



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 24 - 14/05/2021

L'ortica[®] SETTIMANALE

Anno XXIV n°19-2021

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

Fiera del Fitness[®]

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
PER PARTECIPARE COME ESPOSITORE
ALL'EVENTO CHE SI SVOLGERÀ A LADISPOLI
DAL 23 AL 25 LUGLIO 2021



SOCIETÀ
ENRICO MONTESANO
IN PIAZZE LIBERE

SPIAGGE
MENO OMBRELLONI
MA PIÙ ABBONAMENTI



un nome, una garanzia

Superal

2000



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



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

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

**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**



**ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3
TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444
WWW.SUPERALL2000.IT**



**PROFESSIONALITÀ
IMPEGNO
E TRASPARENZA**
SONO I MOTORI
DELLA NOSTRA **PASSIONE.**

Con oltre di 10 anni di esperienza e più di 56.000 ore di volo training, la Urbe Aero offre un programma di formazione per cadetti seguendone la crescita professionale dall'inizio del percorso e oltre. La nostra missione è formare profili di successo mirando ai più elevati standard richiesti dalle compagnie aeree.



Urbe Aero Flight Academy

Aeroporto di Roma Urbe - Via Salaria, 825 - Roma
+39 06.8864.3187 - training@urbe.aero

Con **Urbe Aero**
puoi accedere al Prestito
BNL Futuriamo
dedicato agli studenti per sostenere
l'investimento nel futuro*



**SCOPRI
BNL FUTURIAMO**

#Strongerthanbefore
#Makeyourdreamshappen

www.urbe.aero



Marchio registrato di proprietà esclusiva.
Vietata ogni riproduzione totale o parziale.

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664 - ROC 34126

Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

www.edizioniuniverso.it

Direttore Editoriale: Cristiano Cimarelli
Direttore Responsabile: Graziarosa Villani
Editor: Miriam Alborghetti

Redattori:

Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:

Aldo Ercoli

Collaboratori:

Flavio Enei, Dario Gaggiottino,
Barbara Civinini, Emiliano Foglia,
Angelo Alfani, Antonio Calchio,
Lorenzo Mezzadri, Flavia De Michetti,
Christian Scala, Alessia Moricci,
Pamela Stracci, Giuseppe Vatinno.

Speciale Viaggi: Adriano Botta

Speciale Cinema: Michele Castiello

Videorticando: Toni Moretti

Marketing: V.M. Lius, Carlo Leonori

Fotografi e collaboratori:

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,
Andrea Fenili, 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

Cell.339 2864552

info@orticaweb.it

redazione@orticaweb.it

www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 12/05/2021

Puniscine uno...

«Contro il comunismo non può agire che un pazzo» (Nikita Chruščëv)

Uno dei tratti distintivi dei sistemi totalitari è la criminalizzazione e la patologizzazione del dissenso e di qualsiasi opposizione all'ideologia ufficiale. Se in passato si trattava di un'ideologia di Stato, oggi, in un mondo globalizzato, è un'ideologia globale: la New Normal, la Nuova Normalità, è un assioma, un dato di fatto. E chi dissente è un criminale, un pazzo, un "negazionista". E a piegare l'opinione pubblica al nuovo credo è determinante la potenza di fuoco dei media tramite le voci degli "esperti" di regime, che hanno inculcato a reti unificate l'equazione: dissidente = negazionista = malato psichiatrico/criminale. Emblematici due fatti avvenuti la scorsa settimana.

A Chivasso una mastodontica operazione di polizia è stata condotta con l'impiego di un centinaio di agenti. Per fare cosa? Per l'erogazione di una sanzione amministrativa e la notifica di un provvedimento di sequestro ad una barista "disobbediente" rea di esercitare il proprio diritto al lavoro, tenendo aperto il suo locale, l'ormai nota Torteria, in contrasto con le restrizioni vessatorie stabilite per decreto. Un tale spiegamento di forze non si è mai visto neanche per acciuffare pericolosi criminali. D'altra parte in una dittatura è più accettabile il delinquente spicciolo, financo l'assassino che non chi ha un'idea diversa. In croce non finisce certo Barabba.

A Fano, stando ai fatti riportati dalla stampa, abbiamo avuto un saggio di psichiatria repressiva: TSO e ricovero in reparto psichiatrico è stato inflitto ad un diciottenne, che non intendeva indossare la mascherina a scuola e che, in nome della Costituzione, ha messo in atto una protesta pacifica, quasi gandhiana, legandosi al banco. La preside sostiene che il ragazzo sarebbe stato plagiato da un costituzionalista: con l'uso criminalizzante della parola "costituzionalista" direi che siamo arrivati alla frutta. Immaginate se il ragazzo si fosse incatenato a sostegno del ddl Zan: in suo aiuto si sarebbe sollevato metà Parlamento e, ovviamente, la fitta schiera degli influencers di regime. E invece per il ragazzo che rivendica il suo "diritto al volto e al respiro" si è mosso un solo parlamentare. Eppure l'obbligo di mascherina al banco è una norma che è stata ripetutamente criticata dai garanti dell'infanzia e definita dai tribunali immotivata, illegittima, sproporzionata, lesiva dei diritti. La protesta dello studente - afferma lo scrittore Carlo Cuppini - è rivelatrice della «brutale indifferenza delle istituzioni italiane verso le istanze, i bisogni e il disagio di bambini, adolescenti e giovani, abbandonati a se stessi e depredati del loro benessere e della loro salute mentale dalla gestione irrazionale, irresponsabile e immorale con cui "gli adulti" stanno fronteggiando da oltre un anno la situazione sanitaria e sociale».

Il ragazzo di Fano è stato liberato grazie all'intervento del suo avvocato e, sabato scorso, una partecipatissima manifestazione ha avuto luogo davanti alla Torteria: scintille di vita e di giustizia. Che tuttavia non cambiano la sostanza: la violenza oppressiva con cui il potere è intervenuto contro i due dissidenti ha tutte le sembianze di un atto intimidatorio degno dei peggiori regimi. Puniscine uno, per educarne cento. Il caso del liceale che, per aver rifiutato la mascherina, è stato internato in un reparto psichiatrico, oltre ad essere mostruoso, è emblematico: è un attacco frontale non solo alla democrazia ma ai diritti più elementari dell'uomo.



*"Un comico ci ha distrutto,
un comico ci salverà!"*

ENRICO MONTESANO PER LA LIBERTÀ

**SPETTACOLO A ROMA DELL'ARTISTA, BERSAGLIATI POTERI FORTI,
GESTIONE DEL COVID, RESTRIZIONI DEI DIRITTI, VACCINI E 5G**

One man show, consapevolezza e ficcante ironia: "un comico ci ha distrutto, un comico ci salverà!" A Montecucco, zona della periferia sud di Roma, oltre un migliaio di persone in visibilio per lo spettacolo politico-satirico (e gratuito) di Enrico Montesano, allestito un palco nello slogan 'Piazze Libere'. Nessun colore politico, nemmeno l'ombra di una bandiera di partito o movimento, ma tanta la voglia di tornare a ridere, stare insieme, abbracciarsi e uscire dall'incubo dell'emergenza perenne. Se questo è un uomo, fuori dalle ideologie: "non siamo né di destra, né di sinistra, ma nemmeno di centro. Siamo quelli di sotto, il 99% della popolazione vessato dall'1%, cioè quelli di sopra che ci comandano". Da indiscusso mattatore, il decano tra gli artisti ha divertito il pubblico bersagliando mandanti ed esecutori della morte dei diritti e delle libertà, sancita da quella che non ha esitato a definire come la Terza Guerra Mondiale, l'Era del Grande Virus, citate nella lotta contro tirannia e dittature le icone di Martin Luther King e Gandhi. "Mio nonno ha fatto la Prima Guerra Mondiale – ha ripetuto Montesano – mio padre la seconda, a me e noi tutti ci tocca la terza". Per Montesano il Grande Reset del Forum Economico Mondiale trova nei poteri forti, nella lobby del mondo di

sopra il fondamento di un cambiamento epocale senza precedenti, il transumanesimo che avanza tra il virtuale, la DAD, lo smart working e la digitalizzazione dell'esistenza, atteso persino un razzo cinese in caduta libera dallo spazio. "Non abbiamo dato il nostro consenso a sottoporci a questo esperimento, ma questi signori, Bill Gates, Klaus Schwab e Mario Draghi vogliono fare in modo che nulla sarà più come prima. C'avete rotto il razzo!" il leitmotiv, osannata la scelta di Fedez di andarsene dall'Italia per restare in America. E poi l'affondo contro il politicamente corretto nella riforma di linguaggio, costume e immaginario collettivo: sordo ('non udente, ma quale... dente?'), ciccione, frocio, tutto ormai è diventato un'offesa: "Quanno giocavamo a pallone da giovani c'era sempre quello che entrava e diceva... annamo a frocioni, ma l'offesa non è la parola ma l'intento che se benevolo e scherzoso non offende", ha ripetuto Montesano commentando pure Colpa d'Alfredo di Vasco Rossi: "è andata a casa con il negro, la troia! ma oggi si può ancora dire?"

Inneggiando alla disobbedienza civile, presi di mira i vaccini: "questi non sono vaccini come quelli di una volta", tra il serio e il faceto ha ripetuto l'attore romano rimarcando la subdola



deriva mutagena nascosta nella sperimentazione, spacciata per innocua e sicura, nonostante i casi di improvvisi decessi (anomali) passati come 'senza nesso'. "E poi perché non lasciare la libertà di scelta? Se uno non vuole farlo, perché obbligarlo?" Sberleffi e prese in giro anche per l'Internet delle cose, il wireless di quinta generazione: "col 5G la lavatrice parlerà col frigorifero, ma siccome il mio è ignorante, oggi l'ha mandata affanculo! Col 5G ci vorranno illuminare, antenne per renderci tutti fosforescenti, grazie a Colao meraviglioso". Una stoccata pure al mainstream, non più servizio pubblico pluralista, quel piccolo schermo letteralmente asservito al pensiero Unico dominante partorito dal mondo di sopra: "spegnete la TV!", ha detto il comico un tempo di stanza in Rai e che oggi, nell'assunzione completa di consapevolezza, in tema alimentare rivendica pure la non violenza animale, "sono vegetariano!", filosofeggiando la libertà tra Giorgio Agamben e Karl Popper.

Lo spettacolo è stato accompagnato dalle note di Giorgio Gaber (*libertà è partecipazione*), chiuso da quelle di Rino Gaetano (*nuntereggae più*) "lui aveva capito tutto!" Sul palco anche rappresentanti del contro-coro, voci libere e indipendenti in lotta per la ripresa del maltolto, insieme ad esponenti delle categorie professionali più vessate dalla gestione politica dell'emergenza Covid 19. "Difendiamo i nostri diritti, riapriamo cinema, teatri, ristoranti, torniamo a vivere". L'applauso finale s'è trasformato in un ponte ideale sul futuro: tra sorrisi e voglia di non arrendersi, sul palco anche i nipotini di Enrico Montesano: "lotto anche per loro, per le nuove generazioni, cosa li aspetterà?"

TIEFFE

La qualità del prodotto

MADE IN ITALY

SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA



PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com



“IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE È INUTILE”. LO STUDIO CHE SMENTISCE L'OMS

**IL DISTANZIAMENTO NEGLI SPAZI CHIUSI NON HA EVIDENZE
SECONDO I RICERCATORI DEL MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY:
“OCCORRE ASSICURARE IL RICAMBIO D'ARIA”**

Secondo i ricercatori del Massachusetts Institute of Technology, il distanziamento interpersonale di un metro-un metro e mezzo negli spazi al chiuso (raccomandazione dell'OMS per contrastare il contagio), non avrebbe nessun avvallo scientifico. A contestare l'efficacia di tale misura è una recente ricerca condotta da Martin Z. Bazant, professore di ingegneria e matematica applicata, e John WM Bush, ordinario di matematica applicata. Secondo questo studio* in un luogo chiuso come all'aperto, il rischio di contrarre il virus è lo stesso per tutti, a prescindere dalla distanza a cui si mantengono le persone. I due luminari hanno sviluppato un metodo per calcolare il rischio di esposizione al coronavirus in un ambiente chiuso considerando alcune variabili: il tempo di permanenza, i sistemi di filtraggio, la circolazione dell'aria, l'immunizzazione, le varianti del Covid, l'uso della mascherina combinate con le attività respiratorie in situazioni diverse (respirare, parlare, mangiare, cantare). "Noi sosteniamo", ha puntualizzato Bazant, "che non c'è un grande vantaggio nella regola dei 2 metri, soprattutto quando le persone indossano mascherine. Questa precauzione non ha una base scientifica: l'aria che una persona espira indossando una maschera tende a salire e scendere in altre parti della stanza, quindi si è quasi più esposti restando lontani". Ad evitare la trasmissione dell'infezione in un ambiente chiuso, non sarebbe dunque la distanza interpersonale, ma la ventilazione dei locali: "Spesso, lo spazio è

abbastanza grande, la ventilazione è abbastanza buona, la quantità di tempo che le persone trascorrono insieme è tale che quegli spazi possono essere gestiti in sicurezza anche a piena capacità". "Questa enfasi sulla distanza – dice Bazant - è stata davvero fuori luogo fin dall'inizio. Il CDC e l'OMS non hanno mai fornito una spiegazione per questo, hanno detto solo che questo è ciò che va fatto e l'unica giustificazione di cui sono a conoscenza, si basa su studi su tosse e starnuti, in cui si osservano le particelle più grandi che potrebbero sedimentare sul pavimento e anche in questo caso è molto approssimativo, si può certamente avere un raggio più lungo o più corto, o goccioline di grandi dimensioni. La distanza non aiuta più di tanto e dà anche un falso senso di sicurezza: si è al sicuro a 2 metri come lo si è a 18 se si è in casa. Tutti in quello spazio corrono più o meno lo stesso rischio, in realtà". Alla luce dell'insensatezza della raccomandazione della distanza di oltre un metro, gli scienziati hanno sottolineato la necessità di assicurare, negli spazi chiusi, il ricambio dell'aria, aprendo le finestre o installando nuovi ventilatori. Mantenere l'aria in movimento può essere infatti altrettanto efficace o più efficace dell'acquisto di un nuovo sistema di filtrazione.

* Z. Bazant and John W. M. Bush, A guideline to limit indoor airborne transmission of COVID-19 Martin. PNAS April 27, 2021 118 (17)



PINSA ROMANA

FINO A 3 GUSTI

Lievitazione Naturale 48h

€ 10,00

Alla pala

MENU' PINSA ROMANA

FINO A 3 GUSTI

Lievitazione Naturale 48h

+ 3 SUPPLI' & 1 COCA COLA DA 1,5 IT

O 1 BIRRA DA 66 CL

€ 14,00

Alla pala



Valcanneto - Cerveteri

Largo Claudio Monteverdi, 25 - 06.39376268



TERREMOTO GIUDIZIARIO A LADISPOLI

PROCESSO "MAFIA LITORALE": 17 NOTI CITTADINI RINVIATI A GIUDIZIO PRIMA PUNTATA

Ladispoli

10

Vi abbiamo anticipato la settimana scorsa che il **4 maggio 2021** presso il Tribunale di Civitavecchia, davanti al giudice Dr. Giuseppe Coniglio, alla presenza del Pubblico Ministero dott. Savelli viene chiamato il processo nei confronti di VALA' Luigi, DI GIUSEPPE Alfonso, JASTRZEBASKA Aneta Urszula, ALOISI Paolo, CUCCINIELLO Rosanna, MORONI Anna Maria, BIANCHI Gioia, LANDI Luigi, FOLLI Mauro, MORRA FRANCO, GENTILI Ugo, GUIDA Sonia, BACHECA Roberto, POLIANDRI Stefania, PALIOTTA Crescenzo, PIERINI Marco, CASA COMUNE 2000 SOC. COOP. A R.L.

Tutti i 17 imputati **sono stati rinviiati a giudizio** nel procedimento, denominato "Mafia litorale", per corruzione, abuso d'ufficio con aggravanti, esclusa quella mafiosa. Grazie al costante impegno della Procura, dopo 4 rinvii, alle ore 12.30 il Gip si è espresso mettendo un punto alla vicenda che, dal 2012 alcuni cittadini hanno voluto segnalare con missive anonime.

Assenti gli imputati, in difesa solo i loro legali, presente in aula l'associazione **Mamme Etrusche**, (oggi denominata Comitato per la Legalità e l'anticorruzione) nella persona della Presidente,

Francesca Toto. L'Associazione è stata ammessa parte civile, nonostante gli avvocati difensori tutti si sono opposti alla costituzione di parte civile, il Gip l'ha ritenuta legittima con la seguente formula: "... *legittima appare la richiesta di costituzione dell'associazione, la quale è radicata sul territorio, e tutela diritti che potrebbero risultare lesi in relazione alle contestazioni elevate agli imputati*".

I reati contestati dal PM Del Giudice, Migliorini e Vardaro sono diversi e qui li riepiloghiamo per come sono stati trascritti.

Valà Luigi le contestazioni sono per reati in vari comuni per:

NEL COMUNE DI TOLFA – per corruzione cosiddetta attiva, perché quale amministratore di fatto e di diritto di società cooperative e società di capitali titolari di contratti d'appalto con il Comune di Tolfa, indebitamente prometteva a Guida Sonia, Landi Luigi, Folli Mauro, Bianchi Gioia, Morra Franco di procedere all'assunzione di numerose persone dai predetti indicate. NEL COMUNE DI SANTA MARINELLA - per corruzione cosiddetta attiva, perché quale amministratore di fatto e di diritto di società

cooperative e società di capitali titolari di contratti di appalto, indebitamente procurava al Sindaco del comune l'utilità rappresentata dall'assunzione del fratello (Bachecca Luca) presso la cooperativa Casa Comune 2000 NEL COMUNE DI LADISPOLI – indebitamente procurava al Sindaco (Paliotta) l'utilità rappresentata dall'assunzione della figlia presso la cooperativa Casa Comune 2000 dalle successive proroghe del contratto lavorativo medesimo; e sempre indebitamente procurava all'assessore Pierini l'utilità rappresentata dall'assunzione di un soggetto allo stesso legato.

CASA COMUNE 2000 SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE A R.L.

Nei comuni di TOLFA, Santa Marinella e Ladispoli (in tutti e tre quindi) perché nell'interesse delle società, veniva commesso dall'amministratore della stessa e con più azioni esecutive del medesimo disegno criminoso, i reati di corruzione per l'esercizio della funzione, *senza che fosse adottata alcuna misura organizzativa e gestionale idonea ad impedire la commissione di reati della stessa indole rispetto a quelli per cui si procede*

NEL COMUNE DI LADISPOLI:

Per Paliotta Crescenzo la contestazione è per **corruzione nell'esercizio delle sue funzioni**, con più azioni esecutive del medesimo disegno criminoso indebitamente sollecitava e accettava per la propria figlia, l'utilità (da Valà) rappresentata dalla assunzione con contratto a tempo determinato e dalle successive proroghe presso la cooperativa Casa Comune 2000. (2013-2014-2015)

Per Pierini Marco la contestazione è per **corruzione** perché Assessore ai Lavori Pubblici del comune di Ladispoli nell'esercizio delle sue funzioni, indebitamente sollecitava ed accettava la promessa da parte di Valà Luigi dell'utilità rappresentata dalla assunzione di un soggetto a sé legato – 2015.

Per Moroni, Valà e Jastrzebska, in concorso, la contestazione è per **turbata libertà degli incanti** perché agendo tra loro previo concerto mediante collusioni consistite nel fornire e nell'ottenere notizie riservate relative all'imminente pubblicazione di bandi di gara da parte del Comune di Ladispoli per la fornitura del servizio di URP (già assegnato alla Casa Comune 2000 soc. coop.), nella rivelazione delle imprese che sarebbero state invitate alla gara medesima, nonché nello scambio di notizie e dati (diretti a integrare il contenuto della offerta da presentare) idonei ad avvantaggiare le imprese del Valà, turbavano il regolare svolgimento della gara indetta dal comune di Ladispoli per i servizi di URP. 2016.



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



 Ferri Carni

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5 - CERENOVA

paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388



MENO OMBRELLONI MA PIÙ ABBONAMENTI MENSILI CON L'INCOGNITA DEL GIORNALIERO NEL WEEK END

A LADISPOLI E CERVETERI CI SI PREPARA ALLA TINTARELLA CON LE SOLITE NORME DI DISTANZIAMENTO E L'INCUBO EROSIONE

Distanze, sanificazioni, erosione. Si torna al mare ma sempre con i rigidi paletti di questa epoca. «Meglio di niente», dicono comunque balneari e turisti. Ma a Ladispoli, come a Cerveteri, c'è subito una considerazione da fare. Lo spazio sarà sempre minore, il numero degli ombrelloni limitato però le prenotazioni, specialmente per i mesi di luglio e agosto, procedono a passo spedito. Questo perché in primis i romani hanno deciso di non avventurarsi all'estero o in altre regioni, e vogliono garantirsi la comoda tintarella negli stabilimenti dopo un anno di ansie e fatiche. Ed ecco che le agende dei balneari iniziano a riempirsi. Una notizia confortante per l'economia che però si scontra con due problemi. Il primo: le normative anticovid. I gestori delle strutture saranno obbligati sempre a rispettare le distanze (l'ordinanza comunale è consultabile sull'albo pretorio del portale del municipio) e

così moltissimi ombrelloni - di media tra il 30 e il 40% - resteranno nelle cabine. I titolari dovranno assicurare almeno un'area disponibile di 10 metri quadrati ad ombrellone. La distanza tra sdraio, se non poste sotto un ombrellone, deve essere di un metro e mezzo. Sia il personale delle strutture che i clienti dovranno sottoporsi alla misurazione della temperatura.

La seconda complicazione: l'erosione. Le mareggiate quest'anno hanno rosicchiato numerosi tratti di costa e il conto ora lo pagherà la categoria costretta a rinunciare ad ulteriori porzioni di arenile. Molti addetti ai lavori se n'erano resi conto già in inverno e per questo invocavano soluzioni concrete. Ma le scogliere, grazie ai 6 milioni di euro della Regione, saranno realizzate ormai il prossimo anno a Ladispoli.

Scenario identico per le spiagge libere, divorate e con meno possibilità di poter piazzare sdraio

natur ENERGY *dal 1974 al vostro fianco nel risparmio energetico*
Viale Alessandro Manzoni, 44/46 - Cerveteri

TERMOIDRAULICA
SCONTO IN FATTURA
IMMEDIATO

50% 65% 110%

ECOBONUS



e asciugamani. Soffre la parte sud di via Marina di Palo, quella verso il bunker con i resti antichi delle necropoli, così come quella centrale di via Regina Elena. Sabbia divorata poi anche in via Santa Severa. Sarà difficile per i turisti trovare sempre accesso. In spiaggia la tintarella sì ma con l'obbligo di stare a un metro dal vicino, distanza che aumenta a 1,5 se si è sdraiati su telo da mare o lettino. E gli ombrelloni dovranno essere a 4 metri l'uno dall'altro.

Le reazioni a Ladispoli e Cerveteri. «Dovremmo convivere con l'erosione – parla Gianluca Vannoli, proprietario di Ezio la Torretta –rispetto agli anni precedenti potremmo collocare un 40% in meno di ombrelloni. I prezzi però non li abbiamo aumentati. Registriamo una grande richiesta di prenotazioni per i prossimi mesi».

«Il tempo per fare i calcoli è finito – spiega Simone Tedeschi, titolare del Blue Marlin – purtroppo non avremo un buon 35% di ombrelloni però confermo che ci sono già tante richieste per il mensile e lo stagionale a luglio e agosto. Si lavorerà con meno clienti e con i soliti dubbi relativi ai contagi e alle varianti però siamo ottimisti». Dai primi riscontri emerge che si punterà meno sul giornaliero. «Potrà accadere – conferma Maurizio Milani, gestore del Bep Bop A Lula – che nel fine settimana i clienti non trovino posto. Nella nostra situazione una ventina di ombrelloni li lasceremo chiusi inevitabilmente e purtroppo le mareggiate, specie quelle caratterizzate dai venti di scirocco, potrebbero toglierci ancora più sabbia. Abbiamo subito danni, il mare ci ha già distrutto la pedana e portato via il pattino».

Controlli. Nel frattempo anche i Comuni si sono messi in moto per programmare la gestione negli arenili pubblici anche se con la metà dei fondi provenienti dalla Regione. Se ne sta discutendo in queste ore ma l'obiettivo sarà quello di cercare di avvalersi anche quest'anno delle varie associazioni di volontariato.



"Ben fatto è meglio che ben detto"

Benjamin Franklin



SHOWROOM
VIA DOGANALE, 34
Cerveteri

Tel. 389.1172395



Ronca Marmi
www.roncamarmi.com
roncamarmi@gmail.com

“FIERA DEL FITNESS”

LADISPOLI,
23, 24 E 25 LUGLIO



Nei giorni 23, 24 e 25 luglio 2021 si svolgerà La Fiera del Fitness a Ladispoli. Sono aperte le iscrizioni per partecipare come espositore.

La fiera dedicata a Fitness, Sport, Wellness, è la manifestazione di settore in grado di rivolgersi tanto all'operatore specializzato quanto al consumatore finale.

Conferma l'evoluzione di un settore che attinge le sue radici in un crescente bisogno di armonia e benessere, di interesse per l'esercizio dello sport e per le dinamiche dello 'star bene' una ricerca di equilibrio fisico e mentale, che travalica i vecchi steccati della cultura fisica e si rivolge quindi a tutte le fasce d'età. Quello che rende la Fiera del Fitness di Ladispoli una speciale edizione è l'attenzione verso il sociale, fissando la quota del ticket d'ingresso ad un euro a persona, è una fiera aperta a tutti.

Location, piazza Rossellini di Ladispoli. Ci saranno tutte le principali attività sportive e di fitness, dove il pubblico potrà partecipare come protagonista e/o come spettatore cimentandosi nelle più recenti attività di fitness e/o sport, inoltre il pubblico potrà partecipare a delle sedute fisioterapiche o di relax tenute da professionisti del settore nelle aree Wellness, o semplicemente visitare le zone commerciali con le ultime novità del settore, dall'alimentazione biologica all'abbigliamento sportivo

La Città di Ladispoli vestirà lo Sport, in tutto il litorale si terranno competizioni sportive a marchio Fiera del Fitness, dal Surf, nuoto, al Padel e la corsa e tanto altro. Sarà inoltre distribuita in tutto il territorio una massiccia campagna pubblicitaria attraverso: emittente televisive e radiofoniche, pubblicità aerea, web,

furgoni itineranti, manifesti e volantini. La Fiera del Fitness è patrocinata dalla Regione Lazio, dal CONI, dalla Città Metropolitana di Roma Capitale, dal Comune di Ladispoli e da UNPLI Unione Nazionale Proloco d'Italia.

Competizioni di alto livello nella Fiera 10km: domenica mattina 25 luglio, una delle competizioni più importanti sarà la gara podistica 10 km "Fiera del Fitness Ladispoli in corsa".

La gara con il patrocinio della FIDAL Federazione Italiana di Atletica Leggera è organizzata dalla GRUPPO MILLEPIEDI ASD.

Tennis: "Fiera del Fitness Torneo Doppio di Tennis il Gabbiano" si svolgerà nel Centro Sportivo Il Gabbiano di Ladispoli su 4 campi in terra rossa.

Bodybuilding: per gli amanti del culturismo non poteva mancare la gara "Miss&Mister Fiera del Fitness". Previste altre competizioni.

Luna Park. Su via Firenze sarà presente il Luna Park Fiera del Fitness per intrattenere i più piccoli.

Casting "Ragazza Copertina" Fiera del Fitness: siamo alla ricerca di una ragazza che esprima in una posa fotografica dinamismo.

Commercio/ Food. Molte le aree Commerciali e Food nel centro della città da Piazza Marescotti a Piazza dei Caduti, dalla degustazione di alta ristorazione alla cucina locale. **Aree Fitness/Sport.** Saranno coinvolte tutte le associazioni locali. Un planning di 10 ore per giorno. **Spettacoli.** Ogni sera si darà spazio dalle 19 alle 22 alle esibizioni sul palco.

Per le prenotazioni:

padiglione@fieradelfitness.com

Brand. Molti i prestigiosi Brand del settore beverage presenti alla Fiera di Ladispoli come: Red Bull, Pepsi, San Benedetto, Gatorade, Schwepps, Heineken 0.0.



LA VOSTRA
REALTÀ IMMOBILIARE **30** ANNI
DA OLTRE

Immobiliare **Ciavarella**

www.immobiliareciavarella.com



Appartamento di 80 mq
1° piano con ascensore
la metratura comoda permette la realizzazione
di un'ulteriore camera da letto
Classe Energetica G

€ **128.000,00**
TRATTABILI

LADISPOLI

CENTRO - VIALE ITALIA

DA NON PERDERE



ATTICO con vista panoramica sul mare
totalmente ristrutturato
soggiorno con cucina a vista, due grandi
camere da letto, bagno, ripostiglio,
due comodi balconi abitabili
Classe Energetica G

€ **165.000,00**
TRATTABILI

LADISPOLI

PIENO CENTRO



VILLA angolare su due livelli ristrutturata
salone, cucina abitabile, 3 camere,
doppi servizi, balcone e terrazzo,
grande giardino angolare
con posti auto interni
Classe Energetica G

€ **190.000,00**
TRATTABILI

LADISPOLI

ZONA DOMITILLA



Ampio salone con camino, cucina abitabile,
4 camere da letto, tripli servizi, sala hobby
di grande metratura con ingresso autonomo
giardino con esposizione su tre lati
posto auto interno
Classe Energetica G

€ **280.000,00**
TRATTABILI

VALCANNETO

VILLA SIGNORILE

CONTATTACI PER LA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)

TEL: 06 99 13 797 - 349 66 33 199 - immobiliareciavarella@alice.it

Gnazi
MOTORS
di Gnazi Valerio e Luigi



OFFICINA MECCANICA
ELETTRAUTO
VIASAT POINT
CENTRO GOMME
REVISIONE INIETTORI
TAGLIANDI
PROMOZIONE
SU IMPIANTI A GAS



VIA E. BERLINGUER, 13
LADISPOLI - TEL. 06.9911892
officina.gnazi@boschcarservice.it
www.gnazimotors.it



DANIELA ALIBRANDI

DOMENICA 16 MAGGIO
DIRETTA FACEBOOK CON L'AUTRICE
DI "I MISTERI DEL VASO ETRUSCO"

Torniamo a parlare dei successi ottenuti dall'autrice del nostro territorio, Daniela Alibrandi.

Con il suo romanzo "Viaggio a Vienna", dalla trama coinvolgente che porta nelle affascinanti ambientazioni viennesi, è stata ospite della trasmissione Incontri d'Autore di Rai Radio 1 e della rubrica Eat Parade al Tg2 nazionale.

Inoltre La rubrica Lo Scaffale del TG Lazio (Rai 3) ha dedicato la puntata di sabato scorso, 8 maggio al suo thriller "Delitti fuori orario". Il romanzo, già finalista al concorso Mondadori, Kobo, Passione Scrittore Romanzi in cerca d'autore, ha vinto da pochi giorni il Diploma Premio Speciale Giallo Noir al concorso letterario nazionale "Città di Grottamare".

Quella iniziata con "Delitti fuori orario" sembra essere una serie poliziesca molto accattivante. Ambientata a Roma sul finire degli anni Settanta, porta alla luce alcuni segreti della città eterna sconosciuti perfino ai romani. Come i cunicoli sotterranei che collegano alcuni storici edifici nel rione Prati. Da non perdere il giallo ambientato nel nostro territorio "I misteri del Vaso Etrusco" (Edizioni Universo). Un noir ad alta tensione narrativa da leggere tutto di un fiato.

Fa parte delle fatiche dell'autrice anche il thriller "Delitti Postdatati", che uscirà per l'estate 2021 e che ha già vinto il Premio Poliziesco Gold 2020.

La diretta con l'autrice Daniela Alibrandi sulla pagina FB di Roma Radio Capitale Livesocial, domenica 16 maggio alle ore 16:30.



LADISPOLI, COME RICHIEDERE LA BORSA DI STUDIO

La Regione Lazio ha definito le procedure per accedere al contributo per il "Fondo unico di Borse di Studio per l'anno scolastico 2020/2021" in favore degli studenti residenti che frequentano le scuole secondarie di 2° grado, statali e paritari o i primi tre anni di Percorso triennale di leFP.

Per accedere alla borsa di studio sono necessari:

- Residenza nel Comune di Ladispoli
- Indicatore della Situazione Economica Equivalente (ISEE) non superiore ad € 15.748,78;
- Frequenza nell'anno scolastico 2020/2021, presso le scuole secondarie di 2° grado, statali e paritarie o i primi tre anni di un percorso triennale leFP;
- Non aver presentato domanda per ottenere analogo beneficio in altra Regione.

La domanda dovrà contenere:

- Attestazione Isee in corso di validità
- Copia documento di identità del soggetto che firma l'istanza di contributo
- Copia del documento di identità in corso di validità e codice fiscale (tessera sanitaria) dello studente.

• Codice meccanografico autonomia scolastica
Modalità di richiesta:

La domanda su apposito modulo (scaricabile dal sito del Comune di Ladispoli) dovrà essere compilata da uno dei due genitori o dalla persona che esercita la potestà genitoriale o dallo studente se maggiorenne e dovrà essere presentata entro e non oltre le ore 12 del 18 giugno 2021.

La domanda dovrà essere inviata al Comune di Ladispoli solo ed esclusivamente on line, tramite Pec, a comunediladispoli@certificazioneposta.it

Trattoria dei Cocci
CUCINA ROMANA

dal lunedì al giovedì
APERITIVO E CENA

da venerdì a domenica
PRANZO E CENA

#APERITIVO

Cerveteri, via Agillina, 41
379.1997005
Trattoria dei cocci

Edil Palese

STUFE E PELLETTI

ARTICOLI FERRAMENTA

VENDITA ALL'INGROSSO

**TUTTO
PER L'EDILIZIA**

VIA REKJAVIK, 90, (ENTRATA LADISPOLI)



FIRMATO IL PROTOCOLLO #AIUTIAMOLIACASALORO TRA INPEF E MUNICIPIO ROMA 2

TUTELA DEI DIRITTI UMANI, DEI BAMBINI E DELLE FAMIGLIE

È stato firmato tra l'Istituto Nazionale di Pedagogia Familiare e il 2° Municipio di Roma Capitale il rivoluzionario Protocollo d'Intesa #aiutiamoliacasaloro, ovvero "Aiutiamo le Famiglie a casa loro", che segna non solo l'inizio di una nuova progettualità basata sull'Approccio Multidisciplinare Coordinato, proprio della Pedagogia Familiare®, ma anche un modello che si spera verrà replicato in altre Municipalità.

Mercoledì 5 maggio 2021 è stata una giornata storica che ha visto concretizzarsi una grande proposta istituzionale nell'ambito della tutela dei Diritti Umani, dei Bambini e delle Famiglie, presenti alla firma oltre alle firmatarie Francesca Del Bello, Presidente del Municipio Roma 2, e Vincenza Palmieri, Presidente INPEF (Istituto Nazionale di Pedagogia Familiare) –, il Vicepresidente e Assessore alle Politiche Educative e Scolastiche del Municipio Emanuele Gisci, l'Assessore alle Politiche Sociali, Diritti e Pari Opportunità Carla Fermariello e il Presidente ANPEF (Associazione Nazionale Pedagogisti Familiari) e del Registro Nazionale dei Pedagogisti Familiari Pierluigi Bonici, insieme a una rappresentanza di Pedagogisti Familiari. Ancora, per il Municipio, le Consigliere Paola Rossi e Celeste Manno, Presidenti rispettivamente delle Commissioni Scuola e Pari Opportunità del Municipio. Tutti riuniti per parlare di Diritti ma soprattutto per lavorare insieme e collaborare fattivamente alle soluzioni e per sancire quanto

contenuto nel Protocollo. Il Presidente INPEF **Vincenza Palmieri**, Ambasciatrice per i Diritti Umani e dei Bambini e Fondatore della Pedagogia Familiare in Italia, ha sottolineato cosa rappresenta il progetto #AIUTIAMOLIACASALORO e il senso che un accordo di questo tipo assume oggi e in prospettiva per il futuro: "Lo abbiamo definito un Protocollo storico ed epocale, perché laddove garantiamo l'integrità familiare e impediamo ogni genere di abuso lavorando tutti insieme in questa direzione, sono certa che stiamo raggiungendo un risultato che è e che deve diventare un risultato sociale e una buona pratica da replicare anche altrove. Eppure questo Protocollo va considerato non come un atto eccezionale ma come un obiettivo umanitario assolutamente normale, popolare, perché dovrebbe essere normale nelle Politiche Sociali e nelle Agende di tutte le Municipalità occuparsi di Famiglia e aprirsi a migliori pratiche affinché i Diritti Umani e i Diritti dei Bambini possano essere applicati e salvaguardati. Se oggi siamo qui a sottoscrivere un documento che tuteli i minori e le famiglie è perché quello che vogliamo è che diventi la normalità, la quotidianità, e che non ci sia più bisogno di fare niente di eccezionale. Garantire a ogni bambino la possibilità di crescere nella propria famiglia non basta; aiutarlo a crescere bene nella propria famiglia non basta; fare in modo che cresca in modo eccellente e soprattutto con un sostegno eccellente, questo è quello che bisogna fare".



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



Cantina Cerveteri

Tutto il carattere del nostro territorio

*Dal 1961 la nostra passione
per la vite e per il vino*



CONSEGNE A DOMICILIO

VIA AURELIA KM 42,700 - CERVETERI

TEL . 06 99 444 201 - FAX 06 99 444 217 - info@cantinacerveteri.it

www.cantinacerveteri.it



CASTELLO DI SANTA SEVERA: “DA CIELO IN TERRA A MIRACOL MOSTRARE”

Sabato 15 maggio, alle ore 16.30 al Castello di Santa Severa va in scena lo spettacolo “Da cielo in terra a miracol mostrare”, una libera interpretazione in Teatro – Danza in cui si alterneranno versi di Dante, commedia dell’arte, mimo, maschere e giullarate. Lo spettacolo è parte del programma di eventi “A riveder le stelle” dedicati al Sommo Poeta dalla Regione Lazio, tutti gli eventi su <http://www.regione.lazio.it/rl/dante/>, ed è a cura dell’ASD “A Tutto Ritmo”, del gruppo di danze medievali “I Virelai”, del gruppo teatro per il sociale dell’Associazione “Libera”.

L’ingresso è gratuito, fino esaurimento posti con prenotazione obbligatoria inviando mail con i dati di ciascuna persona prenotata (nome, cognome e numero di telefono) a maria.teresa.mascioni@alice.it.

Interpreti per la parte teatrale:

Alberto Papalia – Dante Alighieri
Lorenzo Rossi – Giovanni Boccaccio
Cristina Galli – Francesca da Rimini
Stella Bandirali – Domenica, portavoce di Donna Filippa
Danzatori: Luisa Fagiolari, Elisabetta Granato, Giancarlo Risi, Antonio De Santo, Giada Mammoli, Sofia Salzano, Greta Siviero, Martina Vurro, Marika Russo, Alessandra Cervellini, Rita Tolla, Valentina Menghi, Aurelia Realgar.

Coreografie a cura dei maestri:

Maria Teresa Mascioni, Luana D’Annibale, Elena Botti, Giancarlo Giacomobono

Scenografia di Armando Profumi, Carlo Briganti.

Aiuto Regia- coop. tecnica e logistica – Cristina Erba.

RICERCA PERSONALE



Attività di ristorazione, zona Santa Marinella, in importante struttura museale **RICERCA PERSONALE** con esperienza per le seguenti mansioni: Commis de Rang; Gestione Accoglienza. Si richiedono età compresa tra i 18 e i 29 anni; disponibilità e affidabilità da giugno a settembre 2021. Si offre contratto di lavoro intermittente

La risorsa, da inserire si occuperà di:

- preparare l’area di lavoro ed il materiale per il servizio;
- supportare le attività di preparazione della sala;
- eseguire le attività di sbarazzo e rimpiazzo;
- supportare nella esecuzione del servizio in sala, nel rispetto degli standard HACCP e delle direttive aziendali;
- fornire attenzione e cura del Cliente;
- operare nel rispetto della normativa HACCP, degli standard operativi e delle procedure aziendali.

REQUISITI RICHIESTI:

- comprovata esperienza in sala;
- pregressa esperienza in contesti con servizi ristorativi a buffet;
- conoscenza della lingua inglese e, possibilmente, di una seconda lingua straniera;
- buono standing;
- predisposizione al contatto con il pubblico;
- doti comunicative ed organizzative.

Si prega di inviare il proprio CV entro le ore 12.00 del 28 maggio 2021,

corredato di foto e autorizzazione al trattamento dei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/2003 ed in conformità al Regolamento GDPR (UE) 2016/679, alla mail indicata inserendo nell’oggetto il riferimento alla posizione.

Inviare il CV a santamarinella@speha-fresia.it

Tutti i CV devono essere inviati comprensivi di autorizzazione al trattamento dei dati personali in conformità al Regolamento UE n. 2016/679 - GDPR e saranno utilizzati esclusivamente per la selezione in corso. L’offerta di lavoro si intende riferita ad entrambi i sessi secondo il disposto delle leggi 903/77 e 125/91.



“ **SIGNORE E SIGNORI...
LA PINSA** ”



#just_do_eat

E' arrivata una Nuova Protagonista firmata...

DOPPIOZERO *Pizza*

*Scopri la nostra PINSA, fragrante, leggera e altamente digeribile
condita e farcita con prodotti di prima qualità!*

Servizio Delivery e Take-away con le nostre Pizze Tonde e al Taglio



PIZZE TONDE

VIA MESSICO 12
TEL. 06 9910561
CELL. 350 00 96 668



PIZZA A TAGLIO

VIALE ITALIA 71A
TEL. 06 9912406



IMPRESA DI PULIZIE

Del Regno

E REGNERÀ IL PULITO

CONDOMINI
SGROSSI
GIARDINAGGIO
UFFICI PUBBLICI
E MINISTERIALI

331.8076580

delregnogiuseppe@libero.it



TARQUINIA ESULTA

LA VALUTAZIONE DI IMPATTO AMBIENTALE DEL PROGETTO DI A2A AMBIENTE SPA È NEGATIVA


Dalle Regione Lazio non poteva arrivare una notizia migliore di questa. Il Rappresentante Unico Regionale, nominato il 12/04/2021, per le conferenze di servizi decisorie per la procedura di valutazione di Impatto, visto il prefigurarsi dell'esito negativo del procedimento, ha predisposto che lo stesso venga comunicato alla società proponente. Così si legge nella comunicazione della Regione: Con riferimento al procedimento relativo al progetto denominato "Impianto di recupero energetico di Tarquinia in località Pian D'Organo - Pian dei Cipressi, Proponente società A2A Ambiente SpA", il RUP ha comunicato l'esito negativo della valutazione di impatto ambientale, per cui si rende necessario procedere ai sensi dell'art. 10bis della legge 241 /1990 "Comunicazione dei motivi ostativi all'accoglimento dell'istanza". Si è osservato altresì che quanto stabilito nella DGR 132/2018 il provvedimento di VIA ed il conseguente Provvedimento Autorizzatorio Unico Regionale consiste in una determinazione motivata che viene adottata dal direttore facente capo all' Area Valutazione Impatto Ambientale, in quanto Autorità Competente in materia di VIA ai sensi dell'art. 27bis del DLGS 152/2006. Dal luglio 2019 al progetto si era opposta l'intera comunità, le associazioni, i comitati, e la città di Tarquinia, tutta. Durante il procedimento sono state depositate numerosissime osservazioni, poi le controdeduzioni a quanto sostenuto dalla società proponente. Ancora una volta a vincere è la perseveranza, il lavoro coordinato di cittadini, associazioni e comitati. Se aggredita la città risponde, un monito per chi ancora volesse insistere a presentare progetti dannosi per l'ambiente e la salute in un territorio già provato. Noi siamo stanchi delle aggressioni, ma non ci stancheremo mai di opporci ad esse.

Italia Nostra Onlus sezione Etruria, Associazione Forum Ambientalista ODV, Lipu Birdlife, Comitato per il diritto alla mobilità di Tarquinia, Comitato Farnesiana 100%, Comitato per la difesa della valle del Mignone.

Grilli
al **7**

TEMPORARY STORE

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

 grilli_al_7

NOI VEDIAMO OLTRE

ED IN ATTESA DELLE DECISIONI DI GOVERNO

**ANTICIPIAMO
IL BONUS
OCCHIALI**

PER TUTTI I NOSTRI CLIENTI



IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e la



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

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

MAGAZZINI
Numero 1
DEL RISPARMIO
Numero 1



per famiglia

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



CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO



SERPENTI DEL LITORALE CERITE: IMPARIAMO A CONOSCERLI

Con il risveglio della primavera, tutti noi siamo presi dalla voglia di fare passeggiate in campagna; nei **territori dislocati tra Ladispoli Cerveteri**, è molto frequente la possibilità di incontrare dei serpenti. Potrà sembrarvi strano come argomento per una rivista locale, eppure i serpenti sono degli animali molto comuni nel nostro territorio; frequentano aree naturali, ma anche campagne e zone della città (soprattutto le aree a ridosso dei fossi che attraversano la città e i quartieri confinanti con le aree rurali).

Insomma serpenti un po' ovunque; ma a questo punto la domanda che tutti fanno è: **sono pericolosi? Dobbiamo averne paura?** La risposta è sempre una: no, non dobbiamo temere nulla.

Va detto che, per la gente comune, ogni cosa che si muove a raso terra è, inevitabilmente, un serpente e ogni serpente è, inevitabilmente, una pericolosissima vipera; certo le vipere sono presenti sul nostro territorio, anche se non è facile incontrarle, tuttavia si tratta di animali che quasi mai costituiscono un pericolo per l'uomo.

Tra tutti i serpenti italiani, la **vipera** è l'unico serpente italiano dotato di veleno (che produce attraverso ghiandole velenifere e inocula attraverso i suoi denti cavi). Si tratta di animali (al pari degli altri serpenti

innocui) la cui presenza è fondamentale per la conservazione dell'ecosistema, essendo predatori di piccoli roditori, di cui contribuiscono a tenere sotto controllo numerico le popolazioni; indubbi sono i benefici ambientali anche per l'uomo.

Una **persona adulta**, che non abbia particolari problemi di salute, non rischia gravi danni in seguito al morso della vipera; recentemente, durante uno studio sui serpenti della zona della campagna romana, io stesso personalmente ho assistito a due episodi di morso di vipera, che si sono conclusi con un po' di paura ma nessun danno alle persone che li hanno subiti. Oggi una persona che è morsa da una vipera è portata in un pronto soccorso dove viene tenuta sotto controllo; non si utilizza quasi più il siero antivipera, che potrebbe invece creare dei problemi di allergia alla persona morsa. Noi ricercatori sul campo ci portiamo, di solito, delle macchinette (nome commerciale "Ecosave") che, con scariche elettriche applicate a livello locale sulla parte morsa, denaturano le proteine che costituiscono il veleno, diminuendone considerevolmente la pericolosità. Diverso il caso se, ad essere morso, è un **bambino**, che avendo in proporzione al veleno iniettato, peso minore, può avere invece danni in seguito ad un



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario

Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)

Via Soprani Fratelli, 50

Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002

morso di vipera. Molto spesso a rischio sono anche i nostri **amici a quattro zampe**, che, “grufolando” col muso nei cespugli, possono ricevere un morso proprio sulla mucosa del naso, una parte del corpo molto irrorata dai vasi sanguigni, che facilita l’entrata in circolo del veleno.

Quando si va a fare una scampagnata o una passeggiata in zone naturali si raccomanda comunque di adottare delle precauzioni, in modo tale che si possa evitare di incappare in un morso di vipera. Controllare bene dove ci si siede, fare rumore, evitare di infilare le mani in cespugli e tra le rocce, sono tutti piccoli accorgimenti che, seppure apparentemente banali, possono risultare molto utili. I **serpenti**, come tutti i rettili, hanno una marcata sensibilità alle variazioni delle condizioni ambientali, e questo li rende dei buoni indicatori ecologici (la loro presenza è sinonimo di ambiente ancora sano e non inquinato); oggi sono in forte riduzione numerica su tutto il territorio europeo, a dimostrazione che sempre più in Europa soffriamo d’inquinamento. Per tali motivi i rettili sono considerati oggetto di tutela a livello comunitario come specificato anche nella Direttiva “Habitat” (Direttiva 92/43/CEE “Conservazione degli habitat naturali e seminaturali e della flora e della fauna selvatica”) e sono anche protetti a livello nazionale e regionale (la legge Regionale del Lazio n°18 del 1988 protegge tutta la fauna minore, compresi anfibi e rettili).

A conclusione di questo scritto sui serpenti del territorio cerite occorre scrivere delle molte dicerie e **leggende**, spesso false, che sui serpenti si sentono raccontare; molte di queste riguardano proprio la vipera. Una delle credenze più diffuse riguarda il “lancio” di vipere per ripopolamento, che sarebbe fatto nelle campagne italiane; diciamo subito che si tratta di una falsa diceria, nessuna istituzione italiana è preposta a fare ciò ed una tale azione non è mai stata minimamente presa in considerazione. Chissà se tale falso mito non sia stato alimentato proprio da quei proprietari di terreni che, per evitare incursioni indesiderate di estranei, spesso hanno scritto su cartelli improvvisati “attenzione vipere”. Altre falsità che riguardano le vipere sono legate al modo di “partorire” i piccoli (le vipere sono ovovivipare, in altre parole le uova non sono deposte ma si schiudono nell’utero della femmina che poi espelle piccoli e gusci una volta nati); la vipera, secondo questa falsa leggenda, partorirebbe in alto sui rami degli alberi per non farsi mordere dall’ultimo dei piccoli che, ingrato, appena uscito morderebbe a morte la madre.

Quest’articolo nasce dalla consapevolezza che i serpenti del nostro territorio costituiscono un elemento fondamentale per la conservazione degli ambienti naturali. È fondamentale conoscere le caratteristiche biologiche per apprezzare l’importanza e, al tempo stesso, sfatare alcuni falsi miti riferiti a questo affascinante gruppo di animali.

Antonio Pizzuti Piccolo

Profumo di Pane

Da due generazioni fornai per passione

VIALE MANZONI, 66 - CERVETERI
TEL. 06 9951570 - CELL. 339 4043438



STUDIO TECNICO
Geom. Mirko Bove

VIA NAPOLI 110/C, LADISPOLI
06.39377882 - 388.9906125

PROGETTAZIONI, RISTRUTTURAZIONI E DIREZIONI LAVORI

PRATICHE EDILIZIE (CILA-SCIA-AGIBILITÀ)

PRATICHE CATASTALI E SUCCESSIONI

PRATICHE COMMERCIALI (SUAP)

PRATICHE CONDOMINIALI (CAPITOLATI, PERIZIE, MILLESIMI)

PRATICHE ENERGETICHE (A.P.E.)

ASSISTENZA IMMOBILIARE E NOTARILE

CONSULENZE E SOPRALLUOGHI GRATUITI



geometrabovemirko - www.geometrabovemirko.it - info@geometrabove.it



NIENTE MENSA: PER I VIGILI DEL FUOCO C'È IL PANINO DA CASA

DURISSIMA PRESA DI POSIZIONE DA PARTE DEI SINDACATI CHE CHIEDONO SOLUZIONI RAPIDE PER I POMPIERI

Con automezzi datati, senza autoscala per effettuare i soccorsi ai piani alti e ora pure obbligati a portarsi il pasto da casa. Non c'è pace per i vigili del fuoco di Marina di Cerveteri costretti, come tanti altri colleghi del Lazio, al panino da casa dopo l'appalto della mensa modificato il primo maggio (neanche a farlo di proposito nel giorno della festa dei lavoratori). In pratica è stato appaltato il nuovo servizio mensa per il corpo dei vigili del fuoco della Regione Lazio che ha portato allo stop del servizio in ben 16 sedi operative (5 per la sola cena e 11 sia per il pranzo che per la cena).

Una notizia che ha spiazzato i pompieri etruschi e innescato le polemiche dei sindacati pronti a dare battaglia. «Una situazione non sostenibile – è la presa di posizione di Riccardo Ciofi, segretario generale della Federazione Nazionale Sicurezza Cisl Roma e Rieti – perché il diritto alla mensa è inalienabile. Non possiamo permettere che il vigile del fuoco non abbia diritto a mangiare un pasto caldo. Siamo pronti ad uno stato di agitazione se le cose non dovessero cambiare ma credo e spero che alla fine prevalga il buon senso».

In questi giorni però si è tenuto un incontro tra le parti dopo le proteste della categoria. «Durante il tavolo con il comando e l'amministrazione locale – aggiunge Riccardo Ciofi – sono state avanzate delle

richieste che verranno prese in considerazione. Speriamo quindi ci siano dei risultati presto. La mensa deve essere attivata nella sede di Marina di Cerveteri». Anche l'ipotesi di un piano B, cioè la possibilità di concedere al personale dei ticket per pranzare o cenare in un ristorante non risolverebbe definitivamente la questione. Lo spiega il caposquadra della 26A e coordinatore Area Nord della Fns Cisl. «Il territorio in cui operiamo è vasto, – parla Gabriele Fagnoli – e va da Santa Marinella a Focine, includendo naturalmente Cerveteri e Ladispoli e a volte pure Bracciano. Se per esempio mentre stiamo andando a pranzo dovessimo recarci a Fiumicino per un intervento, una volta tornati il ristorante sarebbe chiuso. La stessa cosa a cena ovviamente. Dal primo maggio stiamo tirando fuori dalle nostre tasche le risorse per sostenerci». E l'autoscala? Niente da fare per il momento. Per un incendio al terzo piano di un palazzo o per soccorrere un'anziana in casa, si deve attendere che la mandi il comando di Ostia o Civitavecchia con il rischio passino troppi minuti preziosi. «Nel 2017 su mia richiesta – conclude Fagnoli – venne votata una mozione dal Consiglio comunale di Ladispoli. Pochi giorni fa anche da quello di Cerveteri. Per questo ringrazio il sindaco etrusco Alessio Pascucci».



NICOLE CELLA, EMOZIONI DI UNA CAVALLERIZZA

LO SCRITTO DI UNA RAGAZZA DI SECONDA MEDIA DI VALCANNETO

«Svolgo Pony Games da 8 anni, e da 5 a livello agonistico, presso il Circolo Ippico "Equihome", a Borgo San Martino, sono giochi fatti a squadre formate da 4/5 cavalieri con i cavalli oppure a coppie formate da 2/3 cavalieri. I partecipanti devono eseguire degli esercizi di abilità e precisione sempre in sella al proprio pony. È un tipo di equitazione molto più naturale, fondata su un'intesa molto più profonda con il cavallo. Quest'anno ho partecipato alla Manifestazione "Pony Master Show" Campionato Italiano a Coppie, quindi con la mia squadra composta da altre 2 mie compagne. Nella categoria under 15, avevamo 37 squadre con cui competere. A differenza degli altri anni, mi sono emozionata in modo particolare perché mi sono trovata a gareggiare anche con squadre composte da cavalieri di età che va dai 14 ai 17 anni. Appena entrata in campo ho sentito ansia, felicità, paura, e un sacco di gioia, poi diventata tutta grinta e voglia di giocare, vincere e dare il meglio di me.

Siamo arrivate in quindicesima posizione, ma sono fiera del percorso che ho fatto e che proseguirò. Per me questo non è solo uno sport, è un feeling che ho con il cavallo, perché quando svolgi il gioco diventiamo una sola cosa. Io da quando ero piccola non sapevo fare le salite al volo e quindi alcuni giochi non li facevo, con impegno e fatica mi sono allenata e finalmente questo anno ho imparato e ed ho potuto svolgere anche questi giochi e ringrazio anche il mio Istruttore, Andrea Reggiani, con cui sono cresciuta sportivamente, con cui ho imparato il senso della squadra, dei compagni: questo ti insegna anche a non pensare solo a te stessa.

Per me il cavallo non è solo un animale, ma una specie di "amico". Ad esempio quando torno da scuola e sono triste, se vado a cavallo mi torna il sorriso. La cosa brutta è che ti ci affezioni, ma crescendo lo devo cambiare, anche se le emozioni che mi regala non passeranno mai. È il mio mondo, con un amico a quattro zampe che mi accompagna nella mia crescita». Nicole Cella IIS



GESTIONE DEL REGNO



CARTE PETROLIFERE

Voil@
IP Plus

TotalErg Card
CartaMaxima

SERVIZI

Buoni Carburante

IP Box Più

Apple Pay

Buoni Elettronici

Buoni virtuali



SELF SERVICE

CAR WASH

S.S. AURELIA - KM 43.400

MARINA DI CERVETERI



GITARELLE DI UNA VOLTA

I CERVETERANI IN VACANZA AI TEMPI IN CUI LA LOGICA DOMINANTE ERA: «PERCHÉ ANNASSENE SE QUI C'AVEMO TUTTO!?»

Ai cerveterani non gli è mai *sconfinerato* allontanarsi dal Paese, pur se per periodi brevi.

Lo facevano per causa di forza maggiore: ricoveri e degenza in ospedale, servizio militare (qualora non fossero riusciti ad allungare qualche *buccheretto* ad un maresciallo del Celio), carriera sotto le armi, raramente per cercare lavoro. C'è da mettere in conto pure le consuete gitarelle ai santuari: Cascia, Loreto, Assisi, alla Madonna del Divino Amore, senza sottacere di Pompei e, proprio quando si voleva strafare, alla Basilica di Sant'Antonio di Padova. Erano viaggi col biglietto di ritorno in tasca, tanto che il pullman non faceva in tempo ad imboccare l'Aurelia che già un nebbione di nostalgia avvolgeva le capocce delle compaesane. Dormire una notte "foricasa" poi veniva vissuto come fosse l'esilio in Elvezia a cui tanti anarchici italiani furono condannati. Insomma: "perché annassene se qui c'avemo tutto!?" era la logica dominante, agli antipodi di quanto W. Shakespeare fa dire a Romeo nel dramma veronese: "Debbo andarmene e vivere, o restare e morire".

Solamente a partire dagli anni del benessere diffuso,

parecchi cerveterani avevano preso l'abitudine, durante l'estate, di trascorrere due settimanelle, ma non di più, nelle Valli del Vissano, nel comune sparso di Ussita e nei paesi limitrofi.

Luoghi di origine, in cui vecchie case, da tempo abbandonate, avevano ripreso a vivere dopo costose ristrutturazioni. Era un viaggio a ritroso, un ritorno a casa, al punto che al passeggio serale lungo il corso, seduti ai tavolini dei bar, tra la Porta Santa Maria e Porta Pontelato di Visso, sembrava di non essersi mossi da Cerveteri: stesse facce, stesse espressioni, stessi argomenti, stessi pettegolezzi ed aneddoti. Ogni nuovo arrivo da Agylla era vissuto dai "villeggianti" cerveterani come il notiziario dell'ultima ora. L'abbandono improvviso del Corso a cui faceva seguito un silenzio che avvolgeva i Sibillini, era il segnale che un lutto aveva colpito il Paese.

Per non parlare poi delle domeniche a pranzo dal "Navigante": ci mancava solo di essere servito a tavola da Bruno o dai fratelli Lucarini per ritrovasse paro paro al Cavallino Bianco.

Le vacanze al mare, a parte quelle delle uscite

IL FORNO

di Del Pivo Andrea & C. s.a.s.

Viale Italia 42 - Ladispoli Rm - Tel. 06 99144445 - Cell. 388.8908383

andreadelpivo@libero.it  Il Forno Di Andrea Del Pivo

giornaliere a Ladispoli, agli Scojetti o nelle spiagge ancora libere di Campo del mare, appartengono ai favolosi (sic) anni ottanta, quando le coste cementificate della Sardegna resero possibile per molti l'illusione di bagnarsi nelle stesse acque dell'Aga Khan.

È con la trasmissione televisiva *Giochi senza Frontiere*, ma ancor più con i gemellaggi, antesignani dell' inutile Erasmus, che ci si aprì l'Europa: Francia, Germania, Spagna.

Non che non ci fossero stati temerari giovanotti che, sfidando la sorte, si erano fatti in venti ore il tragitto da Piazza Vicinatello fino a Piazza Dam, o che in autostop erano rimasti abbacinati dal biancore delle scogliere di Dover. Ma appartenevano alla gioventù ribelle e, proprio per questo, assolutamente esigua. In questo breve rammentare non può essere dimenticato l'intraprendente Don Felice, che per molta parte degli anni settanta ammicchiava in pullman extra lusso un variegato e difficilmente domabile gruppo di cervetrani, portandosi appresso per giorni in impegnative visite a Lourdes e Fatima, non rinunciando persino ad una "crocierina" in Sardegna.

Impossibile perdere la memoria delle avventure nelle avventure di questi viaggi, come quando, per incomprendimento con l'autista, si ritrovarono di sera tardi ad Asti anziché ad Aosta, come programmato. Don Felice assieme alla signora Filomena, la più intraprendente tra i "pellegrini", similmente alla Vergine Maria e Giuseppe, costretti a scarpinare di albergo in albergo, con lo stupore manifesto dell'addetto alla reception alla richiesta: "Avete disponibilità di camere per una cinquantina di persone?!". Obiettivo raggiunto a fatica, ma ancor maggior pazienza e fatica fu necessaria per l'assegnazione dei posti letto a causa dell'irremovibilità da parte di molti nell'accettare compagni di stanza ritenuti antipatici: "E chi ce dorme vicino a quella, manco si me ce legheno!". Come non ricordare il breve sequestro in un albergo francese, essendo stato don Felice derubato del borsello, fino a quando non vennero date garanzie di bonifico appena fossero rientrati a casa. Rientra invece nella mitologia cervetrana il passaggio del valico di Andorra, durante una delle tante soste a cui l'età avanzata dei passeggeri obbligava la carovana.

Nonostante i richiami a voce e le continue suonate di clacson nessuno si faceva vivo, come fossero scomparsi nella fitta umidità mattutina. Una manovra dell'autista, a cui fece seguito l'accensione dei fari lunghi, immortalò per sempre decine di cervetrani accucciati, alcuni mostrando la loro "luna bianca", raccogliere lumache "speciali".

Altri tempi!

Bomber Pizza

TAVOLA CALDA
FRIGGITORIA
ROSTICCERIA
PIZZA AL TAGLIO
E PIZZE TONDE

OGNI GIORNO LE NOVITÀ DEL BOMBER

CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA
06 39030284 - 338 6654514

SEGUICI SU bomber_pizza_

PIAZZA DEI TARQUINI, 6 - CERVETERI

CASA del TENDAGGIO
 Ladispoli: Via Ancona, 26/b
 Tel. 06.9946864 - Cell. 335.5271132

SUPER OFFERTA DELL'ESTATE
 DETRAZIONE FISCALE - 50 %

TENDE DA BALCONE MONTAGGIO COMPRESO

Larghezza	Altezza	Prezzo
ml 1	ml 2,50	€ 200,00
ml 2	ml 2,50	€ 250,00
ml 3	ml 2,50	€ 300,00
ml 4	ml 2,50	€ 350,00

♈ Ariete

Elemento Fuoco

In questa settimana potrebbero esserci degli imprevisti al lavoro, ma non fatevi scoraggiare: al contrario preparatevi ad affrontarli, dato che forse già avete avuto degli indizi su ciò che li riguarda. In amore non dimenticate le accortezze.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Avete voglia di dare il meglio di voi e di accendere quel fuoco che avete dentro, ma state attenti perché questa vostra volontà non deve portarvi a strafare in modo negativo. Potreste anche incontrare delle difficoltà nella realizzazione di un progetto.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

State ancora lavorando sulle vostre capacità: ciò porterà presto ai tanto attesi risultati, ma non fermate mai la vostra voglia di imparare dato che qualsiasi cosa servirà da bagaglio culturale e vi tornerà indubbiamente utile più in là nella vita.

♉ Toro

Elemento Terra

Un periodo di grande evoluzione per il Toro che andrà a colpire principalmente il lavoro: non sarebbe neanche insolito scoprire di una promozione inaspettata. Fate bene anche a farvi travolgere una nuova storia amorosa, sempre nel caso che lo desiderate.

♍ Vergine

Elemento Terra

Ultimamente anche per voi le amicizie hanno giocato un ruolo fondamentale, dato che avete riscoperto una persona a cui sapete di poter credere. In amore la vostra situazione ancora non è stabile, per renderla tale ci vorrà ancora un po' di tempo.

♑ Capricorno

Elemento Terra

Settimana un po' particolare quella dei Capricorno. Qualcosa potrebbe darvi qualche noia o non andare come avevate sperato, e per quanto può infastidirvi, questa non è altro che un'altra delle lezioni impartite dalla vita perciò non prendetevela troppo.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Per voi gemelli un ruolo fondamentale questa settimana lo svolgerà l'amicizia che potrebbe per esempio nascere con qualcuno che non vi aspettavate, e chissà se, proprio da un'amicizia del genere, possa nascere qualcosa in più con lo scorrere del tempo.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Per la Bilancia la prossima settimana sarà abbastanza tranquilla: l'unico inconveniente che potrebbe capitarvi è quello di dover aiutare una persona cara a superare un problema che la affligge profondamente, ma riuscirete di sicuro a rasserenarla.

♒ Acquario

Elemento Aria

Se volete fare qualcosa di grande fatelo adesso: tra un po' non avrete più la possibilità di riuscire facilmente nel successo che invece meritare. Qualche inconveniente non ha fatto altro che rendere più forti di prima quindi usate questa forza a vostro vantaggio.

♋ Cancro

Elemento Acqua

La settimana che sta per iniziare potrebbe portare molti Cancro a riflettere su ciò che è avvenuto abbastanza recentemente: ormai il passato non si può cambiare, tanto vale vivere nel presente e cercare di migliorarlo con la vostra innata empatia.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Gli amici dello Scorpione in questo periodo si sentono un po' in una bolla: a volte sull'orlo di scoppiare, mentre altre separati dal mondo che li circonda. Il mio consiglio è di rendervene conto, perché solamente così potete fare qualcosa per rimediare.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Se volete fare qualcosa di grande fatelo adesso: tra un po' non avrete più la possibilità di riuscire facilmente nel successo che invece meritare. Qualche inconveniente non ha fatto altro che rendere più forti di prima quindi usate questa forza a vostro vantaggio.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, WIND, SKY, TIV, and other logos are visible.

Infissi 2000

Di Villella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO



TENDE DA SOLE E ZANZARIERE



VETRATE PANORAMICHE

SCONTO IN FATTURA DEL 50%

FINESTRE IN PVC

LAVORAZIONI IN FERRO
(Persiane, Grate, Combine Ecc.)

SERRATURE

**SERRAMENTI
IN PVC
ED ALLUMINIO
DI NOSTRA
PRODUZIONE.**

TENDE DA SOLE

ZANZARIERE DI OGNI TIPO

PORTE BLINDATE

**PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA**

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



BRACCIANO: IL COMITATO CENTRO STORICO CONTRO LA MOVIDA SELVAGGIA

PROSEGUE LA MOBILITAZIONE DEI RESIDENTI DEL BORGO PER CHIEDERE MAGGIORI CONTROLLI

Assedio selvaggio al borgo di Bracciano nei fine settimana tra spaccio, violenza e vandalismo. A denunciarlo ormai da mesi senza alcuna risposta il comitato del centro storico di Bracciano che continua a chiedere controlli serrati contro la movida selvaggia. E' questa, secondo i residenti del centro storico, una delle maggiori problematiche che avvelenano la qualità della vita sotto uno dei castelli più amati al mondo accanto alle croniche problematiche che riguardano la mancanza d'acqua, la gestione della zona a traffico limitato introdotta ormai da tempo. Contro il degrado dilagante i cittadini invece chiedono una valorizzazione del borgo antico all'insegna della cultura e del massimo decoro. Particolarmente presa di mira dalla movida selvaggia la zona di via del fossato dove nelle serate folli dei fine settimana, favoriti anche dalla scarsa illuminazione pubblica, si consumerebbero anche rapporti sessuali tra giovanissimi. Un centro storico fuori controllo nei fine settimana e non solo, spazi di nessuno che diventano quasi un enclave dove tutto sarebbe possibile e che attraggono non solo la gioventù di Bracciano ma anche quella degli altri Comuni. Il comitato del

centro storico ha già inviato una petizione al Comune di Bracciano sottoscritta da circa 140 cittadini e in queste settimane sta lavorando alla organizzazione di una grande manifestazione che dovrebbe tenersi a fine di maggio. "Il problema principale del borgo di Bracciano - spiega Enrico Cresci, portavoce del comitato centro storico Bracciano - è oggi senza dubbio il fenomeno che potremmo definire "weekend selvaggio" con gruppi di giovani, provenienti anche dai Comuni vicini, sempre più aggressivi e fuori controllo, che assaltano il centro storico dando vita a risse, aggressioni verbali e vandalismi.

L'uso di alcool e droga, oltre a spaccio e microdelinquenza, sono diffusissimi. Gli incidenti e gli scontri sono sempre più frequenti e la vita quotidiana dei residenti è molto peggiorata. Abbiamo chiesto più volte - sottolinea ancora l'esponente del comitato - prevenzione e maggiori controlli sia al Comune di Bracciano che alle forze dell'ordine, ma le risposte sono assenti e laddove arrivino si rilevano assolutamente inadeguate. Questo fenomeno a nostro avviso va affrontato con serietà mettendo in campo anche risorse economiche".

ANIMAL MARKET Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

www.animalmarket2014.it - Orario Lun-sab 8.30-20.00 Dom 8.30-13.00

CERVETERI - L.go Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667

BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127

f Animal Market 📷 animal_market



COLORIAMO IL LAGO

GRANDE PARTECIPAZIONE AD ANGUILLARA PER CHIEDERE IL RICONOSCIMENTO DI LEGGE DELLA FIBROMIALGIA

Capitanati da Giordano Capparella dello Sporting Club Anguillara in tantissimi hanno partecipato il 9 maggio sul lago di Bracciano alla manifestazione "Coloriamo il lago" organizzato dal Lions Club Bracciano-Anguillara-Monti Sabatini per sollecitare il riconoscimento di alcune sindromi tra le quali la fibromialgia. La manifestazione che si è svolta con il patrocinio gratuito del Comune di Anguillara ancora una volta ha mobilitato l'Associazione Fibromialgici Lago di Bracciano e dintorni con la presidente Maria Elisa Pezone e la vicepresidente Serenella Capparella. Al termine dell'evento a bordo di canoe, sup e altre imbarcazioni in tanti si sono radunati nel tratto di lago antistante piazza del molo di Anguillara per la conclusione della manifestazione. Tra gli interventi quello del consigliere regionale Emiliano Minnucci che ha ribadito il suo impegno per una legge di riconoscimento da parte della Regione Lazio. Presente, in fascia tricolore, anche il sindaco di Anguillara Angelo Pizzigallo. Accanto alla fibromialgia si chiede il riconoscimento delle sindromi della stanchezza cronica, della sensibilità chimica multipla e della elettrosensibilità. (G.V)



*Pizza al taglio e tonda,
primi e secondi piatti
di carne e pesce,
verdure stagionali, fritti.
Giovedì gnocchi fatti a mano*



PIZZA



PRIMI PIATTI




TAKEAWAY



CONSEGNA A DOMICILIO
PRANZO E CENA

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA



TREND: SU L'AVOCADO, GIÚ LO ZENZERO

La mandorla è la regina indiscussa dei prodotti più venduti in Italia, ma è boom anche per l'avocado e crescono in generale i consumi di tutti i semi. Negli ultimi 12 mesi l'Osservatorio di GSI Italy, ha registrato un vero e proprio exploit dell'avocado e di tutta la famiglia dei semi, a partire dai semi di zucca (più 43%) fino a quelli di sesamo (più 34%), di chia (più 22%) e di lino (più 13%). C'è stata al contrario una battuta d'arresto per la mania dello zenzero e curcuma, molto di moda lo scorso anno. Questi cambiamenti sono lo specchio di mode passeggiare a tavola. Infatti non esiste in assoluto un super-alimento miracoloso, semmai uno stile di vita sano.

COS'È L'AVOCADO

Avocado è il nome comune utilizzato per indicare un frutto tropicale e la pianta centroamericana che lo produce (*P. americana*, della Famiglia botanica Lauraceae). Nonostante appartenga alla categoria dei frutti carnosi, l'avocado contiene meno acqua, circa - 10 / 15% della mela per esempio, mentre è ricchissimo di grassi e di vitamina E; al contrario, i frutti carnosi che

siamo abituati a consumare in Italia sono poveri di grassi, ma ricchi di zuccheri, di acidi, e non contengono tali livelli di alfa tocoferolo.

L'utilizzo gastronomico dell'avocado cambia notevolmente in base alla tradizione culinaria della zona. In America Centrale, da dove proviene la pianta, l'avocado è estremamente utilizzato per ogni genere di pietanza. In Italia si tratta di una novità, pertanto le ricette più diffuse sono estremamente limitate.

L'uso più comune è in aggiunta all'insalata. Dal punto di vista botanico, il frutto dell'avocado è una drupa - come la pesca, l'albicocca, la ciliegia, l'oliva e la noce di cocco. Raggiunge notevoli dimensioni, al taglio, la polpa è color giallo e il grosso nocciolo legnoso marroncino. Da maturo ha consistenza burrosa e un sapore che ricorda vagamente la noce. Si consuma quasi esclusivamente da crudo, sarebbe da evitare in caso di sovrappeso e obesità oppure nell'introdurlo nella dieta quotidiana, ridurre drasticamente l'utilizzo di olio extravergine di oliva nelle ricette e sugli alimenti.

La TRIACA
ERBORISTERIA



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

FITOCOSMETICA
FIORI DI BACH
CAMELLE SENZA ZUCCHERO
ALIMENTAZIONE NATURALE
LAMPADIE DI CRISTALLI DI SALE
PRODOTTI SPARGIRICI

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



Alabiso
Lab

LABORATORIO ANALISI

COVID-19

**TAMPONI RAPIDI
TAMPONI MOLECOLARI
ESAMI SIEROLOGICI**

NUOVA APERTURA

CERVETERI

VIA ETTORE SALOMONE 14 (ZONA MERCATO)

TEL. 0699552602 - 069949944 - WWW.GRUPPOSALUS.NET

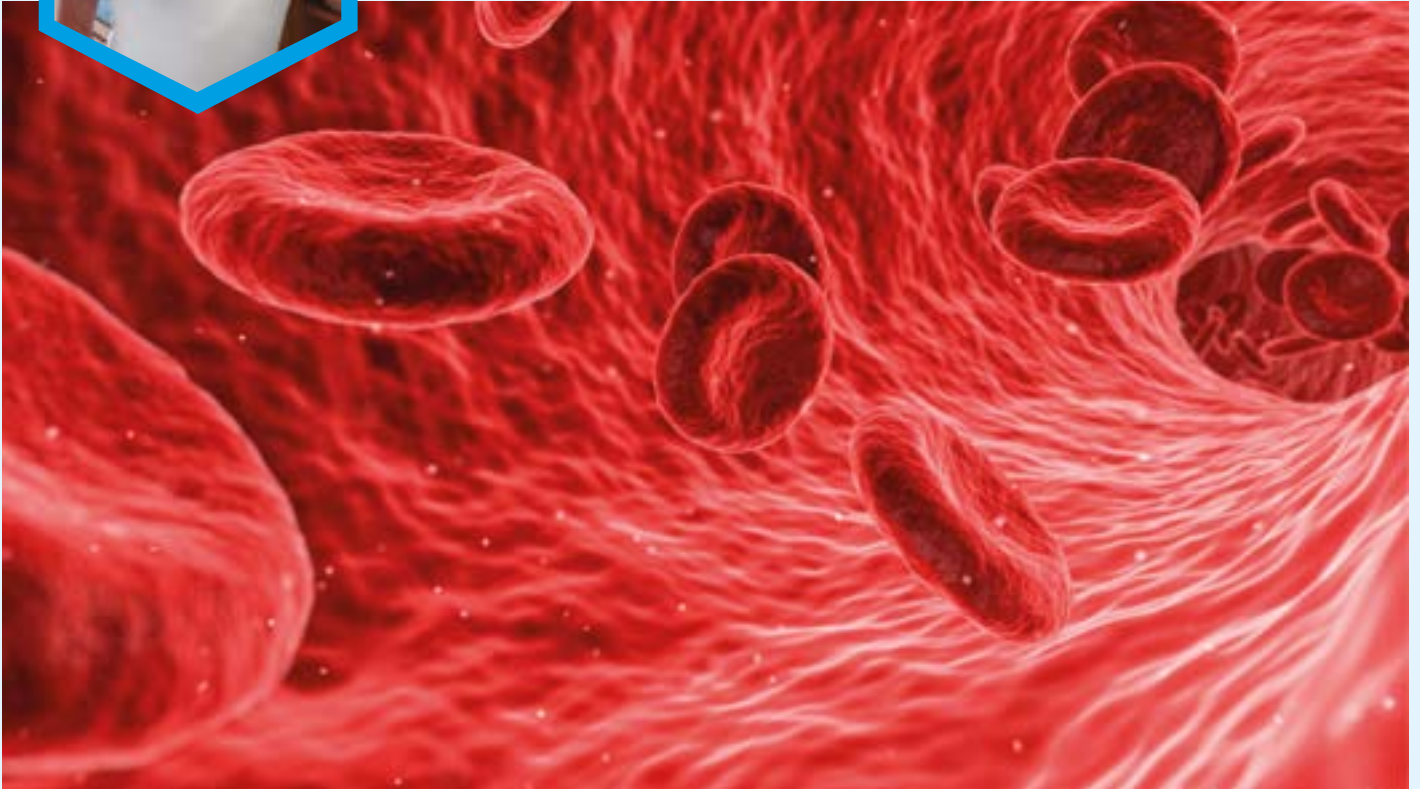
AUTORIZZAZIONE REGIONE LAZIO N. 400537 DEL 22/01/2021 - DIRETTORE TECNICO DOTT.SSA ELEONORA CAPOROSSI



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**
Specializzato in Broncopneumologia e Cardiologia. Già docente in microbiologia ambientale e Medicina Naturale



DALLA TROMBOCITOSI PRIMITIVA (EVENTO MOLTO RARO) ALLA VACCINAZIONE COV-19: IL PARERE DI W.DENNISON

La piastrinosi o trombocitosi è un aumento della conta delle piastrine al di sopra delle 450.000/micro.

Presenta tre forme: 1) fisiologica e transitoria; 2) reattiva o secondaria; 3) primitiva o essenziale.

La piastrinosi transitoria o fisiologica può insorgere dopo uno stress o un esercizio fisico e costituisce la mobilitazione di piastrine da parte della milza o dei polmoni sotto l'influenza dell'adrenalina

La piastrinosi secondaria o reattiva è causata dall'aumento della produzione piastrinica dopo emorragie, distruzione dei globuli rossi, carenza di ferro, alcune infezioni (ad es. tbc), malattie infiammatorie oppure neoplasie. Dopo asportazione della milza (splenectomia) l'aumento delle piastrine può essere superiore a un milione/microL e può durare settimane (rilascio di piastrine anche da parte dei polmoni).

Questa piastrinosi o trombocitosi secondaria non causa in genere complicanze emorragiche o trombotiche

tanto che non è necessaria alcuna terapia per abbassare la conta piastrinica (è necessario il trattamento della malattia sottostante).

Altro discorso riguarda la trombocitosi primitiva, nota più comunemente come trombocitosi essenziale. E' un disordine mieloproliferativo che deriva dalla trasformazione neoplastica di una cellula staminale pluripotente (proliferazione incontrollata dei megacariociti, i precursori delle piastrine) del midollo osseo. Oltre ad avere un numero molto alto di piastrine (>450.000 micro/L) presenta splenomegalia (milza ingrossata solo nel 50% dei casi).

A differenza della piastrinosi fisiologica o secondaria, vi è un aumento rischio di complicanze emorragiche e tromboemolitiche. Gli episodi tromboembolici ed emorragici sono ricorrenti. La malattia ha una certa preferenza per l'età adulta/matura, senza preferenze di sesso. Ora un soggetto dai 30 ai 50 anni può presentare un decorso clinico prolungato e senza alcun dolore

con una sopravvivenza superiore ai 10-15 anni e senza sintomi. Solo l'elevato numero di piastrine dall'esame emocromocitometrico può insospettirci. Nei soggetti sintomatici vi sono episodi ricorrenti di trombosi arteriosa e venosa riconducibile all'elevato numero di piastrine circolante, mentre le frequenti emorragie dipendono da difetti di aggregazione piastrinica. Le manifestazioni vaso - occlusive includono l'eritromelagia, gli attacchi ischemici transitori (es. tia o angina pectoris instabile) e l'amaurosi precoce (perdita momentanea della vista). Meno comuni, ma comunque presenti, anche i fenomeni occlusivi dei grandi vasi (polmonari, cerebrali). Le complicanze emorragiche anche se per lo più riguardano le mucose, e possono essere esacerbate dall'aspirina, non vanno escluse in altri organi (polmoni,encefalo). Su queste basi cliniche, anatomopatologiche ed ematologiche il mio fedele amico William Dennison, specialista in malattie cardiovascolari nonché natomatopatologo, consiglia sempre un esame emocromocitometrico (oltre al PT e fibrinogeno per eventuali patologie coagulative) in coloro che si sottopongono alla vaccinazione anticovid. I rarissimi decessi (meno 1 su 1 milione) sono dovuti a emorragie cerebrali o trombosi polmonari. Magari non sarà vero, forse sono solo tutte illusioni, ma visto la competenza di Dennison perché non farsi fare almeno un esame emocromocitometrico per osservare il numero della piastrine? Il loro eccessivo aumento in effetti può provocare o fenomeni trombo embolici oppure, all'inverso, fenomeni emorragici. E riguardo ai pazienti allergici (pollini, muffe, punture d'ape, farmaci etc) che consigli fare ai vaccinati Covid? W.Dennison ha detto che possono vaccinarsi purchè riferiscono ai sanitari le loro allergie. Solo il medico, e non il farmacista (a suo dire), è in grado di intervenire efficacemente nel corso di una importante reazione allergica post farmaco.Nello shock anafilattico se non si interviene rapidamente con epinefrina (o adrenalina) sottocute e cortisonici per via endovena si può certamente rischiare l'exitus (evento fatale). A mio avviso W.Dennison ha ragione. Anche il farmacista più preparato nel trattamento dello shock anafilattico. Non credo che sia provvista di uno "scudo penale" (oggi tanto di moda) al riguardo. Beninteso il farmacista non è un infermiere (e ce ne sono di molto preparati) ma non è nemmeno un medico.

ACQUAREX
www.acquarex.it

SAI CHE PER COMPRARE
L'ACQUA AL SUPERMERCATO
E PER AVERE INSTALLATO
UN PURIFICATORE ACQUAREX
SPENDI GLI STESSI SOLDI?

TUO A PARTIRE DA **19** EURO AL MESE

Numero Verde
800 323300

 **391 349 83 12**



Qui le tue spese valgono
una vacanza

per i nostri
nuovi clienti
un buono



IperVacanze

OFFERTA A NUMERO LIMITATO



LE VISITE PEDIATRICHE OCULISTICHE

Salve professor Garofalo, oggi vorremmo parlare con lei delle patologie oculari che possono colpire i nostri bambini e come affrontarle.

Partiamo con una condizione estremamente attuale. Che impatto può avere la DAD sulla vista dei bambini?

La pandemia da COVID-19 ha profondamente cambiato le nostre abitudini quotidiane. Stiamo assistendo, anche in ambito oculistico, ad una serie di fenomeni mai affrontati prima. L'eccessivo utilizzo di schermi di PC, tablet e smartphone ha infatti notevolmente accentuato la comparsa e la progressione di disturbi visivi e stanchezza visiva in tutte le età. In particolar modo, oltre a quella legata al virus, si sta verificando una vera e propria "epidemia di miopia".

Quali sono i segni che, più di altri, devono mettere in allarme i genitori?

In generale, un bambino che strizza gli occhi, che si avvicina molto alla TV o che lamenta continui mal di testa, è opportuno che venga sottoposto a controllo oculistico.

C'è un modo per arrestare o perlomeno rallentare lo sviluppo della miopia?

Sì, oggi abbiamo la possibilità di bloccare parzialmente il peggioramento della miopia grazie

a terapie innovative ed adattabili ad ogni piccolo paziente. E' possibile ricorrere ad un farmaco in collirio, cioè l'atropina, che a determinate posologie dà ottimi risultati con una buona sicurezza in termini di effetti collaterali; in alternativa, si sta affermando l'utilizzo di particolari lenti definite "a defocus periferico", che consentono di ridurre la progressione della miopia.

A partire da quale età è opportuno effettuare una visita oculistica pediatrica?

Qualsiasi età è adatta per una visita oculistica, poichè ad ogni età possono essere valutati aspetti diversi del sistema oculare. In generale, dopo il primo screening neonatale, si raccomanda di eseguire un secondo screening al raggiungimento del primo anno di età ed una prima visita oculistica al compimento dei 3 anni. Superata questa età, i successivi controlli devono essere effettuati a cadenza regolare, a seconda dei casi

Cosa si intende per "occhio pigro", una delle patologie pediatriche più diffuse? E da cosa è causato?

Il cosiddetto occhio pigro, più correttamente definito "ambliopia", è una condizione caratterizzata da una riduzione della capacità visiva di uno o, più raramente, di entrambi gli occhi. Colpisce circa

il 4% dei bambini di tutto il mondo. Si verifica per la presenza di difetti visivi non diagnosticati tempestivamente, soprattutto ipermetropia e astigmatismo ma anche cataratta congenita, e frequentemente si associa alla presenza di strabismo.

Quali sono i sintomi dell'ambliopia? Come si può diagnosticare?

Difficilmente i bambini sono in grado di riferire sintomi relativi alla diversa capacità visiva dei due occhi e solo occasionalmente i genitori possono notare la presenza di strabismo. Questo è il motivo per cui si raccomanda di effettuare visite oculistiche pediatriche, anche in assenza di sintomi, entro i 3 anni di età.

La diagnosi viene effettuata mediante una visita oculistica ed una valutazione ortottica con studio della motilità oculare.

Come si può curare l'ambliopia?

Innanzitutto, il trattamento dell'ambliopia va iniziato il più precocemente possibile perché, superati i 6 anni di età del bambino, esso diventa molto meno efficace. La terapia anti-ambliopica prevede la correzione degli eventuali difetti visivi presenti, associata all'applicazione di bende adesive sull'occhio dotato di migliore funzionalità, per un determinato numero di ore durante la giornata in base alle indicazioni del medico oculista. Questo trattamento ha lo scopo di "riattivare" la funzionalità dell'occhio pigro ed evitare che venga sforzato solo l'occhio "sano".

In cosa consiste una visita ortottica?

La visita ortottica viene eseguita da un ortottista, figura specializzata nello studio della motilità oculare. Essa serve a verificare un adeguato sviluppo della visione binoculare, cioè a verificare che i due occhi collaborino in egual misura ed in maniera corretta. La visita prevede una serie di test semplici che, sotto forma di gioco, possono essere d'aiuto nel ricercare anomalie dello sviluppo visivo soprattutto nei bambini più piccoli e poco collaboranti.

Infine una curiosità: molte volte le mamme si preoccupano per i "riflessi rossi" dei loro piccoli nelle fotografie.

A cosa è dovuto questo fenomeno?

Al contrario di quanto si possa pensare, la presenza di un riflesso rosso è un segno di "benessere" oculare. Basti pensare che è il primo segno che i pediatri ricercano nei neonati per escludere patologie congenite degli occhi.

Tale colore deriva infatti dal fisiologico riflesso della luce sulla retina. Ciò che deve preoccupare è anzi l'assenza di tale colore rosso, soprattutto se si verifica in un occhio solo. (C.C.)



 **Centro Oculistico
GAROFALO**

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 - RETINOGRAFIA
- ✓ VISITA ORTOTTICA
- ✓ STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

PER APPUNTAMENTO

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it

facebook



329.4586661 - Ladispoli Via Berna 6/A
338.3996983 - Roma Via Merulana 88

 gioacchino.garofalo@uniroma1.it

 Centro Oculistico Garofalo



COSA MANGIO A COLAZIONE?

LA COLAZIONE PIÙ SANA PER INIZIARE AL MEGLIO LA GIORNATA

Una buona colazione è indispensabile per poter affrontare il lavoro, la scuola, ma anche il tempo libero. È cosa risaputa. Ma allora perché per la maggior parte delle persone, rappresenta il pasto più sacrificato della giornata, vittima delle frenetiche abitudini quotidiane?

Per il 15% delle persone è costituita soltanto da un caffè, per il 25 da caffè e cornetto e per l'8 da nulla. Inoltre è un pasto che si consuma anche molto velocemente: il 66% degli Italiani dice di dedicare alla prima colazione meno di 10 minuti. Solo un ridotto campione, il 15%, la considera "il pasto più importante della giornata".

La stragrande maggioranza che è abituata con il solito **cornetto e cappuccino** viene poi assalita da un senso di fame a metà mattinata o comunque da un calo improvviso dell'attenzione.

Diversi studi pubblicati sull'argomento, ribadiscono l'importanza di fare una **prima colazione adeguata**. *"Al termine del periodo di digiuno notturno la prima colazione fornisce l'energia necessaria per affrontare le attività della mattina e di tutta la giornata, favorendo la performance intellettuale e fisica"* Lo afferma Andrea Poli (Direttore scientifico di Nutrition Foundation of Italy). Fare regolarmente colazione significa accelerare il metabolismo. I carboidrati complessi (consumati a colazione col pane, le fette biscottate, i biscotti, i cereali per la prima colazione), le proteine e i grassi, modulano la sazietà e controllano l'appetito, permettendo una maggiore regolazione delle calorie assunte ai pasti successivi.

Due aspetti importanti. Prima di tutto bisogna ricordare che con la colazione si devono introdurre nell'apparato digerente **cibi liquidi e solidi**. I primi mettono in funzione l'attività gastrica, i secondi hanno il compito di svuotare la cistifellea dalla bile. Secondo le linee guida per una sana alimentazione, una prima colazione adeguata deve apportare circa il **15-20%**

delle calorie giornaliere complessive. I consumatori regolari di una prima colazione completa presentano livelli di assunzione più elevati di fibra, calcio, vitamine, minerali, e più bassi di grassi, colesterolo e calorie totali. Una prima colazione sana e nutriente si basa su **cinque regole d'oro**: regolarità, completezza, varietà, equilibrio e piacevolezza.

Regolarità: Una sana prima colazione deve essere consumata tutti i giorni, con regolarità. La prima colazione è uno dei pasti più importanti della giornata, anche se spesso viene sacrificata tutta o parzialmente.

Completezza: Deve prevedere carboidrati, proteine, lipidi, fibra, vitamine.

Varietà: Come gli altri pasti della giornata anche la colazione deve avere una composizione il più possibile varia e assecondare la combinazione delle differenti scelte alimentari, dei gusti e della preferenza del momento.

Equilibrio: La quota calorica assoluta è variabile in relazione al fabbisogno energetico individuale e quindi in base al sesso, all'età, al peso e allo stile di vita: sedentario o attivo.

Piacevolezza: Una certa importanza va data anche al contesto gratificante, soprattutto per i bambini, riservando alla prima colazione minuti di serenità e non un momento di stress dove ingozzarsi freneticamente.

Sarebbe **buona norma** introdurre lo yogurt al posto del latte (è più digeribile e non rischia di restare sullo stomaco), optando per quello naturale e non zuccherato, al quale aggiungere un mix di frutta di stagione tagliata al momento, preziosa per stimolare anche l'intestino più pigro. Non devono mancare due fette biscottate integrali biologiche o ai cereali o una fetta di pane integrale (meglio ancora se ricco di semi e molto consistente), ricoprendoli a piacere con un velo di marmellata, di miele o una crema di frutta secca (mandorle,

nocciole, sesamo, anacardi ecc). E perché no, anche con un po' di ricotta: a fronte di un basso contenuto calorico, la ricotta di latte vaccino fornisce una dose elevata di proteine sazianti. Al posto del caffè espresso, che in molti casi crea acidità, si può optare per quello alla cicoria, oppure si può sostituire il caffè con una buona tisana o un tè verde: gli infusi sono benefici per la circolazione, sono meno "eccitanti" del caffè e garantiscono anche un'azione disintossicante e drenante. Chi poi se la sentisse di osare, può provare ogni tanto il pane con una fetta di bresaola, alternativa più salutare e meno calorica rispetto al bacon fritto o alle salsicce che compaiono sulle tavole inglesi e tedesche. L'uovo di prima mattina? Va bene, a patto di non esagerare con la frequenza (meglio ad esempio mangiarlo a colazione in previsione di un pranzo di metà giornata povero di proteine) e optando per cotture light (ad esempio alla coque, in assoluto il più leggero da digerire). Per molte persone il dilemma del mattino è: **meglio la colazione dolce o quella salata?** Per essere davvero una buona colazione questa dev'essere innanzitutto completa, non ha quindi senso parlare di colazione *salata*, perché è possibile fare delle colazioni dolci ma complete ed equilibrate. Se mangiamo delle crêpes, o una omelette con la frutta e cannella, per esempio, abbiamo inserito preziose proteine, ma in versione dolce. E va benissimo. Se invece sceglieremo salato e mangiamo della focaccia salata, abbiamo assunto solo una elevata quota di carboidrati (insieme a un sacco di sale). La colazione è salata in quest'ultimo caso, ma non equilibrata e non proprio salutare. Un'ottima consuetudine sta diventando l'utilizzo delle creme spalmabili di frutta secca, come ad esempio la crema o burro di mandorle, di nocciole, di arachidi, di sesamo. Sono altamente nutrienti, sazianti, ricche di proteine e fibre e grassi di qualità, oltre che di vitamine e minerali. Sono in grado di dare una nota "dolce" alla colazione del mattino, ma senza apportare quel dolce fittizio e dannoso dello zucchero tal quale, che veicola solo calorie vuote senza alcun nutrimento. Dunque non lesiniamo sull'apporto calorico a colazione, bilanciamo adeguatamente le porzioni di carboidrati, vitamine, proteine e fibre e non facciamoci mancare le calorie. Un nostro consiglio pratico è quello di preparare un bel barattolone di vetro con: cereali integrali in fiocchi, uvetta sultanina (oppure scaglie di cocco, albicocche o prugne a pezzetti, mela disidratata ecc), frutta secca in granella. Il tutto andrebbe mangiato in uno yogurt o in un buon latte vegetale. Se non riusciamo a rinunciare alla "pucciatina" di biscotti, meglio optare per quelli integrali, biologici e a basso quantitativo di zuccheri.

Non fare la prima colazione è come mettersi alla guida di un'automobile con il serbatoio vuoto. Provate a cambiare abitudine, corpo e mente vi ringrazieranno.

BEN DI BIO

vasta gamma di PRODOTTI BIOLOGICI



segnalato da
GAMBERO ROSSO

ALIMENTI FRESCI 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



Dottoressa ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense



L'AUTOSTIMA

Battistelli (1994) definisce l'*autostima* come **"un insieme di giudizi valutativi che l'individuo ha di se stesso"**. Ciò vuol dire che l'individuo, fin dalla tenerissima età, inizia a costruirsi una valutazione di sé attraverso ciò che riesce a portare a termine, ciò che riesce a realizzare, attraverso le opinioni che gli altri gli comunicano in modo implicito ed esplicito. Per "altri" si intendono sia gli adulti di riferimento (genitori, insegnanti, famigliari in generale) sia le persone che fanno parte del suo ambiente sociale. La costruzione dell'autostima è il risultato della sommatoria di vari elementi. Uno di questi elementi è una buona immagine di sé, risultante dal confronto tra il sé ideale (come vorrei essere) e il sé reale (ciò che io sono, come mi vedo e mi percepisco); se il sé ideale è sempre troppo lontano dal sé reale allora di creerà disistima. Per esempio, uno ragazzo pensa che per essere un bravo studente deve prendere SOLO ottimi voti (sé ideale) ma, nonostante tutto, riesce ad avere una media un po' più bassa (sé reale) di quella desiderata e trae la conclusione che non è un bravo studente e che non ha le capacità per proseguire gli studi. In questa convinzione emerge anche un errore di generalizzazione ed uno stile di pensiero rigido. Un altro elemento che contribuisce alla costruzione di una sana autostima è avere la consapevolezza delle proprie capacità di affrontare le situazioni problematiche della vita. Per esempio: se un adulto di riferimento continua a risolvere ogni problema del ragazzo, il ragazzo penserà implicitamente che lui non è in grado di affrontare le problematiche della vita; per cui si costruirà un'immagine di sé il cui titolo sarà "non so se sono in grado" per cui

cercherà sempre qualcuno a cui appoggiarsi. Una soluzione educativa è porre un piccolo problema al giorno al bambino e lasciargli la libertà di trovare la propria soluzione ma anche di sbagliare. Un altro elemento fondamentale è aver costruito una buona immagine corporea. Per esempio: se l'adulto di riferimento continua a fare degli apprezzamenti negativi sull'aspetto fisico, allora il ragazzo inizierà ad osservare e a giudicare il proprio corpo in modo coerente con tali apprezzamenti. Vi siete mai chiesti perché delle persone di bell'aspetto non credono di essere tali e invece persone che non rientrano nei classici "canoni della bellezza" risultano molto affascinanti? Ricordiamoci che gli adulti di riferimento sono le "autorità" e le "verità" del bambino (anche se il bambino sembra non ritenerli tali) e che le continue svalutazioni, anche se piccole e quasi impercettibili ma costanti, portano a dei grandi risultati. Un altro importante elemento che mina la costruzione di una sana autostima sono le distorsioni cognitive, ossia dei modi disfunzionali di interpretare le proprie esperienze. Per esempio: ho sbagliato una volta e sbaglierò sempre, ho la memoria corta (convinzione non supportata da evidenti danni cerebrali e problemi neurologici), ci sono riuscita ma è stato un caso/la fortuna, di un evento si enfatizza solo un elemento negativo o le parti negative e si trascurano gli altri elementi, o le cose vanno bene (come dico io) oppure vanno male, o è bianco o è nero. Queste modalità cognitive e comportamentali si sono costruite e solidificate nel tempo; ci vuole tempo affinché vengano ridimensionate e la persona accetti altre prospettive del proprio vissuto.

Dottoressa **Anna Maria Rita Masin**
Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense



Cell. 338/3440405

www.psicoterapeutamasin.it

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

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.



SERVIZIO FARMARECUP GRATUITO
PER LA PRENOTAZIONE DI VISITE SPECIALISTICHE,
ESAMI DIAGNOSTICI ED ESAMI DI LABORATORIO

RECARSI IN FARMACIA MUNITI DI IMPEGNATIVA
E TESSERA SANITARIA
DAL LUN AL VEN ORARIO 07-20
QUANDO LA FARMACIA È DI TURNO ANCHE LA DOMENICA

Via Ancona, 76 - Ladispoli
tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com

CABINA **ESTETICA**



EPILAZIONE PROGRESSIVA **LASER A DIODO 808 NM VISO/CORPO**

PERCORSO VISO

Rughe - rilassamento cutaneo
schiarente discromie
RADIOFREQUENZA
ELETTROPORAZIONE
RAD. FRAZIONATA
SCRUB AD ULTRASUONI
OSSIGENOTERAPIA
FOTOBIOSTIMOLAZIONE LUCE LED

PERCORSO CORPO

Defaticante - inestetismi cellulite
adiposità localizzate - perdita elasticità
ONDE D'URTO
RADIOFREQUENZA
BENDAGGIO SALINO
LINFODRENAGGIO

Dott.ssa Cosmetologa: Lucia - Beauty: Miriana



 DERMOCOSMESI

 OMEOPATIA E FITOTERAPIA

 CELIACHIA E ALIMENTI BIO

 GALENICA

 VETERINARIA

 SPORT

SERVIZI ATTIVI IN **SICUREZZA**

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

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE BIOMAPLAN
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG ADULTI E BAMBINI
VALIDO ANCHE PER ATTIVITÀ SPORTIVA
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEREOSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA NEONATI-STAMPELLE

È ATTIVO IL SERVIZIO **GRATUITO** DI RITIRO RICETTE E CONSEGNE DOMICILIARI (NON SOLO FARMACI).

NUMERO ABILITATO AL SERVIZIO (ANCHE WHATSAPP) 320.4049960

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

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

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito



Associazione Commercianti Bracciano

Il Prato dei Suoni

CHITARRA	SEZIONI MUSICAL
BATTERIA	RECITAZIONE
CANTO LIRICO	BALLO
CANTO MODERNO	CANTO
CLARINO	EDIZIONE
SAX	SALA PROVE
PIANOFORTE	SALA REGISTRAZIONE

PROFEDUTICA MUNICIPALE PER L'INFANZIA
LABORATORIO MUSICA D'INGIEME

Via dei Suoni 17 - Bracciano (RM) - Tel. +39 06 98.80.32.83 - 339 81.34.329
E-mail: ipratosuoni@gmail.com facebook



**IL RISTORANTINO
DEL
CASTELLO**

PIAZZA G. MAZZINI, 15 - BRACCIANO - TEL. 06 99805730
WWW.RISTORANTINODELCASTELLO.IT

Duelle
Abbigliamento Donna

Operò telco buying
ICHI IN JAZZ&S

Piazza I Maggio, 1 - Bracciano - Tel. 06/99815926



CONSEGNA A DOMICILIO

#Tavernaccio #Pizzeria
392.825.1488



**VICOLO
DEI COLONNA**

ABBIGLIAMENTO DONNA

BRACCIANO (RM) - VIA PRINCIPE DI NAPOLI, 27-29
TEL. 06-9982797

CI TROVI ANCHE SU FACEBOOK E INSTAGRAM

enjoy

Ristorante Pizzeria Aperitiveria

Via Arazzaria, 29/31 - Bracciano
Tel. 06.98268151
enjoybraccianoinfo@gmail.com

AGRIMARKET
il Mulino
di Valler Padovani

• PRODOTTI PER L'AGRICOLTURA • GIARDINAGGIO
• PIANTE • MANGIMI E ACCESSORI PER ANIMALI

BRACCIANO (RM) - Via della Macchia, 50 - Tel./Fax: 06.3986402
www.agrimarketilmulino.it - agrimarketilmulino@gmail.com



Trattoria del Castello
di
Enza e Giancarlo

Piazza G. Mazzini, 1 - Bracciano

GET'S
RISTORANTE-BISTROI

Via Trento, 11 - 00065 Bracciano (RM)
Tel. +39 068972607
P.IVA 15714621008
gets.ristorantebistro@gmail.com

La Casa Raccontata

tel. 06 99201191
e-mail: casa.raccontata@gmail.com

segui su 

Via Giuseppe Spadolini, 15-21 - 00062 Bracciano