo all'indomani del raid notturno. "Siamo amareggiati dal gesto - è il commento dei proprietari - un episodio da stigmatizzare, soprattutto, perché portato avanti in un momento particolare come quello che si sta vivendo dove chi lavora seriamente e con sacrificio dovrebbe essere ancora più rispettato".

A proposito di furti ne sa qualcosa William


Vecci, altro commerciante di Cerveteri che non è stato risparmiato nella frazione di Cerenova dai malviventi. Il cerveterano come risposta ha immesso sui social le immagini relative all'ingresso di un ladro solitario che tra l'altro, nel goffo tentativo di entrare nel bar, si è ferito lasciando le tracce di sangue su muri e pareti. E' misero comunque il bottino. "Spero che le forze dell'ordine lo acciuffino - dice William - e che gli facciano pagare anche la contravvenzione di 400 euro per essersi spostato senza motivo". Poi ci sono i teppisti e gli sporcaccioni. I primi particolarmente scatenati nella frazione di Valcanneto, sempre a Cerveteri, dove, muniti di bombolette a spray, hanno verniciato le pareti del centro anziani con scritte blasfeme e sataniche. I pensionati della zona si sono molto arrabbiati, nonostante la struttura sia chiusa in questo periodo per l'emergenza sanitaria. C'è chi invece a Campo di Mare, nel tratto di lungomare chiuso dai vigili urbani per impedire l'assembramento,

ha gettato sulla spiaggia le transenne. I secondi se ne infischiano del decoro urbano ed abbandonano i loro rifiuti dove capita. Dopo Valcanneto è la volta di Borgo San Martino. In via dei Ceri si è formata una vera e propria discarica a cielo aperto. "Il Covid-19 sta cambiando lo stile di vita di tutti - protesta Luigino Bucchi, presidente del comitato di zona - ma da quanto documentato dalle fotografie, le cattive abitudini e i numerosi atti di inciviltà di pochi che vivono in quest'area continuano ad essere regolari, a danno ovviamente di tutta la comunità". Non meno pericolosi, soprattutto per l'ambiente circostante, gli incivili che nelle ore notturne continuano a bruciare materiali che andrebbero smaltiti diversamente. Numerosi cittadini in varie zone di Ladispoli hanno segnalato nell'ultimo periodo un odore acre dovuto probabilmente ad esalazioni. In passato i carabinieri avevano individuato e denunciato penalmente un imprenditore nelle campagne dei Monteroni. Sos lanciato recentemente al Miami. "Spesso siamo stati in contatto con i carabinieri della stazione locale - risponde Barbara Migliazza, delegata comunale di Ladispoli per il quartiere residenziale Miami - tra l'altro abili in poco tempo a bloccare chi commetteva queste azioni che reputo criminali. Da diversi giorni purtroppo, anche in una situazione così di emergenza sanitaria, ignoti continuano ad incendiare rifiuti. Cercheremo di fare squadra nel tentativo di stoppare questo pericoloso e grave malcostume". Molto importante: chiamare il 112 quando si avverte puzza di bruciato. Una pattuglia può intervenire rapidamente e cogliere sul fatto i piromani.

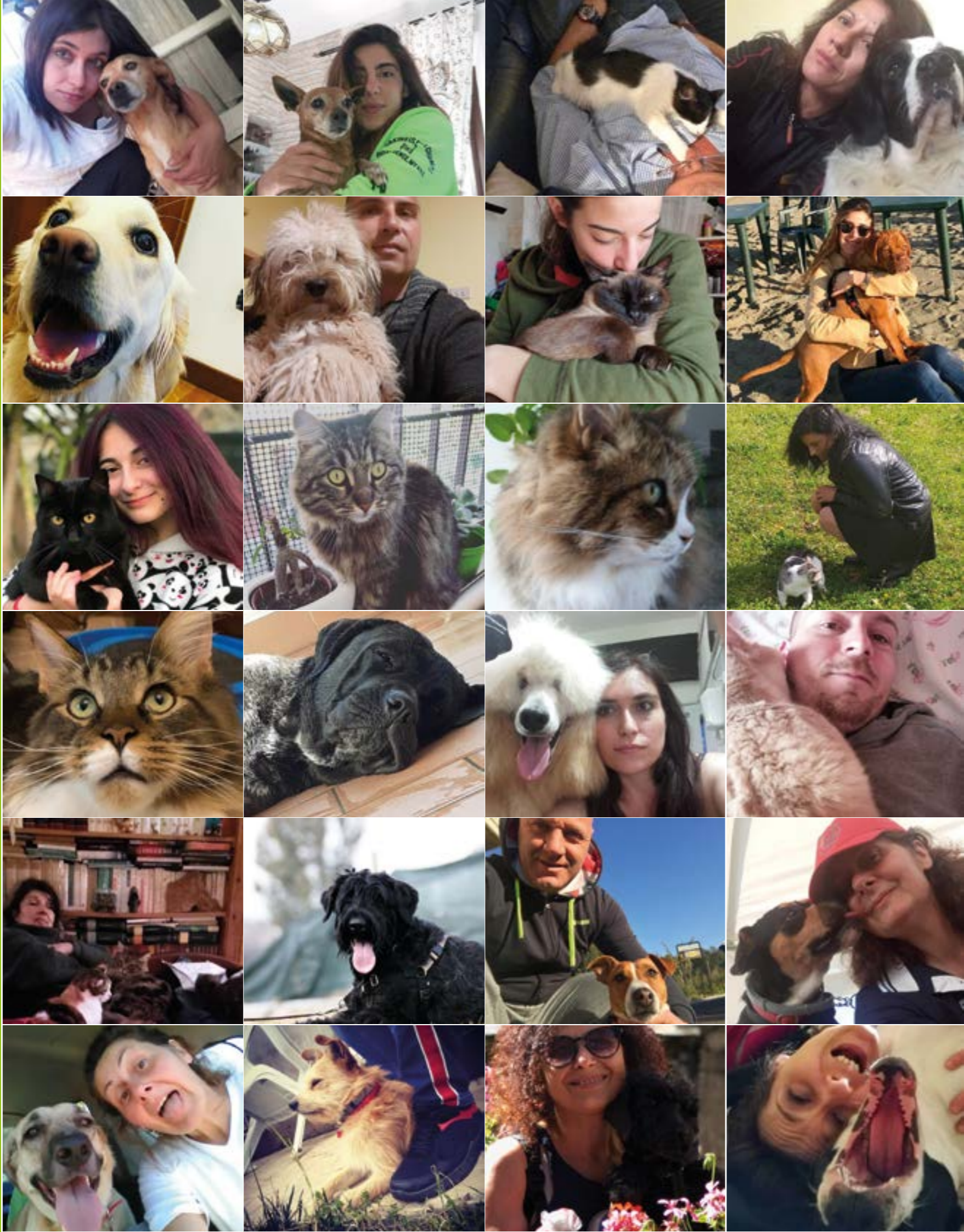


**CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI
DALLE 17 ALLE 22**

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA

#IORESTOACASACONLORO



SETTIMANALE
L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

#IORESTOACASACONLORO

**INVIA IL SELFIE
CON IL TUO AMICO PELOSO**
AL NUMERO 339 286 4552
OPPURE VIA MAIL A INFO@ORTICAWEB.IT.



#IORESTOACASACONLORO



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 PIU
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



LADISPOLI, CENTENARIE ALLA RISCOSSA

**IN SOLI 20 GIORNI LA CITTÀ SI È TROVATA A FESTEggiARE
IL COMPLEANNO DI TRE NONNINE, DUE DELLE QUALI
HANNO SUPERATO IL PRIMO SECOLO DI VITA**

20

Gina, Ada e Maria. Le nonnine centenarie a Ladispoli festeggiano il loro compleanno. Una torta davvero speciale per le tre donne simbolo di una speranza, in un periodo storico globale che un giorno si studierà nei libri di storia. Abbracciate dai loro cari, hanno spento le candeline nel mese di aprile, chissà forse un record in una sola città dello Stivale numeri alla mano. Fatto sta che le rispettive celebrazioni non sono

passate inosservate. Il festival tutto ladispolano è iniziato il primo aprile.

Messaggi d'affetto e telefonate per Genoveffa D'Auria Augello, da tutti conosciuta come Gina, che ha compiuto un secolo tondo tondo.

Nata negli anni Venti del secolo scorso, mentre l'Italia si riprendeva dalla pandemia Spagnola, che ha ucciso milioni di persone ovunque. Nonna Gina viene da Agrigento, con precisione da

Campobello di Licata "approdando" a Ladispoli nel 1952. Ha già visto il Paese rimettere su la testa ed il suo rappresenta simbolicamente un messaggio di fiducia per tutti.

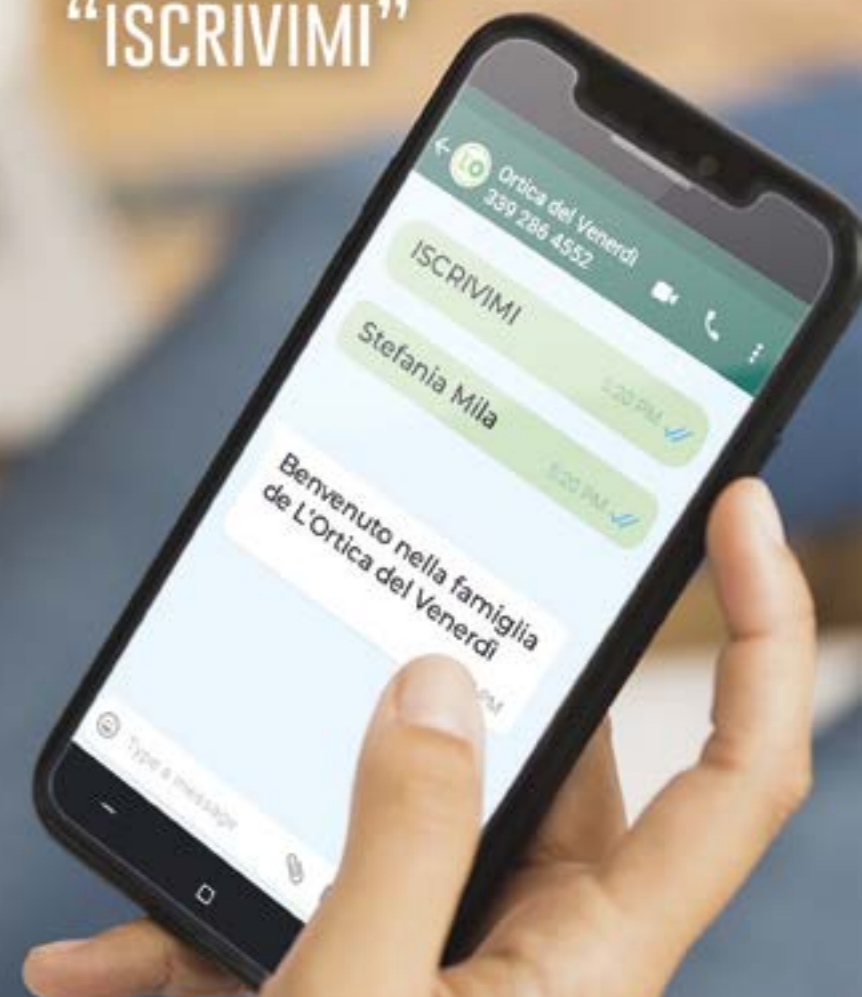
"Gli auguri sono sinceri e veri, l'abbraccio ed i fiori sono purtroppo solo virtuali" si legge in un post pubblicato su Facebook dal primo cittadino, Alessandro Grando.

E che dire invece di nonna Maria Rucoli? Il 10 aprile ha soffiato le sue 104 candeline, un traguardo incredibile per la signora che si trova nella Rsa "San Luigi Gonzaga" sulla via Aurelia a Ladispoli (tra l'altro è arrivata la assicurazione dell'Asl di Rm 4 sostenendo che tutti gli operatori sottoposti a tampone sono risultati negativi). Sono arrivati per lei auguri sinceri e sentiti da parte di tutti, naturalmente anche dal personale sanitario della struttura.

Ada Maria invece, un passato alle spalle come docente di lettere, è la terza in ordine cronologico ad aver festeggiato i suoi 101 anni (lo scorso 19 aprile). Moltissimi i complimenti arrivati a tutta la famiglia Canepa - Bellofiore, residente a Ladispoli, in località Marina di San Nicola.

"Alla signora Maria, la residente più longeva di Ladispoli e naturalmente anche ad Ada vanno gli auguri di tutta la città - ha dichiarato sempre il sindaco - le disposizioni date dal Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri non mi hanno permesso di andarle a trovare, né di poterle inviare un mazzo di fiori, ma lo farò appena sarà terminata questa emergenza".

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



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



BIMBI AL PASSO COI TEMPI, MA LA SCUOLA È NOSTALGIA

CHI STUDIA CON I SUOI FRATELLINI, CHI SI FA INTERROGARE DALLA MAESTRA TRAMITE TABLET. I GENITORI PERÒ AMMETTONO: "A LORO MANCA IL CONTATTO UMANO E ANCHE LO SPORT". MAMME NELLE VESTI DI TUTOR

22

Dalle elementari alle superiori. Nessuno può rispondere "assente" all'appello (virtuale) di maestre e prof. A Ladispoli, come in tutta Italia del resto, si studia on line, si svolgono i compiti via web e persino le interrogazioni avvengono face to face tramite un monitor del pc, tablet o smartphone. Non si mettono i voti. Ci sono delle valutazioni, questo sì, docenti che si appuntano tutto come avessero a disposizione ormai una sorta di registro del periodo Covid. Ci si è abituati anche a questo in una fase emergenziale che via via starebbe per vedere la luce in fondo al tunnel. Le attività didattiche on line sono destinate a prolungarsi però ancora per parecchio tempo. La piattaforma è piena di esercitazioni e materiali per bambini e studenti. Si trovano esercizi, narrazioni anche animate che possono invogliare gli alunni. Lo

streaming è una delle parole ormai più diffuse tra i giovanissimi. Non sono esentati da obblighi anche i genitori che devono seguire il proprio figlio mettendolo nelle migliori condizioni di collegarsi con le insegnanti. E chi ha due figli e deve agire contemporaneamente? Tirerà forse un bel sospiro di sollievo sapendo che una mamma, la ladispolana Piera, ne deve "coordinare" ben tre nello stesso momento (e per altro di figli ne ha altri due ma per sua fortuna non frequentano ancora le elementari). Suo marito, Emiliano, di mattina lavora, e quindi l'attività scolastica è sulle spalle della madre.

Dicevamo, tre i figli a lezione. Simone, 8 anni, frequenta la terza elementare all'Ilaria Alpi, Emanuele, 12 anni, nello stesso plesso scolastico è alla seconda media mentre Matteo, 15enne, è iscritto al liceo linguistico Sandro Pertini di

Ladispoli. La fotografia li ritrae tutti insieme su un tavolo a studiare anche se poi quando arriva il momento del collegamento ognuno deve andare per la sua strada piazzandosi chi nel salone, chi nella cameretta chi persino in cucina per evitare sovrapposizioni di voci. Insomma, la casa è totalmente "occupata". La famiglia Rosolino però non si dispera. "Devo dire che sono molto bravi e cercano di seguire le lezioni tutti i giorni - racconta Emiliano, il padre - non è stato facile adattarsi ma considerata la situazione non si può fare altrimenti. Oltre alla scuola, con i contatti umani diciamo, ho notato che ai miei figli manca tantissimo lo sport". Simone va in piscina, Matteo pratica Calisthenics mentre Emanuele calcio. Comprensibile lo sfogo.

Di casa in casa ci spostiamo dalla famiglia Giacomozzi. Alessandra di 7 anni ha un fratellino più piccolo, Francesco e quindi è lei la sola alunna reginetta computerizzata e forzosamente al passo con i tempi. Però nessuna lamentela, segue le spiegazioni delle insegnanti, svolge regolarmente i compiti come possono testimoniare mamma Simona e papà Daniele. Sguardo attento e concentrato, Alessandra, con i suoi occhietti rossi, frequenta la seconda elementare, sezione L dell'istituto Rodari di via Torino a Ladispoli. E fanno sapere i suoi genitori, ci tiene a salutare tutti i suoi compagni e le maestre perchè le mancano tanto.



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



f Ferri Carni

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

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



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



Per la casa e la famiglia



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL DIZIONARIO AI TEMPI DEL COVID-19



Processione anni settanta. Cerveteri

“LA LIBERTÀ È COME L'ARIA, CI SI ACCORGE DI QUANTO VALE QUANDO COMINCIA A MANCARE” (PIERO CALAMANDREI)

In questo periodo di emergenza si stanno imponendo parole inusitate.

Nel frastuono di termini inappropriati come: “Siamo in guerra”, “In prima linea”, “Al fronte”, “Non abbassare la guardia”; “Zona rossa”, continuando con “Siamo tutti nella stessa barca”, “Bazooka”, “Potenza di fuoco”, “Miliardi di miliardi, di miliardi e di miliardi ancora” sarebbe auspicabile tornare a comprendere la complessità delle cose, non accettando il pensiero unico, che si vorrebbe dominante, di una parte del mondo scientifico e politico.

La definizione chiara, comprensibile, da dizionario, dei termini più usati può quindi esserci utile anche per valutare scelte a volte esageratamente sproporzionate e prese con la leggerezza di chi crede di avere sempre ragione.

Contagio

Si intende la trasmissione di una malattia infettiva dalla persona malata ad una sana sia direttamente sia mediante materiali o mezzi inquinati (aria, acqua, alimenti, escrezioni, ecc.), ovvero attraverso insetti o animali trasmettitori dei microrganismi infettivi.

Droplet

Questo termine inglese significa semplicemente gocciolina, ma nel' ambito della trasmissione delle malattie infettive si riferisce alla saliva nebulizzata che tutti espelliamo involontariamente quando tossiamo, starnutiamo, parliamo e respiriamo. È il mezzo di trasmissione principale del Coronavirus.

Focolaio

Il termine descrive genericamente ogni aumento repentino del numero di contagi da parte di una

malattia infettiva che si verifica in una stessa comunità, in una regione o in una stagione circoscritta.

Pandemia

Si tratta della condizione in cui una malattia epidemica è ormai arrivata a diffondersi in maniera significativa e rapida su più continenti. Si differenzia dall'epidemia che, al contrario, si diffonde su un territorio più o meno vasto

Immunità di gregge

Si tratta di un meccanismo che si instaura all'interno di una comunità: se la grande maggioranza ha superato la malattia con anticorpi propri (immunità naturale) o con il vaccino, limita la circolazione di un agente infettivo andando quindi a proteggere anche coloro che non hanno anticorpi propri e che eventualmente non possono sottoporsi a vaccinazione.

Soggetto asintomatico

È un soggetto che, nonostante sia affetto da una malattia, non presenta alcun sintomo apparente. Esiste un periodo chiamato “incubazione” in cui una malattia infettiva è già presente senza mostrare alcun sintomo: l'incubazione è quindi “asintomatica” e termina quando il paziente avverte i primi sintomi, momento in cui la malattia da “asintomatica” diventa “sintomatica”. Una malattia può rimanere asintomatica per periodi brevi o lunghi, addirittura per sempre.

Quarantena

Detta anche contumacia, è il periodo di isolamento al quale devono sottoporsi tutti coloro per i quali si sospetta un'infezione da CoV-2, ad esempio perché

hanno avuto contatti stretti con un contagiato. Il periodo fissato per i casi di sospetto contagio è di 14 giorni.

Distanziamento sociale

Può essere inteso come l'insieme di azioni di natura non farmacologica per il controllo delle infezioni, con l'obiettivo di rallentare o fermare la diffusione di una malattia contagiosa quale è il Covid-19. Rispettando il distanziamento sociale, diminuiscono le probabilità di contatto di persone portatrici di un'infezione. Molti lo ritengono un “confinamento”.

Mascherina

Strumento molto discusso, ma che il pensiero dominante ritiene indispensabile. Dovrebbe servire a proteggere gli altri con cui si viene a contatto.

Incalcolabile la quantità prodotta ogni giorno ed ancor più la quantità di quelle utilizzate.

Visto che diventerà obbligatoria per la fase 2, che nessuno è in grado di sapere quanto durerà, se ne è già individuato il costo: duecento euro al mese per una famiglia tipo. Sempre se non saremmo costretti a comprarle al mercato nero.

Lockdown

Termine inglese che possiamo tradurre in italiano con le parole blocco o isolamento. In tempi di Coronavirus, è utilizzato per indicare le misure di contenimento messe in atto per fronteggiare l'emergenza. Questo protocollo prevede infatti una limitazione delle entrate e delle uscite da una delimitata zona e una chiusura delle attività non considerate primarie.

Concludo con una nota personale.

Una signora, che aiuta in casa l'amica R. Rossanda, al telefono mi ha spiazzato con la semplicità della sua domanda sui tempi per la ritrovata libertà: “È ancora troppo presto o è già troppo tardi, signor Angelo?”

linkem
LA SCUOLA DIVENTA SMART
CON LINKEM

INTERNET + TABLET SAMSUNG
+ 20 APP SCUOLA STUDIO PRECARICATE

29,90€
Al mese
per il 1° ANNO



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



DOTT.SSA **ELENA BOTTI**
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

"ATTRAVERSO LE DIFFICOLTÀ SI GIUNGE ALLE STELLE"

IN TEMPI DI LOCKDOWN OCCORRE
ATTIVARE IL "GENITORE PROTETTIVO" INTERIORE



Non credo ci sia stato in passato un fenomeno talmente vasto e letale da investirci con la violenza di uno tsunami, portando via tutte le nostre certezze.

Possiamo ricordare la peste nel Medioevo, quando si credeva che il contagio avvenisse semplicemente guardandosi, o la peste bubbonica di manzoniana memoria, quando si perseguitavano gli untori, o le terribili epidemie della "spagnola", del vaiolo all'inizio del secolo scorso, ma nulla a che vedere con le proporzioni mondiali dell'odierna contaminazione e con l'incredibile numero di decessi.

Come ci si sente a vivere quindi in un continuo stato di paura, di precarietà, di solitudine?

Mi viene in mente il poeta Ungaretti che scrive, riferendosi ai soldati al fronte, "...si sta come d'autunno sugli alberi le foglie.....", anche in noi si è insinuata la paura di "cadere" all'improvviso "dall'albero della vita".

Per proteggerci dal contagio è necessario rispettare le regole che gli esperti ci hanno dettato, prima fra tutte rimanere in casa, condizione totalmente impensabile e lontana dallo stile di vita che conducevamo prima.

Ci sconcerta e ci smarrisce vedere le nostre città deserte, scosse continuamente dalle sirene delle ambulanze e delle auto della polizia; sentire le note della musica che qualcuno suona dai tetti o vedere sventolare il tricolore dai balconi o sfilare i camion militari che trasportano bare, ci commuove profondamente e ferisce il nostro animo.

Tuttavia questo "fermarsi", questo interrompere il ritmo frenetico della vita che era una caratteristica

comune a tutti, ci induce a riflettere e a comprendere che non avevamo mai tempo per niente, pur "correndo" sempre.

Ora riusciamo a dare il giusto valore a ciò che spesso sfioravamo con uno sguardo distratto e frettoloso. Siamo chiusi in casa e forse apprezziamo i momenti di solitudine, di riflessione, godendo con animo diverso dei rapporti familiari e ci accorgiamo di saper fare cose a cui prima non avevamo mai pensato. Abbiamo trovato in noi stessi un'energia insperata, capace di darci ottimismo e voglia di sopravvivere confidando in un futuro migliore. Posso dire che siamo diventati anche più accoglienti e generosi nei confronti degli altri?

A quanti episodi di solidarietà abbiamo avuto la fortuna di assistere?

Molti gestori di ristoranti portano cibo tutti i giorni negli ospedali, dove medici, infermieri ed altri operatori lavorano indefessamente, senza contare le ore e sopportando la fatica con la quale convivono da mesi, per salvare vite umane.

Tanti volontari portano cibo e medicinali agli anziani che non possono uscire e che spesso vivono soli.

Molti medici ed operatori sanitari hanno dato la vita nell'adempimento del loro lavoro. E tutto in silenzio: "...l'amore è paziente, l'amore è benigno, l'amore non si gonfia, l'amore non si vanta....." (dall'Inno all'amore di San Paolo tratto dalla 1ª lettera ai Corinzi). In questa sofferenza comune ci sentiamo tutti più vicini, più uniti, più "amici", perché condividiamo preoccupazioni e speranze, insomma io credo "negli esseri umani, che hanno coraggio, coraggio di essere umani... e ti ricordo che non siamo soli a combattere questa realtà..."

(Marco Mengoni).

Nell'attesa che si torni alla normalità, è necessario darsi delle regole che guidino la vita anche in casa. Dobbiamo stabilire degli orari fissi per tutte le attività che abbiamo in mente di effettuare e rispettarli rigorosamente; per esempio se abbiamo deciso di leggere dalle dieci alle undici, dovremo farlo sempre in quell'ora. Mantenendo tali impegni, noi attiviamo quello che in psicologia si chiama "genitore protettivo", che è una parte di noi che consapevolmente si prende cura del nostro stato e delle nostre necessità. Potremmo anche utilizzare la scrittura per esprimere il nostro pensiero, scrivere ciò che proviamo, le pene, le ansie, le preoccupazioni, ma anche i progetti futuri, le intenzioni e i desideri del dopo coronavirus. Proviamo a incoraggiare anche i bambini a scrivere, a disegnare, a raccontare i propri pensieri. Inventiamo per loro favole, racconti, personaggi nuovi e attraverso metafore, aiutiamoli a capire ciò che succede, a non averne paura e a credere nel futuro. Cerchiamo di superare le difficoltà che sicuramente incontreremo, vivendo così isolati, senza ripiegare su noi stessi, ma provando a risolvere i problemi che ci si presenteranno (problem solving). Per tutto il resto: ricette di cucina, esercizi ginnici, libri da leggere, musiche da ascoltare, giochi da fare (vogliamo rivalutare i giochi da tavolo?), etc grazie ai mass media siamo bene informati.

Ci auguriamo che veramente "tutto vada bene", e che, tornando alla normalità, saremo in grado di apprezzare molto di più quello che ci è mancato. Coraggio: "...per aspera ad astra..." (...Attraverso le difficoltà si giunge alle stelle...).

DALLA PENNA
DI DANIELA ALIBRANDI
DUE NUOVI CAPOLAVORI IN LIBRERIA



I Misteri
del Vaso Etrusco

*Una storia
ai confini del noir*

€ 15.00



Nessun
segno sulla neve

*Un crimine
mai risolto*

€ 15.00



I LIBRI SONO ACQUISTABILI
ONLINE SUI SITI DEDICATI
O PRESSO LA SEDE
DE "L'ORTICA"
CHIAMANDO IL NUMERO
06.9941736



IL SEGNO DEL MESE: TORO

Caratteristiche

Decisi, testardi ma anche caparbi e coraggiosi, i nati sotto questo segno sono governati dall'affascinante pianeta Venere, dea dell'amore e della bellezza. Sono sensuali e amanti così di tutto ciò che è bello e piacevole ma sono anche molto pratici. Legati alla sicurezza del focolare domestico, amanti delle tradizioni e del buon cibo semplice, sono instancabili lavoratori e mettono al primo posto il benessere della famiglia. Amano la competizione ma attenzione a non provarli perché non esiteranno a difendere se stessi e le persone a loro care in modo anche aggressivo e incontrollato. Tra i nati famosi sotto questo segno di Terra troviamo: Macchiavelli, Shakespeare, Kant, il rivoluzionario Robespierre, Freud, Roberto Rossellini, Al Bano, Rita Levi Montalcini, l'imperatore Marco Aurelio, Papa Wojtyla e la Regina Elisabetta II di Inghilterra.

Mito e costellazione

Il Toro è uno dei simboli più conosciuti nella antichità e rappresentava la fertilità e l'abbondanza. Nell'antico Egitto, Osiride era il dio-Toro mentre nella Grecia troviamo Zeus, padre degli dei, assumere la forma di un mansueto ma possente toro bianco che si lascia cavalcare dalla bella Europa per condurla a gran velocità sull'isola di Creta. Qui il dio rivelò la sua vera identità e alla fine dalla unione con Europa, prima regina di Creta, nacque il re Minosse. La costellazione è molto estesa e ben visibile prevalentemente

nel cielo invernale, tra ottobre e aprile, dell'emisfero boreale e contiene il luminoso ammasso aperto delle Pleiadi, da sempre studiato e conosciuto. La stella principale è alpha tauri ovvero la gigante arancione Aldebaran, l'occhio del toro.

Oroscopo 2020

Un cielo all'insegna dei cambiamenti positivi quello del 2020 per i nati sotto questo segno, trasformazioni sia lavorative ma anche in campo amoroso e familiare. Naturalmente non vuol dire mutamenti drastici ma nuove prospettive, aggiustamenti, riconquiste e sicuramente anche nuove esperienze. Parliamo di matrimonio, nuove prospettive di lavoro o magari di una nuova casa, quella che sognate da tempo. Siate pertanto aperti a questa metamorfosi senza però farsi prendere dalla fretta che è sempre cattiva consigliera. Soddisfazioni anche in campo economico, non lasciatevi scoraggiare da qualche ininfluente imprevisto, lavorativo e professionale. Attenzione però a non esaurire tutte le vostre forze: alternate quindi momenti di slancio a momenti di riposo. Un anno ricco di soddisfazioni anche per chi studia. Persone lontane porteranno delle sorprese.

Oroscopo letterario

Per questi Tori pronti al cambiamento una lettura sicuramente impegnativa su temi universali ma che sarà di sicuro interesse: "Tempo di azione" di Rita Levi Montalcini.

♈ Ariete

Elemento Fuoco

Azzardate qualche richiesta in ambito lavorativo: in estate raccoglierete frutti abbondanti. Un parente lontano o una telefonata inaspettata porterà buone notizie. A livello sentimentale siete più che mai affascinanti.

♉ Toro

Elemento Terra

Se vi sentite nervosi o affranti dedicatevi senza indugi ad uno dei vostri passatempi così da svuotare la mente dai pensieri e stati di animo negativi. Ricordatevi che nella famiglia potete sempre trovare tranquillità e conferme.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Se siete liberi professionisti potrebbero entrare nelle vostre casse pagamenti aspettati da tempo. Periodo molto fortunato per nuovi incontri: innamoratevi, sarà bellissimo! Attenzione infine a bronchi e gola.

♋ Cancro

Elemento Acqua

Rimandate una situazione conflittuale legata in particolare ai figli: se c'è un problema è sempre meglio parlarne che tagliare i contatti. Buone possibilità lavorative si presenteranno: ponderate tutto e poi scegliete senza indugi.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Una persona esterna a cui avete fatto del bene incondizionato si è rivelata poi un flop: se cercherà di screditarvi e provarvi lasciatela stare, non vi fate negativizzare, è solo che non è arrivata alla vostra altezza!

♍ Vergine

Elemento Terra

Se avete avviato una compravendita o una convivenza già dall'inizio dell'anno, qualche piccolo e temporaneo intoppo potrebbero apparentemente farvi sfuggire la situazione di mano. Non scoraggiatevi e tenete duro.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Ancora qualche attrito nell'ambito lavorativo soprattutto se state svolgendo delle attività con persone molto più giovani. Non entrate in conflitto. Qualche progetto potrebbe dover essere rimandato.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Novità per le questioni relative alle case: cambiare una abitazione, acquistarne una nuova o anche solo rinnovarla. Pensate a costruite qualche cosa di nuovo. Serenità in campo affettivo e minore stress.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Fate il pieno di vitamine. Questa settimana qualche noia in campo sentimentale probabilmente per qualche distrazione di troppo. Attenzione ai figli soprattutto se adolescenti che in questo periodo sono particolarmente disattenti.

♑ Capricorno

Elemento Terra

Settimana all'insegna della stabilità in ogni settore. Se avete voglia di cambiamento provate con un nuovo stile di vita magari condiviso con chi vi sta accanto, porterà buoni risultati. Stilare l'elenco degli obiettivi.

♒ Acquario

Elemento Aria

Tanti obiettivi, tante sfide per questo segno alla continua ricerca della conoscenza e del proprio miglioramento soprattutto spirituale. Per non sentire eccessivamente il peso delle responsabilità delegatele ad altri.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Siete alla fine della chiusura di un ciclo che sia lavorativo o sentimentale, non abbiate timore. Una persona anziana a voi particolarmente cara potrà ispirarvi per un progetto che sarà di sicuro successo. Dategli un bacio.



CROCCHETTE DI PATATE



Le crocchette di patate sono un antipasto goloso a base di patate, uova e formaggio, dorate e croccanti all'esterno e morbide e delicate all'interno. Possono essere anche un ottimo contorno per piatti di carne e pesce. Le crocchette di patate sono facile da realizzare: bastano pochi minuti e alcuni semplici

accorgimenti, come patate dalla polpa soda e di ottima qualità, per servire un piatto speciale e sfizioso ideale anche come finger food per i vostri buffet. Ma ecco come realizzare queste squisite frittelle di patate impanate e fritte e i segreti per una preparazione perfetta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di patate
4 uova
parmigiano q.b.

pangrattato q.b.
olio di semi di arachide
sale marino q.b.

Lessate le patate in abbondante acqua salata con tutta la buccia e fatele cuocere per 30/40 minuti dall'ebollizione. Una volta cotte togliete le patate dall'acqua, lasciatele leggermente raffreddare e privatele della buccia. Riducetele a una purea senza grumi con uno schiacciapatate.

Unite alle patate 2 tuorli e mescolate per bene. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete il parmigiano ed amalgamatelo al resto del composto ma potete anche non aggiungerlo se non lo desiderate.

In una ciotola, sbattete due uova e, in una seconda ciotola, versate il pangrattato. Impastate il composto con le mani, formate dei cilindretti di patate e passateli nell'uovo.

Passate la crocchetta nel pangrattato in modo che aderisca su tutti i lati e per far sì che, durante la cottura, le patate siano sigillate perfettamente all'interno. Versate l'olio di semi in una pentola di ferro abbastanza profonda. Quando l'olio ha raggiunto la temperatura corretta, immergete le crocchette di patate, non più di 3 o 4 alla volta.

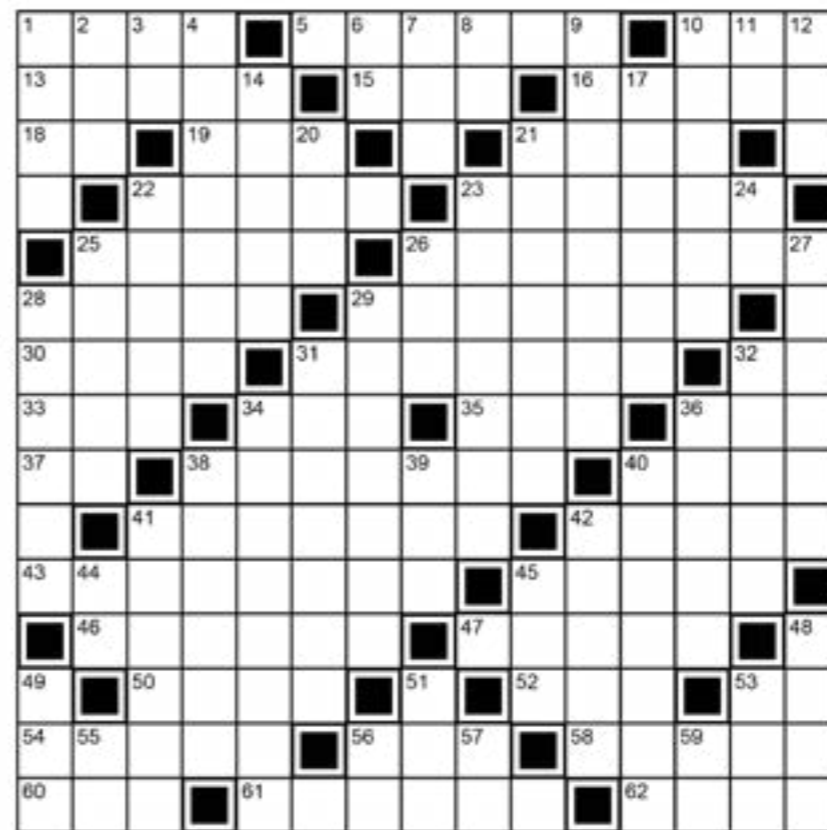
Quando si sono dorate completamente mettetele sulla carta assorbente in modo che perdano l'olio in eccesso. Continuate a friggere fino a terminare le crocchette e servitele calde.

Consigli

Se desiderate crocchette di patate più croccanti, e che tengano meglio la forma, fate una doppia panatura: dopo aver eseguito la prima impanatura, ripassate le crocchette nell'uovo e poi nel pangrattato. La panatura, infatti, è un passaggio fondamentale per non far sfaldare le crocchette di patate durante la cottura. Potete realizzarla anche con un altro metodo, l'impanatura viennese che prevede tre passaggi: farina, uova e pangrattato. Alla farina potete aggiungere anche della semola per conferire ancora più croccantezza alla panatura fritta.

Sono tre i segreti per non far aprire e sfaldare le crocchette di patate:

- Olio molto caldo
- Impasto non troppo liquido
- Patate asciutte e fresche



ORIZZONTALE

- 1 Venuta al mondo
5 Un pranzo sul prato con la tovaglia
10 Centro Internazionale Calcistico
13 Seguaci, imitatori
15 Cadauno in breve
16 Soffocanti, torridi
18 Un romano... senza mano
19 Diminutivo di Francesca
21 Un valore che eccede
22 Colpe che si scontano
23 C'è quello del traffico se c'è troppo inquinamento
25 Spezzati, spaccati
26 Azione insistente con cui si contrasta l'avversario per ostacolarne l'azione
28 Sacca di origine patologica contenente un solido o un liquido
29 Un parte laterale del viso
30 Colore che è anche il nome di un fiore
31 Un sinonimo antico per casalinga
32 Nota musicale
33 Uno gioco di carte
34 Comitato Aziendale Europeo
35 Un peccato capitale
36 Grande... a New York
37 Poco... cerimonioso
38 Grandi porte monumentali di

edifici

- 40 Né grandi né piccoli
41 Lasciare il luogo di origine
42 Un editore
43 Cavallo destinato alla riproduzione
45 Terra ridotta a poltiglia dall'acqua
46 Operazione mediante la quale un veicolo viene rimorchiato
47 Il colore dei prati
50 Non mancano a chi ha fantasia
52 Morale a metà
53 Un... poco di buono
54 Squadra di calcio milanese
56 Banca Africana di Sviluppo
58 Un viola chiaro
60 Croce Rossa Italiana
61 Grido di esultanza gioiosa
62 Giusti nel giudicare

VERTICALE

- 1 Il colore più scuro
2 L'esca lo nasconde
3 Si dà agli amici
4 È stata uno storico modello dell'Alfa Romeo
6 La fine del Titanic
7 Il gatto in inglese
8 Non Disponibile
9 Soprascarpa impermeabile di gomma che si può scrivere anche con la G iniziale

- 10 C'è quella di pollo
11 Sigla di Isernia
12 Abbreviazione di citazione
14 Pervasi dalla collera
17 Un colore tra il viola e il rosa
20 Azienda Trasporti Italiani
21 Pieni, completi, totali
22 Un colore del semaforo
23 Uno stato del Sudamerica
24 Il... centro di Bonn
25 Quartiere cittadino
26 Infetta le ferite
27 Il colore delle giornate nuvolose
28 La "via" che è il rito con cui si ricostruisce il percorso doloroso di Gesù
29 Nome maschile
31 Il colore delle castagne
32 Bevanda leggermente alcolica a base di mele
34 Prendere, afferrare
36 Color nocciola chiaro
38 Nome maschile
39 La desinenza della prima coniugazione verbale
40 Branchi di mucche
41 I compagni delle mogli
42 Viene dopo "A Christmas" in un canto natalizio
44 Gli... estremi del test
45 Abbreviazione di femminile
48 Gravi seccature
49 Diminutivo di Nicola
51 Ha diverse reti televisive
53 Azzurro molto scuro
55 Unire senza vocali
56 Le consonanti nel bivio
57 Signoria Vostra
59 Le prime del libro e del quaderno

La soluzione dello scorso numero





I DOLORI DA DIVANO

Il discusso protagonista di questa quarantena, il divano sta riscuotendo enorme successo tra gli abitanti delle nostre case, anche tra quelli che, normalmente impegnati per lavoro, poco riuscivano a goderselo. Se anche tu hai esponenzialmente aumentato il tempo di permanenza sul divano dovresti leggere quest'articolo.

Comodo o meno, il divano è un ottimo alleato dei dolori articolari e muscolari, soprattutto per chi già ne soffre. Il motivo è semplice: in qualunque modo ci stiamo su, non riusciremo a mantenere per lungo tempo una posizione confortevole per la colonna vertebrale. Analizziamo insieme le "posizioni da divano".

Abitualmente, da seduti, assumiamo una posizione in cifosi, cioè con la colonna tutta

curva, che ci porta a 'sederci' sull'osso sacro, stressando tantissimo le ultime articolazioni della colonna vertebrale, provocando un dolore localizzato proprio alla zona sacrale. Se poi stiamo seduti tutti curvi e con le gambe accavallate, potremmo irritare il piriforme, un muscolo che giace profondamente al centro della natica e che causa dolori simili ad una sciatica. Infine, i muscoli posteriori delle cosce restano in uno stato prolungato di accorciamento che può causare lombalgia.

Da sdraiati sul fianco sono a rischio dolore i trocanteri, quei 'bozzetti' ossei ai lati del bacino, a pacia su, invece, soffre la cervicale che, come sempre, meriterebbe un capitolo a sé: che stiamo seduti o sdraiati, a guardare la TV o a leggere, la cervicale non potrà mai essere mantenuta

nella sua forma fisiologica con conseguenti torcicollo -soprattutto se la testa è ruotata verso la tv-, contratture diffuse, mal di testa, senso di stanchezza.

Quindi cosa bisogna fare? La soluzione sta sempre nel giusto mezzo: non trascorrere troppe ore consecutive sul divano, muoversi ogni tanto facendo una passeggiata anche in casa, diversificare le attività: tra un film e una serie TV infiliamoci una sana sessione di stretching, di risveglio muscolare, perché no, mezz'ora di ballo. E poi ricordo che per sedersi correttamente le regole sono due:

- 1- l'angolo tra il busto e le cosce deve essere almeno di 90 gradi, quindi se il divano è basso possiamo rialzare la seduta con un cuscino;
- 2- bisogna sostenere la schiena, magari mettendo un cuscino a livello lombare.

Arriveranno tempi migliori, per ora buona permanenza a casa!



**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

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**

PERCHÈ IL COVID-19 RISPARMIA I BAMBINI?



GRAZIE AL SISTEMA IMMUNITARIO INNATO CHE CI HANNO LASCIATO IN EREDITÀ I NOSTRI PRIMORDIALI ANTENATI

Perché i bambini pur essendo portatori del coronavirus non si ammalano mai seriamente?

Nell'anno accademico 2002-2003 insegnavo presso il Consorzio Interuniversitario "Microbiologia ambientale". A quei tempi parlando quale broncopneumologo, di malattie respiratorie di agenti patogeni, conoscevo bene il Coronavirus.

Era però del tutto diverso da quello attuale, il Covid-19. Il virus provocava specie nei bambini, un banale raffreddore così come il più frequente Rhinovirus (rapporto 1 a 3), ed era del tutto innocuo per adulti e anziani, sia uomini che donne.

Il virus non aveva ancora compiuto lo "spillover", ossia il salto di specie dall'animale (pipistrello) all'uomo.

Ora il quadro epidemiologico e morboso è completamente cambiato. Il Covid-19 fa strage soprattutto di anziani con più malattie (comorbilità), ancor più se vivono in comunità (RSA).

Essendo di una contagiosità mostruosa, basta un anziano per contagiare quasi tutti gli altri.

I bambini piccoli, a differenza di quanto fece Erode, li risparmia. Perché? La risposta penso di averla trovata studiando l'immunologia applicata al tema della "Microbiologia ambientale".

Vi anticipo un concetto basilare che tratterò nel dettaglio in un prossimo articolo: il Sistema Immunitario Innato.

E' quello che ci hanno lasciato in eredità i nostri primordiali antenati. I primati, le scimmie? No, la vita nasce dal mare,

dalle amebe, dai pesci, dai molluschi, dai crostacei...per approdare poi sulla terraferma con gli anfibi, i rettili.

Da loro ci è stata data in eredità questa grande capacità immunitaria nei confronti di qualsiasi microbo patogeno che possa mettere in pericolo la vita di questi esseri così piccoli e indifesi: i bambini. Poi l'uomo sapiens, e già prima i primati, i lemuri, gli scimpanzé, direi tutti, gli animali vertebrati (ossia con la colonna vertebrale) hanno sviluppato (solo loro) anche un secondo sistema immunitario, molto più raffinato, che viene chiamato acquisito. E' quello che coinvolge i linfociti B e T e gli anticorpi sotto forma di immunoglobuline IgG e IgM. Comprendo bene riguardo al sistema immune innato, che non sia bello dover ringraziare rospi e serpenti per questo dono così spiccato nei bambini.

Si perde poi con il passare degli anni Darwin aveva ragione, altro che storie! E' stata questa l'evoluzione della specie.

Pur essendo un convinto credente non ho mai creduto (il termine ripetuto in verbo è voluto), al Paradiso Terrestre né ad Adamo ed Eva. Al peccato originale sì ci credo.

Basta vedere i dipinti di Michelangelo nella Cappella Sistina del Vaticano. Nel mio piccolo mi sono sempre ispirato a chi è stato più immensamente grande.

Così diceva mia madre:

<Se trovi uno più bravo di te non "fargli le scarpe" né invidiarlo ma cerca di imparare da lui, prova ad affiancarlo>.

Perdonatemi se torno sempre sul personale.

Da mia madre ho avuto questo dono...ma potevo dimenticarmi di lei!



IN NOI CI SIAMO

#SALUSMEDICALCENTER

06 9949944 • LADISPOLI - VIA ANCONA, 94

WWW.GRUPPOSALUS.NET



MONICA BERTOLETTI
Naturopata

COME VINCERE LO STRESS



IL KILLER SILENZIOSO DI CUORE, TIROIDE, SISTEMA NERVOSO E SISTEMA IMMUNITARIO

“La capacità di una persona di affrontare lo stress svolge un ruolo fondamentale nella determinazione e nel mantenimento del suo stato di salute. In caso di coronavirus, i deficit immunitari collegati allo stress protratto nel tempo possono non essere evidenti, ma potrebbero peggiorare il decorso dell’attacco virale. Approfondiamo questi aspetti anche per questa ragione. Stress di natura estrema, insolita o di lunga durata portano ad una risposta che può diventare molto dannosa. Certamente oggi le fonti di stress sono molteplici e tutt’altro che salutari, il grosso problema è che non siamo affatto equipaggiati per gestirlo, così ci ammaliamo”. Ad affermarlo è la naturopata **Monica Bertoletti**, 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**.

LA GESTIONE DELLO STRESS

Lo stress provoca una serie di reazioni: stanchezza, nervosismo, difficoltà di concentrazione, emotività fluttuante, spossatezza, tendenza ansiosa e depressiva, attacchi di panico, irritabilità etc. **Lo stress cronico** ci logora azzerando delle nostre risorse energetiche fisiche, emozionali, compromette la **salute endocrina** e altera la funzione della tiroide e l’immunità.

Il problema non è lo stress, ma imparare a gestirlo. Oggi abbiamo una mole di documentazione

scientifico tale da delineare con chiarezza metodologie per aiutare le persone a sviluppare una risposta sana che allevia lo stress. Lo scopo delle tecniche di rilassamento è produrre una risposta di relax, un feedback fisiologico diametralmente opposto alla risposta allo stress, che elimina gli effetti deleteri della risposta allo stress. In realtà tutti noi sviluppiamo, più o meno consapevolmente, dei sistemi per contrastare lo stress.

IDENTIFICARE I SISTEMI NEGATIVI

Purtroppo la maggior parte di noi ne utilizza alcuni che non portano al conseguimento di buone condizioni di salute. Tali sistemi di solito peggiorano le cose (sono in genere compulsioni di varia natura come bulimia, dipendenza da droghe, farmaci, alcool, fumo, sesso, shopping, tv o social). E’ fondamentale identificare questi sistemi negativi per sostenere lo stress e sostituirli con misure più salutari.

TECNICHE RELAX

Vi sono diverse tecniche per aiutarsi e vanno scelte in base alle preferenze personali: bisogna praticarle almeno 10/20’ al giorno, a seconda della gravità della situazione. Sono tecniche in grado di produrre un rilassamento profondo e rigenerare cervello e ormoni, riequilibrando l’asse ipotalamo, ipofisi, surrene.

Questo aiuta a cambiare le cose, a prendere le decisioni giuste, a ricaricare la mente, anche in un

paio di minuti, quelli che normalmente dedicheremmo a un caffè in piedi, son meglio di niente. Sembra troppo bello per essere vero? Eppure è possibile. Basta imparare. Se avete ipotiroidismo, tiroidite, ipertiroidismo, colite, stanchezza, disbiosi, stress cronico non vuol dire che non si possa invertire la rotta. E’ possibile rigenerare le energie aumentando la vitalità, la capacità di accendere il metabolismo, di detossificazione, di reagire in maniera ottimale di fronte agli eventi avversi.

IL RESPIRO ADDOMINALE

Per fare un esempio, ecco un semplice esercizio che rimuove le impurità dell’albero respiratorio, gli allergeni, gli inquinanti dell’aria, le tensioni emotive e i pensieri parassiti. Ripara lo squilibrio energetico in caso di ansia, nervosismo, depressione, collera e pressione alta. Come? Respirando. La respirazione addominale induce la risposta di rilassamento. Allenta le tensioni, controlla l’ansia, riduce l’iperattività, favorisce il sonno, rimuove tensioni.

- Sdraiarsi o sedersi in un posto comodo e tranquillo. Divaricare leggermente i piedi, mettere una mano sull’addome, vicino all’ombelico, l’altra mano sul petto.
- Inspirare con il naso ed espirare con la bocca, concentrandosi sul proprio respiro: notare quale mano si alza e quale si abbassa ad ogni respiro.
- Buttare fuori, lentamente, la maggior parte dell’aria contenuta nei polmoni.
- Inspirare lentamente contando fino a 4. Durante l’inspirazione tendere leggermente l’addome finché non si alza di un paio di cm, non muovete il petto o le spalle. Pensiamo all’aria calda che entra nel corpo, immaginiamo che si espanda in tutto il corpo.
- Fermarsi per un secondo.
- Poi buttare fuori l’aria l e n t a m e n t e, contando fino a 4. Mentre l’aria esce l’addome si contrae. Mentre l’aria esce immaginiamo che stress e tensione stiano abbandonando il nostro corpo. Ripetere almeno 20 volte o fino a quando non si è raggiunto un rilassamento totale.

SALVIA SCLAREA

Utilizziamo, durante l’esercizio, un olio essenziale che aiuta a sciogliere le rigidità fisiche ed emozionali: **la Salvia Sclarea**. Uno studio del 2014 ha rilevato che per inalazione riduce i livelli di cortisolo del 36% e migliora i livelli degli ormoni tiroidei, quindi riduce lo stress e migliora il metabolismo, inoltre ha un effetto antidepressivo e ci permette una notte di riposo, sollevandoci dagli stati d’animo negativi. Si può utilizzare con beneficio a tutte le età, aiuta il riequilibrio neurovegetativo e ha un profumo caldo e avvolgente.

Come si usa?

Miscelare con olio di cocco e spalmare sui polsi, dietro il collo e sotto i piedi, sia durante l’esercizio che (volendo) prima di dormire.



#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



RISPETTIAMO MADRE TERRA



E SE L'AGRICOLTURA DA IMPUTATA DIVENTASSE ALLEATA?

Il capitalismo ha prosperato per secoli attraverso lo sfruttamento della natura, sia come fonte "inesauribile" di risorse da trasformare in merci, sia come deposito di rifiuti. Tuttavia, la capacità della Terra di "resistere" ai processi ecodistruttivi del capitale sta raggiungendo il suo limite.

In questo quadro l'agricoltura ricopre un ruolo da protagonista. Ventisei milioni di casi di avvelenamento all'anno, oltre 71 mila al giorno. E' l'impatto dell'intossicazione acuta da pesticidi che determinano un incremento significativo del rischio di patologie cronico-degenerative (una su tutte il cancro) ¹.

Il modello di industrializzazione dell'agricoltura intensiva deve considerarsi esaurito a causa dell'enorme impatto ambientale prodotto dall'uso massiccio di fertilizzanti chimici, pesticidi e diserbanti che ha contribuito al deterioramento della terra, alla contaminazione dell'acqua e alla perdita di biodiversità ².

Ci vogliono migliaia di anni per creare pochi centimetri di terreno fertile, bastano pochi decenni per distruggerlo. Considerando l'intero pianeta, il degrado del suolo causato dalle attività umane costa complessivamente più del 10% del Prodotto lordo globale annuo e determina impatti negativi sul benessere di 3,2 miliardi di persone ³.

"È stato un trauma nazionale quando è emerso che alcune marche di pasta di grano aggiungevano a tavola un ospite non gradito come il *glifosato*, l'*erbicida della Monsanto*. *Gli stranieri hanno condito il simbolo della nostra tradizione con la chimica e al risveglio dall'incantesimo abbiamo realizzato, con 70 anni di ritardo, che la nostra agricoltura è stata colonizzata dai pesticidi.*". Così Sabrina Giannini nella sua trasmissione "Indovina chi viene a cena".

A questo punto sorgono spontanee alcune domande:

1) Perché ben oltre il 90% dell'agricoltura fa uso di pesticidi, concimi chimici, diserbanti e solo una piccola percentuale è biologica o biodinamica? Evidentemente perché la domanda di prodotti provenienti da agricoltura intensiva è nettamente maggiore.

2) Ma perché la domanda del consumatore è rivolta quasi esclusivamente in una direzione? Il motivo è semplice: perché i prodotti "convenzionali" costano meno.

3) Ma perché i prodotti "convenzionali" costano meno di quelli biologici? E qui si apre un mondo. Sintetizzando estremamente i concetti i prodotti biologici, rispetto a quelli tradizionali, hanno un costo maggiore perché costa di più produrli.

L'assenza di additivi chimici, vietati per legge affinché un prodotto possa essere etichettato come "bio", rende minore la resa dei raccolti e maggiore lo scarto. Tra l'altro l'agricoltura biologica non è esente dall'uso di sostanze che, però anche se non dannose per ambiente e salute, hanno costi maggiori. Inoltre di norma l'agricoltura biologica è più attenta e controllata riguardo ai diritti dei lavoratori. Le aziende interessate non fanno uso di manodopera a basso costo e rispettano tutti i diritti degli addetti ai lavori. La domanda potrebbe essere quindi rigirata: perché i prodotti della grande distribuzione o dei discount costano di meno?

Da questo articolo si evince quanto le nostre scelte possano influire sulla salute del nostro Pianeta (e sulla nostra). Basta col dare la colpa agli altri. E' tempo di agire. Senza alibi. Se non ora quando?

¹ Rapporto "Cambia la Terra 2018", edito da Federbio in collaborazione con Isde-Medici per l'ambiente, Legambiente, Lipu e Wwf.

² FaO, convegno febbraio 2018, pubblicato su Mondo Solidale di Repubblica.it

³ "Land Degradation and Restoration Assessment" pubblicato da Ipbis (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services).

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI

CONSEGNE
A DOMICILIO



ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO



PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA

100%
ECO



ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Via Ancona 170 - Ladispoli (RM)
Tel. 06.99222248 - Cell. 347.5215221
www.bendibio.net - bendibioladispoli@gmail.com
Facebook e Instagram Ben di Bio



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



L'AMICO IMMAGINARIO 2° PARTE

Nella 1° parte del presente articolo ho introdotto l'argomento dell'amico immaginario, sottolineando l'aspetto di normalità di tale fenomeno, tipico dei 3-4 anni, ed evidenziandone alcune funzioni psicologiche, come quella di poter essere il ricettacolo delle proprie malefatte o un compagno che lenisce la solitudine, consola e rassicura. Vedremo ora altre funzioni che può rivestire tale amico immaginario: un'altra per esempio è quella di essere il depositario di aspetti del Sé ideale del bambino; ovvero quello che il bambino vorrebbe essere e non è: un modello da imitare, più grande, più bello, più coraggioso, più sicuro e così via. È il caso della bambina che si sente goffa ed impacciata e che si inventa un'amica immaginaria bellissima, che fa la ballerina; oppure il caso del bambino gracile che perde sempre a pallone e che si inventa un amico che vince sempre ed è ammirato da tutti. Attraverso queste figure i bambini cercano di compensare le proprie frustrazioni ed identificandosi con i loro compagni immaginari fantasticano, crescendo, di poter diventare come loro. In altri casi invece, in maniera opposta, l'amico immaginario può rappresentare gli aspetti negativi del sé che il bambino percepisce di avere e non è disposto ad accettare. È quello che succedeva con "Tigre sorridente" di cui dicevo nella 1° parte dell'articolo: in questo modo il bambino può dire "non sono stato io, è stato lui" a fare quella cosa di cui si sente colpevole. L'amico immaginario in questo modo diventa una specie di alter-ego, la parte "cattiva" di sé, tale che lui possa rappresentare

"la parte buona". Ancora un'altra funzione che può avere l'amico immaginario è quella di essere un "portavoce": un intermediario che rivela ai genitori ciò che il bambino non osa dire apertamente. Sicché l'amico immaginario può lamentarsi del fatto che quando torna a casa non trova mai mamma e papà. In questo modo il bambino lancia il suo messaggio indiretto di critica nei confronti dei genitori e di richiesta di una loro maggiore presenza. L'amico immaginario dunque non è una presenza utile solo al bambino, ma anche ai suoi genitori rivelando degli aspetti nascosti del "mondo interno" del figlio. È così utile questo bambino immaginario per lo sviluppo del bambino che egli non vi rinuncia anche quando nella realtà ha una vita sociale molto attiva, piena di amici "veri" con cui giocare. È importante non rimproverarlo o peggio prenderlo in giro per il fatto di avere amici immaginari. Se ciò dovesse avvenire il bambino continuerebbe comunque ad averne ma li terrebbe segreti non condividendo più con i genitori i contenuti della sua relazione con l'amico immaginario. Contenuti che abbiamo visto essere preziose "finestre" sul mondo interno del bambino. È ugualmente fuori luogo "renderlo troppo reale" mettendo un posto a tavola in più per l'amico immaginario o comprare due palette e due secchielli per far giocare anche l'amico immaginario. Nel gioco infantile c'è sempre un equilibrio molto delicato tra il far "per finta" e il far "per davvero", che spetta al bambino calibrare, senza l'intervento dell'adulto. Come l'orsacchiotto, l'amico immaginario appartiene solo a lui: sta a lui evocarlo o meno la presenza.

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

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

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



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

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
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



CONSEGNA A DOMICILIO

FAI LA SPESA E ALLA CONSEGNA CI PENSIAMO NOI



Telefono: 06 99229187



Email: nordovest.ladispoli.europa.box@conadnordovest.it

Servizio
GRATUITO
per over 65
e disabili

- **IMPORTO MINIMO DI SPESA:** 30 € pagamento in contanti
- **COSTO PER SINGOLA CONSEGNA:** 4,80 €
- **CONSEGNA GRATUITA** per persone oltre 65 anni e disabili
- **AREA DI CONSEGNA:** Comune di Ladispoli, Cerveteri e Località Passoscuro (Comune Fiumicino)
- Per ogni consegna è ammesso un massimo di 3 confezioni d'acqua
- **ORARIO DI CONSEGNA:** per ordini effettuati entro le 14,00 la consegna è prevista nel pomeriggio - per ordini effettuati dopo le 14,00 la consegna è prevista per il mattino seguente.

 **CONAD**
SUPERSTORE

Viale Europa - Ladispoli (RM)