

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°26 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

VANNINI

Scatta il processo BIS
e spunta l'audio choc

SCUOLA

Azzolina promuove
il modello Cina

CERVETERI

Al Parco della Legnara
domenica di sport

LORO SÌ GLI ALTRI NO

NEL CALCIO ABBRACCI ED ESULTAZIONE
MENTRE I CAMPIONI LADISPOLANI
DEL PATTINAGGIO DI VELOCITÀ SONO COSTRETTI
AL DISTANZIAMENTO DI 25 METRI

un nome, una garanzia

Superal

2000

ECOBONUS
SCONTO 50%



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

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



COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO
SHOWROOM
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE



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



S.O.S.

PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

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

WWW.SUPERALL2000.IT

PROIETTORI SOLARI

EFFICIENZA E RISPARMIO ENERGETICO



A PARTIRE DA € 31,50 + IVA

Il risparmio viene dal sole.
Quindi: più ce n'è, meglio è.

EDA
ELETTRODISTRIBUZIONE AURELIA
La tua soluzione. In un lampo.

Via Aurelia Km. 40 - 00055 Ladispoli (RM) - Tel.069947405 - email: info@edaurelia.it
Seguici su **Facebook** o visita il nostro e-commerce **www.edaurelia.it**

SETTIMANALE
L'Ortica
| DEL VENERDÌ |

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

ROC 34126

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

Redattori:

Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:

Aldo Ercoli

Collaboratori:

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

Speciale Viaggi

Adriano Botta

Speciale Cinema

Michele Castiello

Videoricordo

Toni Moretti

Marketing:

Vito Michelangelo Lius

Fotografi e collaboratori

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

Grafica

Isabel Maccari

Stampa:

Universo Editoriale S.r.l.s.

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

Redazione

Piazza Risorgimento, 4
Cerveteri

Tel. 06 99 41 736
Cell.339 2864552

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

Chiuso in redazione il giorno 02/07/2020

La virologia mediatica e il partito forza Covid

L'unico punto fermo nella vicenda Covid, è che per ottenere la specializzazione in virologia mediatica, occorre fare un po' di terrorismo su giornali e TV. Comunque la quantità di balle che ci hanno raccontato in questi mesi, non ha eguali nella storia. GIORGIO BIANCHI

Sono sempre di più i medici e ricercatori tra i più autorevoli a livello nazionale ed europeo che vanno ripetendo che la crisi sanitaria è finita, che il virus si è indebolito o adattato, e che, anche se ci fosse una recrudescenza, saremmo in grado di gestirla; che è necessario smetterla con la retorica della paura, che ormai ha fatto più morti del covid. Dieci illustri scienziati (Zangrillo, Bassetti, Caruso, Clementi, Gattinoni, Greco, Lorini, Palù, Giuseppe Remuzzi, Rigoli) considerano questo messaggio tanto urgente che ne hanno fatto un "manifesto", in cui affermano che i malati covid in sostanza non ci sono più, che i nuovi positivi non vanno considerati malati e che non infettano.

Dunque tutti felici e contenti si torna alla normalità? Manco per niente! Da quando i dati mostrano con granitica evidenza che in Italia l'epidemia è pressoché conclusa, la triade Governo - Comitato tecnico scientifico - Stampa, (con la piena collaborazione della sedicente opposizione) si è scatenata in una campagna terroristica "Forza Covid" sempre più compatta e virulenta, profetizzando, senza uno straccio di evidenza scientifica, mostruose "secondo ondate" autunnali e spacciando per terribili "focolai" qualche decina di casi positivi asintomatici. L'intento di tenerci tutti sotto la spada di Damocle non è palese solo a chi ha gli occhi foderati con spesse fette di prosciutto.

Ma la domanda è: perché? Qual è lo scopo ultimo? Forse quello di far sprofondare il Paese nella miseria più totale, svenderlo pezzo a pezzo e al contempo tentare di distogliere l'attenzione dall'immane voragine economica provocata dalla gestione delirante del lockdown e delle riaperture? O piuttosto tentare di doppiare il "capo" del 31 luglio, data di scadenza della emergenza, per imporre la proroga della stessa fino a gennaio 2021, al fine di blindare il Governo consentendogli così di procedere a colpi di decreti e dpcm bypassando le regole democratiche e magari conferire "pieni poteri" al ministro dell'economia Gualtieri per poi gettare il paese in pasto al MES? Secondo Eugenio Capozzi "tutte le mosse del governo puntano allo stesso traguardo: la proroga del commissariamento della democrazia italiana per arrivare alla fine della legislatura ed eleggere un Capo dello Stato garante del blocco di potere nazionale ed internazionale di riferimento (Berlino-Bruxelles-Pechino). La priorità politica assoluta dovrebbe essere quella di denunciare con la massima forza l'inganno dell'emergenzialismo ad oltranza, (...) dell'epidemia tenuta in vita artificialmente per rafforzare altrettanto artificialmente l'attuale esecutivo".

Per sostenere questo corso politico e continuare con il progetto della nuova normalità socio-fobica, illiberale e iper-controllata, con la ristrutturazione economica ultraliberista e con il business del secolo del vaccino, diventano fondamentali due espressioni: "nuovo focolaio" e "seconda ondata".

Prendiamo atto dunque che l'emergenza continuerà e che saremo travolti da una nuova epidemia... di asintomaticità, se non di salubrità. Dalla quale ci salverà il vaccino, che sarà prodotto dall'AstraZeneca, azienda che vanta un curriculum penale lungo come un lenzuolo, dal quale emerge che ha violato la legge più e più volte, pagando centinaia di milioni di euro in una serie di patteggiamenti. Vedete voi stessi su Wikipedia ma vi avverto che ci vuole il pelo sullo stomaco per arrivare in fondo al paragrafo "controversie": è roba da Gotham City.

Editor
Miriam Alborghetti

“I ROMANI VIVONO IN UNA DISCARICA ELETTROMAGNETICA”

**NELLA CITTÀ ETERNA INSTALLATE 700 NUOVE ANTENNE
ANCHE DURANTE IL LOCKDOWN: ALMENO 316 SONO 5G.
SI SOMMANO ALLE 5.000 ANTENNE GIÀ ESISTENTI:
RECORD ASSOLUTO IN EUROPA. CITTADINI ALLARMATI**

Spazio ai tecnici nella recente seduta della Commissione IV – Ambiente di Roma Capitale presieduta da Daniele Diaco, Vice Presidente Vicario Simona Ficcardi. E' infatti intervenuta la delegata di Cinzia Esposito, direttore del Dipartimento Programmazione e Attuazione Urbanistica dell'amministrazione capitolina: alla presenza di Tommaso Aureli del Dipartimento pressioni sull'ambiente di ARPA Lazio, la delegata di Esposito ha fornito i dati ufficiali sul numero delle nuove stazioni radio base per telefonia mobile, chiarendo come solo **nell'ultimo anno e mezzo a Roma siano state installate 701 antenne**, anche nel periodo di lockdown, cioè quando i cittadini sono stati costretti a restare in casa.

Il dato è emblematico e si somma alle circa 5.000 antenne già esistenti per gli standard 2G, 3G e 4G, un record assoluto senza precedenti nel resto d'Europa e che fa gridare allo scandalo i comitati dei cittadini romani che denunciano i pericoli nel continuare a vivere in una vera e propria discarica elettromagnetica a cielo aperto. Può sembrare impossibile, ma in assenza di un catasto o registro

delle antenne, nella capitale d'Italia è infatti ignoto l'esatto numero delle stazioni radio base. Certe invece quelle montate negli ultimi 17 mesi.

**ESISTE UN REGOLAMENTO DAL 2015,
MA LA GIUNTA CAPITOLINA NON LO APPLICA**

Si tratta di un picco nell'installazione di nuova infrastruttura tecnologica in una città come Roma: spoglia di un Piano per la Localizzazione delle Antenne, rimasto lettera morta il Regolamento approvato con delibera nel 2015, lo scorso anno l'ex Sindaco **Ignazio Marino** era tornato sulla questione esternando timori nell'interesse della tutela della salute pubblica: “oggi sono andato a cercare che fine avesse fatto quella delibera che nei fatti è come una legge – esternò nel 2019 Marino – Non è stato fatto nulla nonostante che persino la Magistratura (TAR) abbia sottolineato l'importanza del provvedimento. Si tratta di un provvedimento che non costa nulla al Comune di Roma. Chi lo governa dovrebbe solo applicarlo e farlo applicare alle Aziende. Ma, ovviamente, alle Aziende non interessa applicarlo, e questo si comprende perché costa denaro: dunque, nasce un interrogativo.

ROMA - ANNO 2019:
INSTALLATE 55 NUOVE ANTENNE,
263 PER ADEGUAMENTI ORDINARI,
149 CON SPECIFICA 5G

ROMA - ANNO 2020:
INSTALLATE 24 NUOVE ANTENNE,
43 PER ADEGUAMENTI ORDINARI,
167 CON SPECIFICA 5G

Chi siede in Giunta e in Consiglio Comunale della Capitale d'Italia, maggioranza e opposizione, non ne chiede l'applicazione perché per qualche motivo non vuole disturbare le Aziende, oppure perché non ha cuore la salute dei cittadini, o semplicemente perché non ha mai studiato e quindi non sa neanche che la norma esiste? Sarebbe interessante conoscere quale delle tre è la risposta giusta.”

LA SINDACA RAGGI COSA FA?

La **Sindaca Virginia Raggi**, promotrice del 5G nella Capitale nonostante le diffide e l'opposizione anche dai Municipi, ha poi sottoscritto un protocollo con l'Agenzia Spaziale Europea di cui si ignorano i contenuti: si tratta del Wi-Fi dallo spazio così come sperimentato negli USA con l'autorizzazione della Commissione Federale delle Comunicazioni? Anche di questo si è parlato in Commissione Ambiente.

COSA È IL 5G?

Il 5G è la quinta generazione della telefonia mobile, pensata per collegare oggetti 5G e persone in un'unica grande rete. Va ad aggiungersi al 2G, 3G e 4G. **COSA COMPORTA QUESTO PROGETTO?**

- L'installazione, in aggiunta a quelle già esistenti, di moltissime nuove antenne (oltre un milione in più sul territorio nazionale), in prossimità di abitazioni e luoghi di passaggio
- L'utilizzo di nuove frequenze a onde millimetriche mai adoperate prima su larga scala, senza che siano stati indagati a fondo gli effetti biologici avversi
- Un'impennata delle radiazioni elettromagnetiche complessive
- La conseguente richiesta delle compagnie

telefoniche di modificare i limiti di legge per le radiazioni elettromagnetiche in senso meno cautelativo

- L'alto rischio con il 5G di “Effetti potenziali sulla natura per l'aumento delle radiazioni elettromagnetiche”, come segnalato nell'ultimo rapporto dello SCHEER (Comitato Scientifico per la Salute, l'Ambiente e i Rischi Emergenti della UE)

COSA BISOGNA SAPERE?

- Migliaia di studi scientifici attestano gli effetti biologici avversi della telefonia mobile e dei sistemi wireless, tra cui danni alle cellule e al DNA, infertilità maschile, teratogenesi, disturbi cardiaci e neurologici, deficit di memoria e impatto negativo sul benessere in generale
- Nel 2018 due importanti studi scientifici hanno correlato telefonia mobile e sviluppo di tumori al cuore e al cervello, dopo una lunga sperimentazione su cavie
- Vivere o lavorare vicino a un ripetitore può provocare sin da subito disturbi quali mal di testa, capogiri, nausea, irritabilità e insonnia
- Anche gli animali, in particolare uccelli e insetti, risentono dei campi elettromagnetici artificiali in modo negativo e preoccupante
- Siamo già digitalmente troppo connessi - giovani e adolescenti in particolare - con conseguente calo dell'attenzione, memoria e capacità di interazione sociale
- La cittadinanza non è mai stata interpellata sul 5G, ne' informata sui pericoli per la salute. I vantaggi economici del 5G saranno per pochi: la robotizzazione toglierà posti di lavoro
- Non dimentichiamo, abbiamo fatto a meno del 5G fino a oggi...



Patrizzia

*Una mattina, di circa tre anni fa, sei comparsa nella mia vita.
Il giorno dopo il destino ha voluto che io lavorassi proprio di fronte casa tua.
Ti sei affacciata, mi hai visto, e dopo pochi minuti sei venuta da me con un caffè.
Ci siamo guardati intensamente negli occhi e senza renderci conto, ci siamo baciati.
Da quel momento come per incanto, ho iniziato ad Amarti...
L'anno scorso è accaduto l'incredibile, è come se mentre stavo guardando il cielo,
si fossero spente tutte le stelle, preso dallo sconforto mi sono voltato
e ho visto la luce abbagliante di una sola stella, la Tua.
Ho riacquisito coraggio, perché avevo Te al mio fianco,
e così ho avuto la certezza di poter superare qualsiasi difficoltà.
Una donna come Tu sei, si incontra raramente, una sola volta nella vita,
la mia speranza, ma soprattutto il mio desiderio più intenso
è quello di rimanere insieme per tutta la vita.
Ti amo mia dolcissima Principessa.*

Er da vinci

I.P.

SCUOLA: UN METRO DA BOCCA A BOCCA

APERTURA UFFICIALE 14 SETTEMBRE
LINEE GUIDA: DISTANZA FISICA IN PRIMO PIANO ATTRAVERSO
AMPLIAMENTO SPAZI, RECUPERO STABILI CHIUSI, DIDATTICA A DISTANZA,
RIDUZIONE ALUNNI PER CLASSE, INGRESSI SCAGLIONATI

Distanziamento fisico come punto centrale per la riapertura delle scuole a settembre, ma **la distanza di un metro sarà calcolata da bocca a bocca**, e non tra i banchi. È quanto indicato dalle Linee guida elaborate dal ministero dell'Istruzione, illustrate a grandi linee dalla ministra Azzolina in diretta social e poi pubblicate. La data ufficiale di apertura delle scuole è il 14 settembre 2020, gli istituti saranno operativi fin dai primi giorni di settembre per il recupero degli apprendimenti degli studenti che non hanno raggiunto la sufficienza alla fine dell'anno. Linee guida al vaglio delle Regioni alle quali viene lasciata autonomia decisionale nell'intraprendere la strada che meglio risponde alle esigenze del territorio e del singolo istituto, tra le opzioni indicate dal ministero: aumentare gli spazi, dimezzare le classi, recupero aree esterne, didattica a distanza.

Da bocca a bocca. Le distanze si accorciano, e rendono più semplice la gestione degli spazi. In aula, un conto è distribuire i banchi a distanza di 1 metro, un conto è calcolare la distanza tra i volti. Si recupera spazio. Le cosiddette classi pollaio (30 alunni circa) sono una realtà, con cui rapportarsi, almeno a settembre. La ministra

garantisce ancora per poco, nel suo discorso ha confermato l'intenzione di migliorare la scuola a partire dal numero degli alunni che compongono le classi. "I docenti saranno messi in condizioni di poter valorizzare le qualità di ogni singolo studente attraverso piccoli gruppi di studio", afferma in diretta, ricordando - da ex docente - come sia sensibile al tema. E come ami la scuola. Nessuna certezza sull'obbligo di **indossare la mascherina durante le lezioni**, sarà necessario attendere. Il documento **rimanda la decisione alle due settimane che precedono l'avvio dell'anno scolastico**, sarà stabilita l'obbligatorietà o meno, in base all'andamento dell'epidemia. Un tema molto discusso, che preoccupa particolarmente i genitori dei ragazzi, uno strumento ritenuto fondamentale dalle istituzioni per la tutela della salute nella passata epidemia ma che compromette la stessa. Un dato confermato dal mondo medico, curiosamente non preso in considerazione da chi è stato delegato a tutela della salute pubblica.

Un miliardo di euro è la cifra che sarà stanziata per la ripartenza, cui si aggiungono gli altri finanziamenti previsti per l'edilizia leggera che permetteranno di realizzare il **miracolo scuola**:

innovazione, digitalizzazione, ristrutturazioni, arredi moderni e assunzioni di docenti e personale Ata: "Saremo in grado di avere 50mila persone in più", ha anticipato la Ministra. Una cifra considerevole sarà destinata alla loro formazione in prospettiva dei nuovi comportamenti da adottare nella vita scolastica. La comunicazione in primo piano come prevenzione al contagio. Parola d'ordine dell'anno che verrà: pulizia e igienizzazione dei plessi scolastici come mai finora, così come i nuovi arredi promessi per classi moderne ed accoglienti.

Il Ministero ha messo a punto un sistema informatico che incrocia i dati relativi a aule, laboratori, palestre disponibili con il dato degli studenti e la distanza da tenere. Questo strumento consentirà di individuare, comune per comune, scuola per scuola, le priorità di intervento e gli alunni a cui sarà necessario trovare nuovi spazi in collaborazione con gli Enti locali. Uno strumento rapido per poter agire sulle situazioni più complesse. Secondo i dati dell'Anagrafe dell'edilizia scolastica ci sono poi circa 3mila edifici scolastici dismessi che possono essere recuperati. Si useranno anche spazi esterni, attraverso patti con il territorio, per una didattica che possa svolgersi anche nei musei, negli archivi storici, nei teatri, nei parchi.

Un sogno che si realizza - aggiunge l'emozionata Azzolina, che seduta accanto al premier Conte, soddisfatta delle linee guida partorite, e dei fondi stanziati all'istruzione, ha ringraziato Regioni ed Enti locali del supporto ricevuto.



TENDE DA SOLE
ZANZARIERE
PREZZI
DI FABBRICA

TENDE DA BALCONE - MONTAGGIO COMPRESO



TENDE DA BALCONE

Larghezza	Altezza	PREZZO
ml 1	ml 2,50	€ 165,00
ml 2	ml 2,50	€ 200,00
ml 3	ml 2,50	€ 250,00
ml 4	ml 2,50	€ 300,00

- Pergo Tende
- Riparazioni
- Sostituzione Teli
- Gazebo
- Tunnel
- Cappottine
- Tende Veneziane

CHIAMA SUBITO
 Sopralluogo e Preventivo
GRATUITO
338 4356815
333 9106933
LADISPOLI



ZANZARIERE VARI MODELLI



TENDE A BRACCI RETRAIBILI AD ARGANELLO O MOTORE

- Porte Blindate con Cilindro Europeo
- Cancelli e Grate di Sicurezza
- Pergole e Grigliati in Legno
- Vetrate Scorrevoli a chiusura ermetica

OMAGGIO
 Motore per Tenda a bracci

toptende@toptende.it
www.toptende.it





“LA SCUOLA NON È UN SEPARATORE DI CORPI ”

DAL PALCO DELLA MANIFESTAZIONE “SALVIAMO LA COSTITUZIONE” A FIRENZE, IL DISCORSO DELLA DOCENTE ROSSELLA ORTOLANI PUNTA SU UN MODELLO SCOLASTICO A MISURA DI BAMBINO CHE EDUCHI ALLA CREATIVITÀ, ALL’IMMAGINAZIONE E ALL’AFFETTIVITÀ

La DAD? Boccia! Questa non potrà mai essere Scuola! Se lo mettano bene in testa i nostri ministri! E nel caso non se lo ricordino e abbiano talmente represso il loro bambino interiore da partorire abominevoli idee di separazione, imbavagliamento e sanificazione forzata per rientrare a settembre in sicurezza - e a me questa parolina fa sempre parecchio ridere, visto lo stato di degrado ambientale, igienico e sanitario dei nostri istituti scolastici - sappiano che LA SCUOLA È VIVA! Che è un'esperienza vera, globale, fatta di cinque sensi, emozioni, mente e spirito! Non è un contenitore asettico! Non è un separatore di corpi! Non è un riduttore di emozioni e di esperienze!

Gli e le insegnanti evoluti sono coloro che educano alla libertà di pensiero e di azione, hanno chiara l'importanza del movimento, del contatto fisico, della libera espressione di parola, dello scambio senza se e senza ma! 'La Repubblica rimuove gli ostacoli

che impediscano il pieno sviluppo della persona umana' è uno dei punti che adoro di questa splendida costituzione...E quando incontro un bambino io mi accovaccio alla sua altezza e lo guardo intensamente negli occhi, nel frattempo tutti i miei ricettori tattili e sensibili si attivano. LO ASCOLTO COL CUORE, in silenzio, gli accarezzo la testa, per cercare di capire non se ha la febbre o se potrebbe essere pericoloso per me, ma cosa posso fare io! E come lo posso fare, per aiutarlo a manifestare a se stesso e agli altri ciò che porta dentro! Il resto sono chiacchiere da salotto! Questo tipo di visione - che non è la mia ma fa parte della storia dell'educazione se soltanto qualcuno se la ricordasse - è l'esatto opposto di quella che fino ad ora è stata propinata, l'esatto opposto di quella che vorreste mettere in piedi voi nel prossimo futuro, cari parlamentari e cara ministra Azzolina!

A noi, che per la Costituzione siamo ancora un

popolo sovrano, è richiesto di immaginare una Scuola completamente diversa, per rendere giustizia alla nostra Carta costituzionale, perché questo modello di scuola sta fallendo, è una scuola inquinata, alterata, disumanizzata che sta deviando dal suo vero scopo: quello di favorire il pieno sviluppo di ogni individuo.

Didattiche on-line, distanziamento sociale, mascherine, plexiglass, vaccini obbligatori, una scuola che ostacola, esclude, separa...

Si apriranno cinema e discoteche a breve - ancora in stato di emergenza - e per settembre, quando si dovrebbe immaginare un ritorno alla normalità, si prospettano ancora pesanti privazioni da stimoli sociali - che poi influiscono inevitabilmente su quelli cognitivi - grazie alla politica del distanziamento sociale a tutti i costi. Ma come ci siamo arrivati a tutto questo? E perché? Non ha importanza...L'importante è riprenderci in mano il potere di decidere che tipo di educazione dare ai nostri bambini e ai nostri giovani.

E allora proviamo a volare con le ali dell'immaginazione! Immaginiamo una Scuola con orari e spazi a misura di bambino e un orario lavorativo sancito per legge che renda almeno uno dei genitori in grado di seguire senza ansia i propri figli! Immaginiamo una Scuola con grandi spazi verdi, fatta di laboratori, di arte, teatro, musica, danza, che sono tanto importanti come l'italiano e la matematica, non meno!

Una Scuola che educi alla creatività e all'immaginazione, che insegni la meditazione, la visualizzazione creativa, educi all'affettività, alla comunicazione non violenta, allo sviluppo integrato dei due emisferi cerebrali tramite tecniche specifiche, discipline orientali...

Osiamo immaginarla! Cari genitori e cari colleghi e colleghe perché il pensiero crea la realtà e proviamo a concretizzarla con coraggio! Ciò che è importante è che il nostro futuro e il futuro dei nostri figli non sia messo in discussione da nessuno e soprattutto nessuno si deve permettere di sottrarci i nostri figli senza il nostro permesso e magari di obbligarli all'isolamento e a trattamenti sanitari, in nome di uno stato di emergenza che sta cancellando tutti gli altri diritti costituzionali. Siamo in una democrazia, fino a prova contraria! Alla ministra Azzolina una richiesta: invece di pensare al distanziamento sociale, che comunque venga pensato inficia il senso stesso della comunità educante, si preoccupi di indagare sui motivi dell'aumento di casi gravi di disabilità dei nostri alunni - nella mia scuola uno ogni 20! - si preoccupi di verificare se il Wi-Fi e il futuro 5G nelle scuole siano davvero così innocui! Perché non si può applicare il principio di precauzione solo quando ci fa comodo! Cerchiamo di unire le nostre menti e di rimanere tutti connessi, ma non con troppe cose 'fuori di noi', connessi 'DENTRO'! Altrimenti non sarà un virus a toglierci il futuro, saremo noi stessi a implodere...

È l'ora di uscire da questo incantesimo:

buon risveglio a tutti!

(Rossella Ortolani)



ASSOCIAZIONE
AMICI MIURA
CANTIERE NAUTICO E RIMESSAGGIO



PER TUTTI GLI ASSOCIATI
SPAZIO RISERVATO PER RIMESSAGGIO



VIA FURBARA SASSO, 84
CERVETERI
INFO: 348.6584351



100% BOLLINO BLU
Garantito

IN OFFERTA

CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

**CALDAIE SICURE
MANUTENZIONE
CALDAIA
+BOLLINO BLU
€ 50,00**

Findomestic

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



VIAGGIO IN ITALIA

attraverso antiche e preziose carte geografiche

#viaggioinitalia
#paesaggioitaliano



VACANZE ALL'ITALIANA

TORNA LA CAMPAGNA DEL MIBACT "VIAGGIO IN ITALIA" CON LE CARTOLINE VINTAGE DEL FONDO FERRO CANDILERA. SECONDO L'ULTIMO SONDAGGIO ENIT IL MARE CONTINUA A BATTERE LA MONTAGNA. QUASI TUTTI RESTERANNO IN ITALIA E IL 23,2% PREFERIRÀ LE METE CULTURALI. IRRINUNCIABILE LA GITA FUORI PORTA

12

Il viaggio è una specie di porta attraverso la quale si esce dalla realtà come per penetrare in una realtà inesplorata che sembra un sogno, diceva Guy de Maupassant. Oggi, dopo il grande incubo della pandemia, quella porta l'ha aperta il ministero dei Beni Culturali con una nuova campagna di "Viaggio in Italia" attraverso le fotografie d'epoca dei lidi e delle spiagge del Belpaese. Da Grottammare allo storico "Panettone" di Roma, andato distrutto durante la guerra, dal lido di Lavinio a quello di Pietrasanta: il mare di una volta è sui social del MiBACT, per raccontare com'erano le vacanze italiane nel secolo scorso. Protagonisti di questa nuova tappa della campagna sono gli splendidi paesaggi marittimi e lacustri, e gli stabilimenti d'antan proposti in un'elegante selezione d'immagini vintage. Un ricordo delle coste e dei

borghi marinari che rivivono nella memoria grazie alle vecchie cartoline del Fondo Ferro Candilera, appartenute alla signora Bruna Ferro e al marito Giuseppe Candilera, appassionato filatelico e studioso della storia postale, che durante la sua vita collezionò 100.000 cartoline, databili tra la fine dell'Ottocento e gli anni Settanta del Novecento. La campagna dei Beni Culturali che coinvolge archivi, biblioteche, musei e istituti dello Stato, dunque, prosegue il percorso virtuale con gli hashtag #viaggioinitalia e #estateitaliana, proponendo così una nuova dimensione del territorio. Ma quanti, in questo periodo di crisi da Covid, potranno permettersi di uscire dal virtuale e fare una vacanza sul serio? Secondo l'Agenzia Nazionale del Turismo (ENIT) gli italiani non intendono rinunciare alla villeggiatura e quasi tutti resteranno in Italia (83%). Del resto, come



ha dichiarato il ministro Franceschini, *la cultura e il turismo sono davvero la forza del nostro Paese. Il motivo per cui l'Italia è conosciuta come eccellenza in tutto il mondo*. ENIT ha interrogato un campione di oltre 3mila italiani sull'intenzione di andare in vacanza nel periodo dal 21 giugno al 10 ottobre: addirittura c'è chi si concederà ben due periodi di relax (41,4%), a fronte di un 27,5% che non potrà prendersi neanche un momento di pausa. Il 73,5% dei vacanzieri italiani partirà tra fine giugno e agosto, mentre il 26,5% sceglierà settembre e ottobre. Per tutti, comunque, resta irrinunciabile la "gita fuori porta". La maggior parte alloggerà in abitazioni private o da amici e parenti e solo il 16,5% andrà in albergo a 3

stelle. Ma la meta preferita quale sarà? Oltre la metà sceglierà il mare (59,8%) e solo il 25,6% la montagna a fronte di un 23,2% che preferirà soggiorni culturali. Il periodo lungo, 10 notti, se lo potranno permettere solo in pochi, il 32,8%, meno di una settimana il 17,4% e il weekend lungo il 10,4%. E allora godiamoci almeno una piccola pausa perché, come sosteneva Milan Kundera, *non c'è niente di più bello dell'istante che precede il viaggio, l'istante in cui l'orizzonte del domani viene a renderci visita e a raccontarci le sue promesse*.

Per vedere le cartoline d'epoca:

http://www.beniculturali.it/viaggioinitalia_cartoline

13



LUGLIO

- 4 GIARDINI DEI TAROCCHI E CAPALBIO
- 5 ISOLA BISENTINA E LAGO DI BOLSENA
- 05-09 ISOLA DI PONZA - PALMAROLA
- 12 SULMONA E EREMO DI SANT'ONOFRIO
- 12 CASTELLUCCIO DI NORCIA
- 18 ISOLA DEL GIGLIO E GIANNUTRI
- 19 TERRACINA E PALESTRINA
- 25-26 ISOLA DEL GIGLIO E GIANNUTRI
- TALAMONE E ORBETELLO
- UMBRIA TRA STORIA E NATURA

AGOSTO

- 8, 12, 22 ISOLA DEL GIGLIO E GIANNUTRI
- 15 LAGO DEL TURANO E ROCCA SINIBALDA

13-18 SETTEMBRE ISOLE EGADI




EVENTI RISERVATI AI SOCI

PRO LOCO MARINA DI CERVETERI

CONTATTI: 327.3148345 - 329.5209422
GIRANDOLANO@GMAIL.COM
PERSONALE IN SEDE TUTTI I SABATO ORE 10:00/12:30
LARGO FINIZIO - MARINA DI CERVETERI



CASO VANNINI: SCATTA IL PROCESSO BIS E SPUNTA UN AUDIO CHOC DI QUELLA TRAGICA SERA

**E INTANTO PRESENTATO AL GRANARONE
IL LIBRO SUL GIOVANE CERVETERANO UCCISO IL 18 MAGGIO
DEL 2015 A CASA DELLA FIDANZATA. A SCRIVERLO LA MADRE MARINA
CON NARRAZIONE DELLO SCRITTORE MAURO VALENTINI**

14

Oggi a Cerveteri la presentazione del libro su Marco Vannini. Mercoledì prossimo invece si ritornerà in aula per il processo bis come stabilito lo scorso 7 febbraio dalla Corte di Cassazione. Il countdown è partito. Non senza un colpo di scena. Un nuovo audio relativo a quei tragici momenti in cui il giovane 20enne era ancora ferito nella villetta dei Ciontoli e implorava aiuto.

“Ti prego, portami il telefono”. Sarebbero queste le parole pronunciate da Marco Vannini la sera del 17 maggio 2015 ed è solo grazie ad una elaborata indagine tecnologica di una società americana che è stato possibile pulire l'audio di quella telefonata partita da casa Ciontoli al 118. Nessuno dei presenti nella villa di via De Gasperi a Ladispoli aveva chiamato in tempo i soccorsi per poterlo salvare. Nessuno prima era riuscito ad approfondire il suono e le vibrazioni vocali, al contrario esperti italiani e statunitensi dell'Emme Team, questo il nome della società, hanno approfondito le registrazioni del passato. La chiamata sotto i riflettori è sempre la stessa. Antonio Ciontoli, il padre della fidanzata di Marco,

sottufficiale della Marina con un ruolo nei servizi segreti, è in linea con l'operatrice Ares. Da poco è passata la mezzanotte. Si sente in sottofondo Marco Vannini, sempre secondo lo studio sofisticato della Emme Team: “Ti prego, basta”, mentre Martina Ciontoli, la fidanzata, gli risponde: “E basta, su”. Marco è gravemente ferito, fatica a respirare e si sforza per ricevere aiuto. “Ti prego, basta!”, mentre Martina per la seconda volta lo zittisce. In quel momento il giovane avrebbe pronunciato la frase disperata: “Ti prego, portami il telefono”. Non gli risponde stavolta Martina ma la madre, Maria Pezzillo: “E' giù”, riferendosi naturalmente al telefono. Marco cerca ancora Martina: “Marti, basta ti prego, portamelo. Ti prego il braccio mi fa male!” e la Pezzillo questa volta rifiuta di portarglielo: “Marco, no!”. Una condotta che potrebbe aggravare ancor di più la posizione dell'intera famiglia Ciontoli che tornerà in Corte d'assise d'appello. Rischiano 14 anni di carcere per omicidio volontario con dolo eventuale il capofamiglia che ha premuto il grilletto, la moglie Maria e i figli, Martina e Federico.

Le richieste della parte civile. Il legale dei



Vannini, Celestino Gnazi, ha depositato in Appello l'istanza di istruttoria relativa a questo audio. Così come ha chiesto che venga ascoltata dai giudici Cristina Imperato, una vicina dei Ciontoli che però non venne sentita dai carabinieri di Ladispoli e Civitavecchia. E potrebbe essere sentita anche Viola Giorgini, fidanzata di Federico, come persona informata sui fatti. Anche lei era presente nella villa durante la tragedia ma è stata prosciolta dall'accusa di omissione di soccorso. Non si è mai capito per quale motivo. C'è una intercettazione ambientale molto dubbia, registrata il 18 maggio nella caserma dei carabinieri di Civitavecchia. “Ho parato il culo anche a te”, si era rivolta così al suo fidanzato Viola Giorgini uscendo dalla stanza dopo il colloquio con gli investigatori. Cosa voleva dire veramente?

Libro. “Mio figlio Marco la verità sul caso Vannini”, oggi 3 luglio sarà presentato pubblicamente al Granarone di Cerveteri il libro scritto da Marina Conte, la madre di Marco, con la narrazione dello scrittore Mauro Valentini. L'opera, dedicato a questo “angelo”, è fatta di storie, aneddoti, lettere, verità. Tutti i proventi dell'opera saranno interamente devoluti ai Comuni di Cerveteri e Ladispoli per attività sociali nel nome di Marco. “La battaglia per chiedere Giustizia e Verità per Marco Vannini accanto ai genitori Marina e Valerio non si ferma. Sulle mura del nostro Municipio da sempre è presente uno striscione che ce lo ricorda. Come Sindaco e come rappresentante di questa comunità continuerò a stare in prima linea. In attesa del processo bis, Marina ha scritto un libro molto intenso su quanto è accaduto e quanto sta accadendo. Siamo orgogliosi di ospitare la prima presentazione di questo libro alla quale invitiamo tutta la popolazione”, è quanto detto dal sindaco etrusco, Alessio Pascucci.



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



f Ferri Carni

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



“FATECI PATTINARE”. LO SFOGO DEI CAMPIONI LADISPOLANI DI PATTINAGGIO ANCORA AI BOX PER LE NORME SUL DISTANZIAMENTO

NEL CALCIO ABBRACCI ED ESULTANZE PER UNA RETE MESSA A SEGNO NEL PATTINAGGIO DI VELOCITÀ CI SI PUÒ ALLENARE A 25 METRI L'UNO DALL'ALTRO. ADDIO PER IL MOMENTO ALLE GARE DI SQUADRA

Abracci ed esultanze di gruppo dopo un gol segnato della Juve, del Milan o della Roma. Immagini in mondovisione che però sanno di beffa per chi ancora lo sport non lo può praticare. E si sta rodendo il fegato perché rischia davvero di gettare alle ortiche tutto ciò che di buono ha creato nel corso degli anni. Allora la domanda nasce spontanea: “Perché il calcio sì e il pattinaggio no?>>. Qualcuno dirà: “perché i calciatori sono sottoposti continuamente a tamponi e quindi la loro condizione di salute è certificata e monitorata spesso”. Che poi bisognerebbe domandarsi anche perché nel periodo più critico per i comuni mortali i tamponi erano limitati. Altri diranno: “Perché nel calcio girano milioni e milioni di euro e il sistema rappresenta una bella fetta del Pil”. Tuttavia, tornando al nocciolo della questione, maledetta distanza da Covid che impedisce ancora ai campioni ladispolani di velocità di allenarsi in gruppo. L'allenatore e direttore tecnico della Debby Roller Team, Andrea Farris, non sa davvero più a chi rivolgersi. Anche la Federazione si è dovuta arrendere alle rigidissime disposizioni governative e la luce non si vede proprio. Non è la stessa cosa praticare questa

disciplina singolarmente. Lo sa bene chi ha fatto crescere i suoi atleti ma non può programmare il futuro. Finora è tornato in pista nel pattinodromo comunale di Ladispoli solo chi impegnato nel settore agonistico. E tenendo sempre in mente le norme sul distanziamento sociale. “I nostri pattinatori – spiega Farris – devono stare lontani 25 metri l'uno dall'altro. Ne entrano massimo sei nel circuito e non possono più schierarsi in treno, come si dice in gergo, per via della turbolenza che si viene a creare alle nostre velocità. Il compagno è determinante nella preparazione atletica e soprattutto di gara”. Tutti chiusi invece i corsi dei più piccoli. “Non potremmo soccorrerli in caso di caduta – prosegue il coach della Debby Roller – anche perché è impossibile non tenere i bimbi con le mani nelle prima manovre. L'assenza dei numeri si sta ripercuotendo nella parte del sostentamento economico della società. Gli insegnanti sono costretti ad essere disponibili più ore con maggiori costi. La Federazione pensa di proporre gare individuali: un'anomalia”. I pattinatori della Debby Ladispoli in questi anni hanno girato il mondo vincendo trofei. Dal 2016 con Daniele Di Stefano campione d'Europa e con Stefano Mareschi trionfatore mondiale



“LA TUA NUOVA CASA”
se non “ORA” quando?

www.immobiliareciavarella.com



LADISPOLI LUNGOMARE CENTRALE
APPARTAMENTO DI 70 MQ
INGRESSO, SALONE, CUCINA ABITABILE, CAMERA DA LETTO E DUE BALCONI. LA COMODA METRATURA PERMETTE LA REALIZZAZIONE DELLA SECONDA CAMERA DA LETTO.
€ 109.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI CERRETO
PIANO TERRA DI 85 MQ PARZIALMENTE SEMINTERRATO COMPLETAMENTE INDIPENDENTE CONTESTO TRANQUILLO E SIGNORILE OTTIMA ESPOSIZIONE LUMINOSA
€ 110.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI SCUOLE/POSTA
ATTICO BILIVELLI DI 90 MQ TRE CAMERE E DOPPI SERVIZI INGRESSO INDIPENDENTE AL 1° ED ULTIMO PIANO BOX AUTO DI 34 MQ (INCLUSO NEL PREZZO)
€ 128.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - CENTRO
GRAZIOSO TRILOCALE AL PRIMO PIANO COMPLETAMENTE RISTRUTTURATO IN PICCOLA PALAZZINA CON ASCENSORE DUE COMODI BALCONI BOX AUTO INCLUSO NEL PREZZO
€ 149.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI SCUOLE/POSTA
PIANO TERRA IN PICCOLA PALAZZINA TRILOCALE SU DUE LIVELLI DOPPI SERVIZI FINEMENTE RISTRUTTURATO BOX AUTO DI 22 MQ (INCLUSO NEL PREZZO)
€ 149.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - DOMITILLA
PIANO TERRA TOTALMENTE RISTRUTTURATO SALONE CON CUCINA A VISTA, DUE CAMERE DA LETTO, BAGNO CON DOCCIA E VASCA, GIARDINO ANGOLARE DI 150 MQ TERMOAUTONOMO IN PERFETTO STATO
€ 154.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - PIENO CENTRO
PIANO TERRA DI 100 MQ GRANDE SALONE, CUCINA ABITABILE, TRE CAMERE DA LETTO, DOPPI SERVIZI, GIARDINO PERIMETRALE CONTESTO SIGNORILE CANTINA E BOX AUTO DI 20 MQ
€ 220.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - CERRETO
VILLA TRILIVELLI TOTALMENTE RISTRUTTURATA SALA HOBBY COMPOSTA DA APPARTAMENTO INDIPENDENTE AMPIO GIARDINO CON POSTO AUTO INTERNO DIVISA IN DUE UNITÀ ABITATIVE OTTIMA ESPOSIZIONE
€ 269.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G

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



nella categoria Juniores e ancora in dubbio per le prossime spedizioni. Nell'ultimo campionato Indoor i migliori risultati nella categoria Ragazzi (13-14 anni) sono arrivati da Elisa Folli nei 3.000 (medaglia d'argento) e poi Francesco Marchetti terzo nel test a cronometro. Quinto nel giro a crono invece Cristiano Navarra (7° nei 3mila) e quinto nei 3mila Davide Gentili. Nella categoria Senior (oltre i 19 anni) quinto piazzato Mareschi nei 5mila metri. Lo scorso anno al Circuito Nazionale del Centro Italia (Challenge Centro Italia) di cui una tappa è stata svolta proprio a Ladispoli nel Pattinodromo Comunale Alice Zorzi è arrivata seconda della sua categoria Giovanissimi (8-9 anni) lei che era la più piccola essendo di 1° anno. Alla finale dei circuiti nazionali che si è svolta a Forlì si è classificata 2° assoluta. Tra le prime posizioni dei trofei nazionali della scorsa stagione c'è Novella Cozzolino, che insieme ad Alice Zorzi quest'anno sarebbero state le più grandi della categoria e

potavano giocarsela per il titolo assoluto. Poi ci sono le promesse inserite dalla federazione come d'interesse nazionale: Leonardo Rapone, Valentina Nappi, Asia Romani, Giulia Davidian, Eleonora Bocchini, Chiara Cavalli, Greta Festa, Giulia Michettoni e quelle che ancora non hanno svolto Campionati Italiani e dovevano iniziare dal 2020 (Vittoria Tirante e Francesca Conti). I piccoli di maggior spicco sono: Simone Piccoli, Sofia De Amicis, Valeria Princigalli, Giada Cavalli, Alice Beck, Laura Tatulli, Daria Tallarico, Siria Tallarico, Dalia Desiderio.

Organigramma. Allenatore delle categorie maggiori e Direttore Tecnico: Andrea Farris, Allenatrice dei Giovanissimi ed Esordienti: Valentina Manca
Maestri: Emanuele Sgamma, Alessio Iacono, Giovanni Piccoli e Angela Maria Di Pietro
Presidente: Giovanni Antonio Farris



**Farmacia
Cavallini Maria Teresa**

Osteomania - Laboratorio - Veterinaria - Sanitaria



Fabio Di Pietro
COSTRUZIONI IN LEGNO

**TETTOIE
IN LEGNO
IN LAMELLARE**
A PARTIRE DA € 120,00 AL MQ

IN OMAGGIO IMPIANTO ELETTRICO E LUCIA LED
INFO E PREVENTIVI
393 2514428



PREMIA LA TUA BELLEZZA
Con una settimana promozionale

dal 6 all'11 luglio - 30% su tutti i prodotti

Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - Tel./Fax 06.99206361
email: farmacavallini@gmail.com Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa

TERRE DEL SASSO E DINTORNI

Tenuta Sasso - FURBARA - Propr. M.se Patrizi

UN PARADISO TRA CERVETERI E BRACCIANO DA CONSERVARE COME PUPILLA DEGLI OCCHI

La calura quando arriva non fa sconti, ti costringe a cercare refrigerio al mare o salendo verso i colli che circondano le piane del Vaccina, dello Zambra, Centocorvi e Montetosto.

Si sceglie di salire verso il colle più elevato: Monte Santo che, sovrastandolo, protegge da un lato l'antico borgo del Sasso.

La strada che da Cerveteri conduce al bivio delle Due Casette ha, da un decennio, festeggiato le nozze d'oro, senza variazione di sorta, se non leccate di bitume ogni tot di anni.

Inimmaginabili invece le variazioni avvenute, a partire dagli Ottanta, in ragione della straordinaria antropizzazione del territorio che ha sostituito la fosforescenza smeraldina delle lucciole con una sequenza di luci che illuminano residenze signorili lungo i crinali sassosi e cretosi.

Terra che rendeva blasfemi anche i più santi tra gli assegnatari dell'Ente Maremma costretti a fatiche di Sisifo nell'ammucchiare macere e restare impantanati in una fanghiglia dal colore giallognolo, oggi per lo più occupata da pati, alberi esotici,

pratini sbarbati, pannelli solari, circondati da muri di tufo e cancellate muniti di occhi che registrano ogni passaggio, ogni fruscio.

Un Paese mutato in se stesso, irreversibilmente.

All'altezza del fosso del Norcino un gruppo di ciclisti, famiglie intere, ci costringe a fermarsi.

Chiedono la strada che porta alle cascatelle. Decidiamo di fargli strada.

La ex carrareccia che affianca il fosso del Norcino, a parte qualche leggero smottamento tipico della natura del luogo, è facilmente percorribile: i nuovi inquilini ci pongono attenzione e cura.

Dopo circa un chilometro di un saliscendi, dritto come la maggior parte dei viottoli che conducevano i contadini alle loro case, ci si ferma ad un cancello che indica proprietà privata, con uno stretto passaggio che affianca un magnifico vigneto.

Sorprende vedere il lato destro della strada occupato da automobili e moto.

Sono altre decine di visitatori di un paradiso che si inerpica tra i boschi e le macchie, lungo fossi che mostrano il letto asciutto per riempirsi di acqua



**OFFERTA TENDA DA SOLE E ZANZARIERE
TUTTO SCONTATO DEL 25%**

RIAL
Show Room Porte e Finestre

DISPONIBILI OMBRELLONI ED ARTICOLI FERRAMENTA E VERNICI

ORARIO CONTINUATO

Via Settevene Palo, 91/93 - CERVETERI (RM) - Tel. 06.83088606 - Cell. 324.6049163
rialporteefinestre@gmail.com - www.rialporteefinestre.com

Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

Tutto il carattere
del nostro territorio



Cantina Cerveteri

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

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



Ponte degli Austriaci
Foto di G. L. Frittellini

cristallina nei mesi invernali e primaverili ed antichi percorsi, che portano verso il Sambuco, verso Santa Barbara. Torrenti che offrono al camminante inaspettati bottagioni ombrosi, dalle piccole spiagge alimentati da cascatelle che precipitano fragorosamente.

Il nome delle alture che susseguendosi l'un l'altra, portano alla piana di Castel Giuliano ed alla Caldara, evocano precise situazioni: monte Rastrello, monte Stradella, monte Cisterna e monte Fontana, con un fontanile di rara bellezza a mezza costa. Altro toponimo del luogo sono le Galeracce, più o meno a metà costa, con un antico casolare ancora in buono stato, stalle e depositi. Un fontanile detto delle zinne perché due sono le cannelle che sprigionano acqua. Da un angolo, tra il verde intenso di secolari querce e non rare sughere fa capolino l'azzurro del mare: da conservare così come è.

Il nome Galeracce, già nel catasto gregoriano del 1818, rimanda alla presenza di un bagno penale: carcerati utilizzati dai signori del luogo come forza lavoro per dissodare i terreni, costruire muretti a secco, tenere fruibili le strade vicinali che dal versante mare e dai terreni a pascolo e grano, portavano all'interno. Forse non è fantasia ritenere che la documentata presenza di un campo di prigionieri Austro-Ungarici, della prima guerra nel territorio di Bracciano, possa coincidere con lo stesso posto, per certo ha coinciso l'utilizzo. Adibiti anche loro a lavori di pubblica utilità, decimati da malnutrizione

e dalla terribile Spagnola, ricostruirono il ponte sul fosso della Mola, chiamato dai locali degli austriaci. Ponte che aveva sopportato i passi di etruschi e romani, di armenti, frati e briganti, guardiacaccia e di centinaia di cervetrani rifugiatisi a Castello per paura dei bombardamenti.

Sempre più numerosi intanto i camminatori che zompando tra i sassi di guadi del fosso della Mola rimangono affascinati dalle cascatelle naturali che si incontrano lungo questa ancestrale strada.

Un percorso affascinante, un tempo solo estivo, che può ricongiungersi a quello di Montestosto: diramazione dopo diramazione, in cui non è raro incontrare ricci, osservare 'sgarufamenti' di cinghiali ed istrici, frullar di upupe e bucare fratte di merli. Giunti finalmente al Sasso mi intrattengo con dei vecchi amici fuori l'arco che immette nel lastricato a pietra manzanese. Nell'entusiasmo dei ricordi mostrano preoccupazione, memori dello sfasciame di Pian della Carlotta e delle bifamiliari che si scapicollano a ridosso del Borgo, per quanto possa ancora accadere. Non vorrebbero, mi confessano che, sulla spinta di quanto sta avvenendo nel grande ranch di Santa Barbara, ora proprietà Fiorucci, altri appetiti possano procurare ferite insanabili. Nel frattempo i terreni a ridosso del ranch sono passati di mano.

Che le tante sentinelle del territorio tengano ben aperti gli occhi in attesa che ritornino le lucciole "reliquia o memoria di luce nella paurosa oscurità"



VOGLIA DI ESTATE

FABULOSO AMMORSIDENTE 3 LT ASSORTITO **OCCHIO AL PREZZO 1,88** **3 LT**

ACE LAVATRICE 18 LAV. ASS. **OCCHIO AL PREZZO 1,59**

LISTERINE COLLUTTORIO 500 ML ASS. **OCCHIO AL PREZZO 1,99**

DIMENSION SHAMPOO 230 ML ASS. **OCCHIO AL PREZZO 0,59**

AZ IDea natura AZ DENTIFRICIO IDea natura 75 ML ASS. **OCCHIO AL PREZZO 0,49**

OGNI 30 EURO DI SPESA* CON IL CONTRIBUTO DI 1 EURO RICEVERAI O UN PORTAFOTO TREE 20x25 CM O UNA CONF. 4 SPAZZOLINI TRIPLE ACTION COLGATE

*SCONTRINO UNICO - SALVO ESAURIMENTO SCORTE

SI AVVISA LA GENTILE CLIENTELA CHE NON SARANNO VENDUTE A SINGOLI CLIENTI. QUANTITÀ DI MERCE VISTOSAMENTE ECCEDENTI AL FABBISOGNO FAMILIARE. L'OFFERTA DI ACQUISTO È LIMITATA A N. 3 PEZZI PER REFERENZA, SALVO ESAURIMENTO SCORTE E/O ERRORI TIPOGRAFICI (ART. 15 L. 114/198 REGOLAMENTO MIN. MISE 258/01)

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
OFFERTE VALIDE DAL 27/06 AL 11/07 2020
SALVO ESAURIMENTO SCORTE

<p>52 MIS</p> <p>DASH ACTILIFT CLASSICO FUSTONE 52 MISURINI</p> <p>6,99</p>	<p>INEBRIANTE PER IL BUCATO</p> <p>FAVOLOSO PER I PAVIMENTI</p> <p>MAURY'S PROFUMATORE BUCATO CONCENTRATO 400 ML ASS.</p> <p>4,99</p>	<p>MASTRO LINDO BAGNO CON CANDEGGINA CUCINA LIMONE SPRAY 500 ML</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>0,88</p>	<p>NAPISAN DISINFETTANTE LIQUIDO 1200 ML</p> <p>2,99</p> <p>FORMATO CONVENIENTE 1,2 LT</p>	<p>LYSOFORM PIATTI 500 ML IGIENIZZANTE</p> <p>1,29</p>	<p>FAIRY GEL CLASSICO +LIMONE 650 ML</p> <p>2,99</p>	<p>NOVITÀ PROFUMO INTENSO</p> <p>MAURY'S LAVAPAVIMENTI</p> <p>1,5 LT</p> <p>0,99</p>
<p>AJAX SPRAY 750 ML ASS.</p> <p>1,19</p>	<p>NOVITÀ 570 ML</p> <p>AMMORBIDENTE</p> <p>MOSCHINO</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>2,49</p> <p>COCOLINO AMMORBIDENTE CONCENTRATO MOSCHINO 570 ML BLOOM/ LOVE/SHINE</p>	<p>AJAX</p> <p>1,3 LT</p> <p>1,19</p>	<p>NAPISAN DISINFETTANTE POLVERE 400 GR</p> <p>2,99</p>	<p>MAURY'S MAST PIATTI 4 LITRI LIMONE/ACETO</p> <p>4 LT</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>1,59</p>	<p>MAURY'S LAVAPAVIMENTI</p> <p>1,5 LT</p> <p>0,99</p>	
<p>BROWN BUCATO SICURO MAXI 50 PANNI</p> <p>2,99</p>	<p>MAURY'S MAST AMMORBIDENTE 4 LT ASS.</p> <p>4 LT</p> <p>1,29</p> <p>MAURY'S LAVATRICE 4 LT ASS.</p> <p>4 LT</p> <p>OCCHIO AL PREZZO</p> <p>2,39</p>	<p>MAURY'S SACCHETTI FREEZER 300 PZ 28X42</p> <p>1,59</p> <p>MAURY'S SACCHETTI FREEZER 360 PZ 23X32</p> <p>1,29</p>	<p>MAURY'S PIATTI FONDI/PIANI 1 KG+100 GR</p> <p>1,99</p> <p>MAURY'S TOVAGLIOLI 33X33 1 VELO 150 PZ COLORI ASS.</p> <p>0,99</p> <p>MAURY'S TOVAGLIOLI BIANCHI 33X33 2 VELO 100 PZ</p> <p>0,69</p> <p>MAURY'S MIRTOLIO ASCIUGAROLL GR 320</p> <p>0,69</p>	<p>6 ROTOLI</p> <p>SCOTTIX TUTTOFARE</p> <p>3,59</p>		

**LADISPOLI - Via Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc**

OFFERTE VALIDE DAL 27/06 AL 11/07 2020
SALVO ESAURIMENTO SCORTE



GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
DAL 1982

ZANZARIERA ELETTRICA 12 W **9,90**

ZANZARIERA GUFI ASS. FLASH **3,99**

RACCHETTA INSETTI 4 COLORI ASS. **1,99**

ZANZARIERA ELETTRICA A LED UV CON SPINA 2 W BIANCA **1,99**

ZANZARIERA PORTA 2 ASS. TERILENE **3,99**

STOP!

ELETTROMANITORE LIQUIDO SPINA **4,79** **3,21**

ELETTROMANITORE PIASTRINA SPINA + 10 PIASTRINE **3,59** **2,41**

OPEN AIR SPRAY 500 ML **4,99** **3,34**

SUPER K02 MOSCHE / ZANZARE 400 ML **2,49** **1,67**

SUPER K02 SCARAFAGHI / FORMICHE 1400 ML **3,99** **2,67**

VAPE DERM HERBAL SALVIETTE ANTIPUNTURA 15 PZ DOPO PUNTURA DEL 10 ML **3,99** **2,67**

VAPE DERM SCUDO ATTIVO ANTI PUNTURA SPRAY 100 ML **4,99** **3,34**

VAPE DERM LOZIONE SPORT 100 ML **4,99** **3,34**

VAPE DERM 100% DRIGINE VEGETALE LOZIONE 100 ML **4,99** **3,34**

VAPE DERM HERBAL KIZIP HERBAL LOZIONE 100 ML **4,99** **3,34**

SALVIETTINE CITRONELLA 20 PZ **0,69**

BRACCIALE ANTIZANZARE EVA SINGLE COLOR

BRACCIALE ANTIZANZARE COL. ASS.TI

PATCH POST PUNTURA 20 PZ

PATCH AROMATICI CITRONELLA 12 PZ

GEL CORPO CITRONELLA 100 ML

SPIRAY CORPO CITRONELLA 60 ML

SCONTO SULLA LINEA ANTIZANZARE 33%

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

OFFERTE VALIDE DAL 27/06 AL 11/07 2020

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

INFORMA CERVETERI 2020



DOMENICA 5 LUGLIO
PARCO DELLA LEGNARA
Un pomeriggio di **SPORT** dalle 16.00 alle 21.00 con **AREE DI LAVORO DEDICATE**

SPINNING, CALISTHENICS, STRETCHING ENERGETICO, PILATES, TAEKWON-DO, BODY SCULPT, PUMP, BOXE, ZUMBA, KICK BOXING, FUNZIONALE, ATLETICA, BALLI DI GRUPPO

Prenotazione obbligatoria!

Informacerveteri@gmail.com

17.30 CHALLENGE di BASKET

GRAN PRIX di STACCO, SQUAT e PANCA

In collaborazione con le realtà sportive del territorio

Direttore tecnico Luana Brunetti



"INFORMA CERVETERI"

Voglia di tornare a fare sport. Con questo spirito, l'Assessorato allo Sport del Comune di Cerveteri propone l'iniziativa "InForma Cerveteri 2020", un pomeriggio dedicato all'attività motoria all'aperto nella cornice del Parco della Legnara, che si svolgerà domenica 5 luglio a partire dalle ore 16:00.

Ad organizzarlo, sotto la Direzione Tecnica di Luana Brunetti, un insieme di Associazioni sportive del territorio che per l'occasione si sono riunite per offrire un momento di unione e convivialità, dando opportunità ai tanti sportivi di Cerveteri di poter praticare le più svariate discipline in un ambiente meraviglioso e capiente come quello del Parco della Legnara.

"Palestre, parchi, campi sportivi, per mesi sono rimasti chiusi per evitare ogni forma di assembramento - ha detto l'Assessora allo Sport Federica Battafarano - con la ripartenza delle attività sportive, abbiamo voluto organizzare questo appuntamento, che auspico possa avere in futuro una cadenza periodica, che racchiude tante tipologie di discipline con aree di lavoro dedicate alle singole attività: spinning, calisthenics, stretching energetico, pilates, taekwon-do, body sculpt, pump, boxe, zumba, kick boxing, funzionale, atletica e balli di gruppo. In programma anche una challenge di basket ed un gran prix di stacco, squat e panca. Ovviamente, per partecipare, è necessario prenotare affinché l'organizzazione possa contingentare gli ingressi e gestire al meglio gli spazi. Chi volesse prendere parte alla giornata, può inviare una e-mail a informacerveteri@gmail.com"

La partecipazione è gratuita.



CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI DALLE 17 ALLE 22

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

f UN PEZZO DI RUSTICA

PROF STALKER A PROCESSO: UDIENZA IL 9 LUGLIO



L'UOMO È STATO GIÀ CONDANNATO E ARRESTATO IN UN ALTRO PROCEDIMENTO SEMPRE PER AVER PERSEGUITATO LA SUA EX, UNA MAESTRA DEL TERRITORIO. CELESTINO GNAZI, LEGALE DELLA DONNA: "COME È POSSIBILE CHE QUESTO SIGNORE INSENGI IN UNA SCUOLA PUBBLICA A DEI MINORI?"

Partiamo dalla presa di posizione di Celestino Gnazi, l'avvocato che in questo caso difende una vittima di stalking. "Si tratta di una situazione davvero anomala per l'intensità e la vastità dei comportamenti persecutori, in cui sono stati coinvolti anche parenti, amici, colleghi di lavoro in un vortice da poco interrotto solo con la misura degli arresti domiciliari. Occorre dire che la Giustizia ha dato una risposta celere e severa con una condanna, altri procedimenti e misure cautelari. Si è avvertita la presenza dello Stato e quando succede è confortante dirlo. Come è possibile che questo signore insegni in una scuola pubblica a dei minori? Non lo so, me lo sto chiedendo con vivo sconcerto". Questo è il commento del legale a cui si è rivolta una donna che da anni si trova a doversi difendere dal suo ex marito, un professore dell'istituto Alberghiero di Ladispoli e dell'Istituto Mattei di Cerveteri, tra l'altro arrestato dai carabinieri (si trova ai domiciliari) e in attesa di tre procedimenti penali a Civitavecchia, dove in uno è stato condannato in primo grado a 2 anni e 8 mesi. Insegnamento a parte, tiene banco però l'aspetto giudiziario che riguarda una donna, insegnante anche lei in una scuola, che ha denunciato il suo ex. Ma a quanto pare non era la sola ad essere angosciata considerano i testimoni che hanno sfilato in aula di tribunale a Civitavecchia di fronte al giudice Calevi nell'ambito del procedimento contro il prof per minacce reiterate: la preside, la vice e anche un'altra maestra.

I guai per la donna, come ricostruito dagli

investigatori, sono iniziati circa tre anni fa. In quel periodo lei aveva deciso di separarsi dal docente che però non avrebbe accettato la fine della relazione amorosa. E così le cose sono peggiorate quest'anno anche per le colleghe della ex. Persino per il suo avvocato. Mail, raccomandate e comparse continue del prof nella scuola di Cerveteri (12 e 17 dicembre 2019) dove insegna la ex: "Dovete sospendere mia moglie, deve essere sottoposta ad una perizia psichiatrica". Peggio quando ha invocato una "soluzione finale", sono alcuni passaggi nelle carte del pubblico ministero Gentile, titolare del fascicolo. O quando si è presentato nella chiesa di Cerenova nel periodo natalizio 2019 per suggerire al parroco la scomunica della donna. "Questa nostra sorella deve riflettere, meglio non entri più". Il 9 luglio è prevista la sentenza per questo secondo processo.

La difesa. L'avvocato del prof, Norma Natali, ha voluto puntualizzare che "nessun'altra vittima del Prof, semmai una ce ne sia stata, si profila per questo processo" e ha definito "sconcertante poi per la difesa della parte offesa l'ultimo teste il quale ha dichiarato di aver incontrato il Prof una sola volta in parrocchia, di averlo trovato simpatico tanto da invitarlo al pranzo natalizio". Poi ancora. "E' d'obbligo precisare che questo processo coinvolge una sola parte offesa, la ex moglie del Prof".

Donna che intanto ha cambiato diverse volte abitazione perchè ha timore di essere vessata e non ha dato il suo indirizzo neanche alle sue amiche.

Che vita è questa?

PNEUS CAR

di Giacobbe
CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA



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

**AZZERA OGNI RISCHIO
DI CONTAMINAZIONE**

**>> SANIFICA
LA TUA AUTO**

**CHIAMACI
AL 06.99551289**



RICONOSCI LA TUA AUTO?


CHIAMACI PER BLOCCARE L'OFFERTA

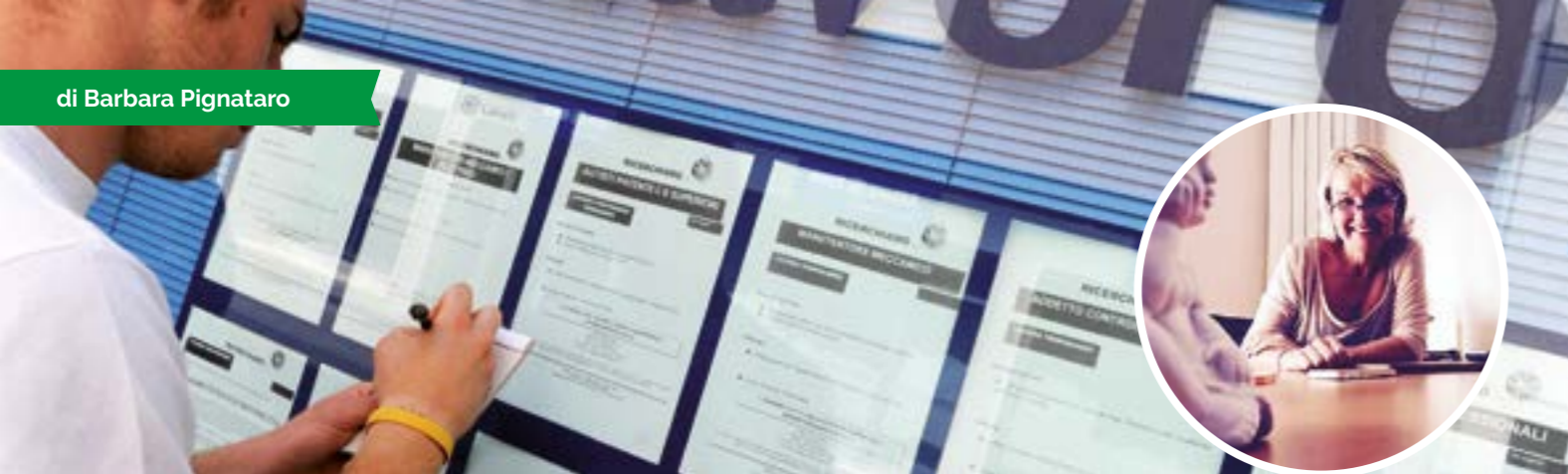


ORARIO APERTURA: LUN - VEN 08:30/13:00 - 15:00/19:00 | SABATO 08:30/13:00 - 15:00/17:30

CERVETERI (RM) VIA FONTANA MORELLA, 66/B - TEL./FAX 06/99551289

MOBILE 339.3687944

 SOCCORSO STRADALE H24



PERDERE IL LAVORO E LA BUSSOLA

COME RITROVARE LE COORDINATE PER L'AUTOREALIZZAZIONE.
INTERVISTA ALLA DOTT.SSA ALESSANDRA AZARA

La crisi sanitaria appena trascorsa ha sottolineato l'importanza per l'individuo di determinare il suo ruolo nella società, quanto spesso l'uomo si identifichi nel lavoro che svolge. Non stupiscono dunque gli effetti negativi derivati dall'inoperosità forzata verificatasi negli ultimi mesi. Per comprendere quali siano e soprattutto come contrastarli ci siamo rivolti alla D.ssa Alessandra Azara, psicologa e coach presente nel comune di Ladispoli, specializzata nell'orientamento al lavoro.

Cosa rappresenta perdere il lavoro? Non è mai solo un fatto economico, spesso equivale a perdere se stessi, come se insieme al lavoro si disintegrasse l'immagine di sé con la quale condividiamo buona parte del nostro tempo e delle nostre relazioni.

Lo stesso si può dire quando si fa un lavoro che non ci piace o per il quale sentiamo di non essere proprio tagliati? Certo, è una situazione che ci costringe comunque a sacrificare quella parte di noi fatta di entusiasmo e di voglia di cambiare, e tarpa lentamente la nostra vena creativa.

Quindi il lavoro continua a nobilitare e l'assenza di lavoro affligge e destabilizza? In linea generale il principio è sempre quello, ma i particolari cambiano contestualmente al periodo storico e alle evoluzioni culturali, e se fino a qualche decennio fa "il lavoro" era appannaggio prevalentemente maschile e aveva come scopo primario il sostentamento familiare, oggi ha in parte cambiato veste, diventando in primis, plurale, "i lavori" che si susseguono nell'arco della vita e che affiancano alla soddisfazione del bisogno primario del sostentamento anche numerose altre peculiarità.

Vogliamo ricordarle? Dalla realizzazione di un sogno, alla ricerca della propria vocazione, alla possibilità di esprimere un talento, fino a un riconoscimento familiare o all'appagamento del senso di appartenenza, o ancora al desiderio di affrancarsi da una situazione insostenibile, o più semplicemente la voglia di sperimentarsi in nuove sfide.

Mettersi in discussione non è facile, come immagino non lo sia il reinventarsi, è sufficiente la forza di volontà? È alla base del lavoro su se stessi, ci sono inoltre dei percorsi da intraprendere, con il supporto di un coach attraverso i quali raggiungere l'obiettivo. Non bisogna pensare allo psicologo come una figura a cui rivolgersi solo in caso di patologia bensì come una figura di riferimento per ripartire, reinventarsi, migliorare la qualità della propria vita.

Una relazione che affianca e sostiene nella ricerca delle coordinate per la felicità, dunque utile anche ai giovani e alle tante donne, per i quali il lavoro può rappresentare una ritrovata autonomia?

Certamente, esiste anche il caso in cui non si ha ancora un lavoro, non si sa neanche quale lavoro ci piacerebbe fare, o meglio, una vaga idea non ben definita la si avrebbe pure, ma non si sa da dove cominciare, non si sa come formarsi, non si sa bene neanche se è necessario formarsi e allora magari si rinuncia, e ci si rifugia nel primo lavoro che capita, con la convinzione che prima o poi si potrà scegliere e cambiare.

Si può scegliere di chiedere aiuto in qualunque momento della vita, esistono iniziative sociali nel territorio a questo riguardo? Nel comune di Ladispoli è in corso un progetto che prevede la partecipazione ai percorsi di consapevolezza lavorativa, rivolti a giovani ed adulti inoccupati, disoccupati o che si trovano in condizioni lavorative precarie o non soddisfacenti, dove con l'aiuto di una coach professionista, appunto, le persone vengono guidate alla riscoperta di potenzialità e competenze utili per definire o ridefinire obiettivi personali e professionali e gestire consapevolmente ed attivamente opportunità lavorative e formative. L'accesso è gratuito e senza limiti di età.

Il focus del progetto è l'individuo, la sua autorealizzazione.

Dott.ssa Alessandra Azara - Psicologa & Coach
Telefono: 3385475859 Email: azaraalessandra@gmail.com

APERTI TUTTI I GIORNI



FARMACIA
Dott. Luigi Demichelis
DAL 1934



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



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

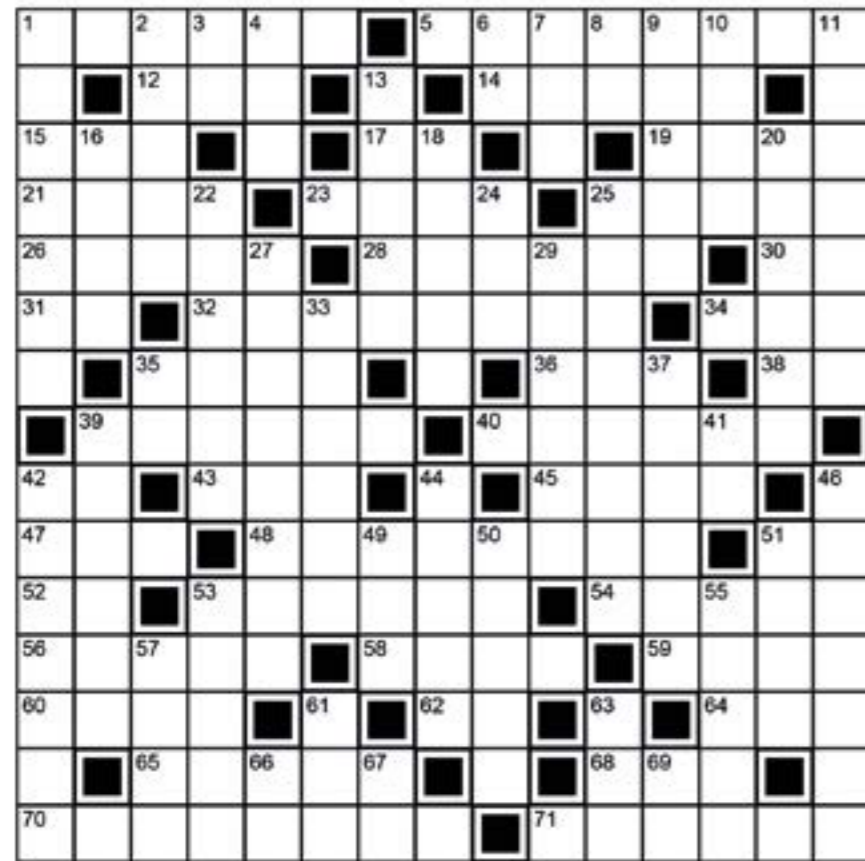


Prodotti per la prima infanzia,
omeopatici, dietetici, fitoterapici,
dermocosmetici,
integratori alimentari,
laboratorio galenico,
medicinali e articoli veterinari.



Via Ancona, 76 - Ladispoli

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

**ORIZZONTALE**

- 1 Lo sono alcune piante
5 Ipotizzate, presunte
12 Il suo aspetto è intermedio tra l'antilope, il bue e il cavallo
14 Produce latte per un gustoso formaggio
15 Né voi, né loro
17 Inizio d'ebollizione
19 Alimenti, nutrimenti
21 Margine ricucito
23 Lago con Monte Isola
25 Il contrario di long
26 In Italia ci sono 7 razze riconosciute di questo mammifero
28 Un tessuto di lana prodotto in Sardegna
30 Il dittongo in squadra
31 La fine del daino
32 Decisa, risoluta
34 Fa fermare chi lo rispetta
35 Attrice dal fascino misterioso
36 Verso del corvo
38 Sigla di Lecce
39 Ci sono quelli forti
40 Originaria del Sudamerica ma diffusa nel nord Italia
42 Lo usano i dubbiosi
43 Confortano il benessere

- 45 Privi di acciacchi
47 Charge Couple Device
48 Raschiate
51 Una provincia toscana (sigla)
52 Nel vino e nello sciroppo
53 Periodi di due anni
54 Premio per divi
56 Vaso di terracotta per l'olio
58 Una enorme opera ingegneristica
59 Prima di oggi
60 Lo stato con Vientiane
62 Il Ruggeri cantante (iniziali)
64 Ministri del Negus
65 Conduce in alto o in basso
68 La prima parte del Nevada
70 Così è detta una enorme folla
71 Sono abbinati alle sedie
- VERTICALE**
- 1 Tifosi del grifone
2 Scattanti come felini
3 Cambiano l'amico in asino
4 Fa uso del profondometro
6 Unione Ciclistica
7 Abbreviazione di pagina
8 Palpitare... senza allitare
9 Possono pesare anche 10 tonnellate
10 Tonaca monacale
11 Schivate, scansate

- 13 Li usi per pagare in Messico
16 C'è quello bruno e quello bianco
18 Filava in una canzone di Rino Gaetano
20 Priva di vegetazione
22 Può arrivare quella di freddo
24 Il Wan Kenobi di Star Wars
25 Che non è stato scelto
27 Un'operazione nella nautica
29 Si respinge con un alibi
33 Il contrario di chiudere
35 Chiudono attivo e passivo
37 Utensili del mestiere
39 Nel gregge può essere nera
41 Gemelle in bici
42 Non legato
44 Raggruppamenti umani
46 Non amano i neologismi e parole straniere
49 Sigla del piccolo stato di Andorra
50 Un grosso felino
51 La Croft dei videogames
53 Locale per il gioco d'azzardo clandestino
55 Diffuso sulle Alpi
57 Sono da pazzi a volte
61 Articolo plurale
63 Le tredici del quadrante
66 Sono pari nello zaino
67 Le separa la B
69 Un po' evanescente

La soluzione dello scorso numero

**♈ Ariete**

Elemento Fuoco
La stanchezza fisica e mentale apre questa settimana: una vita troppo seria, piena di impegni e responsabilità bisogna controbilanciarla con momenti di spensieratezza. Cercate di ritrovare l'intesa con il partner ma senza intermediari.

♉ Toro

Elemento Terra
Qualche spesa imprevista per la casa o per una macchina che da tempo in realtà rimandavate. Qualche disturbo fisico potrà essere alleviato con una dieta mediterranea bilanciata e con un periodo di meritato riposo. Evitate persone false.

♊ Gemelli

Elemento Aria
Vedo quegli occhi ammalianti e furbi che stanno pensando a qualche scappatoia per sottrarsi da impegni o fatiche: avete ragione, a volte chi vi sta vicino vi chiede molto, ma conviene affrontare queste situazioni una volta per tutte senza rimandare.

♋ Cancro

Elemento Acqua
Periodo di insicurezza soprattutto per chi si è trovato ad affrontare per l'ennesima estate un problema di salute personale o di un familiare. Cercate di tirarvi su concentrandosi solo sulle persone che veramente vi vogliono bene.

♌ Leone

Elemento Fuoco
Per i single buone prospettive di incontrare persone interessanti o, se siete avanti negli anni, anche belle amicizie per una compagnia duratura. Chi invece cerca lavoro deve farlo adesso, questa estate, senza aspettare oltre, dai!

♍ Vergine

Elemento Terra
Chi si appresta a sostenere un esame, in questo periodo sarà favorito nella concentrazione. Chi si sta preparando per entrare nel mondo del lavoro avrà dalla sua parte una buona energia e molta dialettica per un sicuro successo.

♎ Bilancia

Elemento Aria
L'attività lavorativa rimane stabile, chi è riuscito a trovare un'isola felice rimanga guardingo da colleghi poco sinceri, chi invece lavora in proprio il periodo richiede ancora massima cautela nelle finanze. In amore ritrovate la sintonia di coppia.

♏ Scorpione

Elemento Acqua
Ricordatevi che non potete sempre ottenere quello che volete e che non potete prendere decisioni per le cose degli altri. Limitatevi quindi a dare dei consigli senza pungere qualora gli altri non accettassero le vostre proposte.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco
Tanta energia ma poca chiarezza soprattutto in amore vi porta a scalpitare. Non cercate però riparo in relazioni extraconiugali perché questi rapporti incerti portano sempre conseguenze difficili da riparare. Casomai fate chiarezza.

♑ Capricorno

Elemento Terra
Una questione legale aperta da tempo potrebbe ritornare a galla e portare malessere. Cercate però di non farvi coinvolgere oltre il dovuto e di non far cadere tensioni sulla vostra famiglia. Evitate di cedere alle provocazioni.

♒ Acquario

Elemento Aria
Settimana stabile con qualche piccola scaramuccia da affrontare nel lavoro o con un familiare troppo invadente. Non perdetevi la pazienza e soprattutto non fatevi negativizzare, voi che avete sempre tante idee e siete degli ottimisti nati.

♓ Pesci

Elemento Acqua
Qualche fermento in più per i pesciolini adolescenti: evitate di rispondere male a genitori o familiari che vogliono solo il vostro bene. Nel lavoro invece potrebbero arrivare delle buone proposte da valutare bene anche se non sono il vostro sogno.



LE OPERE DI ATTILIO TOGNACCI IN ESPOSIZIONE ALLA GALLERIA INQUADRO

Attilio Tognacci è un artista che vive ed opera da circa trent'anni a Bracciano, a pochi chilometri da Roma. E' un pittore autodidatta che con tenacia ed abnegazione porta avanti un suo personale discorso artistico. Per spiegare l'arte di Tognacci bisogna incominciare a parlare del "disegno", infatti le linee e le curve con cui egli esprime la sua pittura hanno una struttura che viaggia fra le proporzioni date dalla geometria e dal disegno artistico e si sviluppano in un concetto di sottile equilibrio e armonia. L'uso del colore è molto approfondito e non casuale ed occupa una parte fondamentale del suo lavoro artistico.

Alcune sue opere sono caratterizzate da colori brillanti in altre più sfumati. Il colore nella poetica di Tognacci è un elemento che dà corpo e struttura ad alcuni suoi lavori e diventa quindi un elemento

essenziale dal punto di vista espressivo.

Attilio Tognacci, ama dipingere il paesaggio che lo circonda cogliendone i particolari, ama usare dei simboli che usa in alcune sue opere, ma non disdegna affatto la figura umana, colta in una gestualità quotidiana, ma anche arricchendola di fascino con metafore sul senso della vita. I volti dei personaggi non sono ben definiti, vengono lasciati all'immaginazione dello spettatore, perchè è l'azione che condiziona la sua arte, il movimento sovrasta l'identità.

Attilio Tognacci è altresì artista "riconoscibile", in quanto la sua originalità lo porta fuori da concetti di mercato libero nella sua purezza di portare avanti in piena libertà il suo concetto di "Arte".

Esposizione a cura di Fabio Uzzo
presso la galleria inQuadro,
Largo della Bocchetta, 25 Cerveteri.

La casa del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



SIAMO CONVENZIONATI CON: Network PosteProtezione



RISONANZA MAGNETICA OSTEOARTICOLARE APERTA
TAC MULTISTRATO - ANGIO TC
DENTAL SCAN - CONE BEAM
VISITE SPECIALISTICHE
HOLTER CARDIACO E PRESSORIO DELLE 24 ORE

PULSOSSIMETRIA DELLE 24 ORE
RADIOLOGIA*
ORTOPANORAMICA DIGITALE
MAMMOGRAFIA LOW DOSE
MOC (DEXA)

ECOGRAFIA
ELASTOSONOGRAFIA
ECOCOLORDOPPLER
ECOCARDIOGRAMMA
FISIOKINESITERAPIA*

*CONVENZIONI: SERVIZIO SANITARIO REGIONALE/ENTI E ASSICURAZIONI

SALUS MEDICAL CENTER

VIA ANCONA 94
LADISPOLI
segreteria@grupposalus.net
TEL. 069949944

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO

PIAZZA I. ODESCALCHI 4
LADISPOLI
irmed@grupposalus.net
TEL. 069946265

GIFA - POLIAMBULATORIO

VIA E. SALOMONE 18/24
CERVETERI
gifa@grupposalus.net
TEL. 0699552602

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ 06.9949944 ☉ segreteria@grupposalus.net ☉ www.grupposalus.net



LAURA VANNI

Operatore tuina, istruttore di taijiquan e qi gong



ALIMENTAZIONE IN ESTATE SECONDO LA MEDICINA CINESE

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

36

L'estate secondo la medicina cinese è la stagione di massima crescita ed espansione. È il massimo dello Yang, corrisponde all'Elemento Fuoco.

Si associano al Fuoco e all'estate il Cuore e il piccolo intestino (viscere in medicina cinese associato al Cuore).

Nel mondo vegetale, in estate maturano i frutti, nel cosmo il sole è alto e caldo, nell'organismo l'energia si superficializza e il sudore porta il Qi verso l'esterno.

Un aiuto importante in questa calda stagione ci arriva dall'alimentazione.

Il primo consiglio dalla tradizione cinese ma anche dalla tradizione delle nostre nonne è quello di mangiare frutta e verdura di stagione.

Questo perché la natura risponde alle nostre necessità. Quando fa caldo con l'alimentazione si rinfresca, quando fa freddo si riscalda... in estate la natura ci offre frutta e verdura di natura fresca, ricca di Yin, spesso di sapore "acido", utile a "trattenere" i liquidi che tendiamo a disperdere in eccesso con il sudore. Bisogna favorire

questo movimento verso l'esterno ma allo stesso tempo bisogna recuperare i liquidi. L'ideale è mangiare alimenti "dolci" e "acidi" che insieme aiutano ad exteriorizzare (sudorazione), generare e contemporaneamente trattenere i liquidi nell'organismo. Non è un caso che la maggior parte della frutta estiva ha sapore che la dietetica cinese classifica come "dolce" e "acido".

UN ALIMENTO ESTIVO COME SOSTEGNO NELLA CALDA ESTATE: IL CETRIOLO

Il cetriolo appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, al pari delle zucchine, delle zucche, dei meloni e dell'anguria

La tradizione occidentale indica nel cetriolo un concentrato di minerali (ferro, zolfo, potassio, sodio, calcio, iodio, manganese) e di vitamine (alcune vitamine del gruppo B e inoltre, tra le altre, vitamine C, K, E...).

Questi nutrienti si concentrano nella buccia e nei semi che, pertanto, andrebbero consumati. Va detto, però, che proprio la buccia ed i semi possono rendere questo ortaggio poco digeribile. In questo, caso il consiglio è di eliminare i semi

e/o sbucciarlo tagliarlo a fette, salarlo e lasciarlo a scolare per circa mezzora.

Il concentrato di liquidi nel cetriolo è altissimo (96% circa di acqua) e questo lo rende molto indicato al consumo estivo, soprattutto durante le giornate più calde.

IL CETRIOLO NELLA DIETETICA CINESE

La dietetica cinese classifica il cetriolo per le sue qualità energetiche. In particolare, conferisce al cetriolo Natura Fredda e Sapore Dolce, leggermente Amaro.

Il tropismo del cetriolo è indirizzato allo Stomaco, al Polmone e al Rene.

Il cetriolo purifica il Calore e seda il Fuoco. Per questo è particolarmente adatto alle calde temperature estive, anche con effetto sulla pelle qualora questa fosse interessata da manifestazioni di calore (eritemi, eczema...) o da scarsa idratazione.

L'azione idratante, decongestionante e rinfrescante del cetriolo sulla pelle è, infatti, ancora più evidente utilizzando il cetriolo con applicazioni locali. Il cetriolo sostiene in modo significativo i liquidi organici ed è quindi particolarmente indicato in presenza di sete intensa e di secchezza, manifestazioni tipiche del più ampio deficit dello Yin.

Altra azione del cetriolo è quella diuretica, con azione importante nel "muovere l'acqua" mobilizzando anche i liquidi stagnanti, con buon effetto, quindi, in presenza di edema.

La combinazione delle azioni sul Calore (purificante) e sui Liquidi (drenante e mobilizzante) fanno del cetriolo un ottimo alleato in caso di calore-umidità, patogeni spesso associati alle tipiche manifestazioni di disagio estivo.

COME SCEGLIERE I CETRIOLI

Quando scegliamo i cetrioli in un supermercato o nella frutteria di una grande città osserviamoli con cura.

I cetrioli devono avere una buccia tesa e non aggrinzita in quanto questo mostrebbe che l'ortaggio è in disidratazione e quindi è stato raccolto da troppo tempo o ha sofferto il caldo. Per lo stesso motivo, palpiano le due estremità: questi sono i punti in cui il cetriolo inizia a "svuotarsi" quando inizia a perdere liquidi e sostanze. Le estremità devono essere sode e non mollicce.

Per quanto riguarda le dimensioni, l'ideale è scegliere una dimensione media in quanto i cetrioli troppo piccoli possono indicare ortaggi raccolti prima della completa maturazione; al contrario, cetrioli troppo grandi - oltre ad essere più ricchi di semi - possono indicare ortaggi raccolti troppo tardi, con eccessiva maturazione e, quindi, con la perdita di una parte delle sostanze nutritive.



CONSEGNE A DOMICILIO

Telefono 06.61.69.76.54 - Mobile 334.64.822.58

I NOSTRI PRODOTTI

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

VENDITA DIRETTA

Potrete acquistare i nostri prodotti con Grandi Offerte e Pacchi Famiglia

NEW PUNTO VENDITA

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

AGRITURISMO

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

PUNTO VENDITA

VENERDÌ, SABATO, DOMENICA E FESTIVI DALLE 9.00 ALLE 17.00

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



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

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



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

NON CREDO AD UNA SECONDA ONDATA



Non sono un virologo, *per fortuna*, ma solo un clinico che esercita sul campo la professione, tra l'altro anche broncopneumologo, da 45 anni.

Vi domando, lo chiedo a chi mi ha letto in tutti questi mesi, settimana dopo settimana.

-Ho mai rilasciato una dichiarazione che si sia rivelata poi falsa? Vi ho mai tradito?-

Sarò stato fortunato ma non temo che finora possa essere smentito. Ho studiato il tema anche perché in passato l'ho insegnato a colleghi medici.

Poi mi sono sempre tenuto aggiornato. Infine, elemento non di poco conto, non sono mai stato sul libro paga di nessuno.

Certo anche io, come tutti, posso sbagliare. Se ci sarà una seconda ondata virale, in autunno, come asserisce

la maggior parte degli esperti, avrete tutto il diritto di mettervi "dietro la lavagna".

Ma quanti avrebbero dovuto andarci prima di me?

Il mondo è bello perché è vario o avariato? Ognuno ha le proprie idee come è giusto; doveroso confrontarsi. Desidererei però che si cambiasse il mazzo di carte da poker in questo gioco in cui si alza spesso a sproposito il piatto della posta.

Si gettano sul tavolo da gioco metalli non convenzionali. Al poker non si parla né si fanno cenni, eppure il sottofondo sonoro dei mass-media è unanime.

Sul vecchio grammofono gira da sempre il vecchio grande nero disco della "voce del padrone".

-I turchi sono arrivati alla marina!!-

-Stanno per arrivare i lanzicheneccchi!-

-Arriva la Santa Inquisizione!-

Din-don, din- don non sentite ovunque lo scampanello di "mille campane"? Arriverà, passata l'estate, una seconda ondata? Ci taperemo di nuovo tutti in casa? Non ci credo perché, come tante volte ho scritto, il profilo epidemiologico (come la Sars) del virus è quello "a campana".

Era presente qui da noi fin prima della fine dell'anno scorso.

E' venuto in sordina con poca aggressività virale, come un ladro di notte, poi è cresciuto fino a raggiungere l'apice, la vetta, e ora in netta fase discendente finale. E' tornato come è arrivato lasciando, come ho ripetuto più volte in passato, dei focolai (a cluster) facilmente circoscrivibili e domabili con i farmaci che abbiamo a disposizione.

Certo se fossimo stati più preparati e tempestivi avremmo avuto molti meno decessi. Per fortuna che l'OMS non ne ha azzeccata una sulla viremia. Sentite cosa dice ora. Non ascoltate il rullio dei tamburi nelle piazze?

-Attenzione, attenzione popolazione ... sta per arrivare una seconda ondata, molto più funesta e devastante della prima.

L'epidemia si comporterà come la "Spagnola", andò giù in estate e riprese ferocemente a settembre e ottobre, facendo 50 milioni di morti proprio durante la seconda ondata-.

Così ci ha detto parlando in TV ad Agorà il professor Ranieri Guerra (OMS).

-L'epidemia non è finita, la battaglia con il coronavirus è ancora lunga-. Più prudente è stato il professor Tim Spector, epidemiologo del King's College di Londra, -La seconda ondata non è scontata-.

Pur senza abbassare del tutto i guantoni, sono personalmente più ottimista perché anche se ci sarà una seconda ondata (e non ci credo) sapremo difenderci bene in quanto lo conosciamo meglio questo viscido virus che vola nel cielo come un pipistrello.

E ancora meglio saremo preparati per affrontarlo con i tamponi, test sierologici, farmaci utilizzati prontamente, mascherine e distanziamento sociale.

Basta però con questo terrorismo sanitario!

Non è più vita questa che stiamo vivendo! Pensate a come sono sopravvissuti i bambini che erano completamente immuni! Non vedo nubi o temporali autunno-invernali.

C'è, a mio parere, solo 1 possibilità su 10 che in primavera torni a trovarci un coronavirus ancora diverso.

Mi auguro più benevolo.

Le pandemie non sono affatto frequenti, anzi.

life
brain
Eccellenza per
la tua salute

#ripartiamoinsieme

Il Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
è al tuo fianco, per ripartire insieme
in sicurezza.



i Disponibile il Test Anticorpale COVID-19
alle tariffe indicate dalla Regione Lazio.

Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

Tel. 06 837 80971

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

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

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata

LE SPEZIE NEMICHE DEL SOVRAPPESO E DELLA CELLULITE



LA LORO NATURA CALDA ATTIVA LA CIRCOLAZIONE E LIBERA I TESSUTI DA SCORIE ED ADIPE IL METABOLISMO

L'aumento di peso legato ai disordini endocrini o ad altre problematiche di salute è un problema complesso, che va affrontato in toto, con un medico esperto, considerando tutti gli aspetti che lo provocano. "Cibi comuni, come verdure e spezie nella nostra dispensa sono un grande aiuto nella prevenzione e nel trattamento di queste problematiche, inclusa la cellulite. Le spezie sono molto più che aromi da cucina: sono anche dei portentosi cosmetici. Queste sostanze attivano il metabolismo, riassorbono i ristagni e hanno un'azione riducente sulla cellulite poiché la loro natura calda attiva la circolazione e libera i tessuti da scorie e adipe" così spiega la naturopata **Monica Bertolotti**, Naturalmente sani, alias **Monique Bert**, creatrice del gruppo fb **Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox** e coautrice di **Tiroide approccio Evolutivo** gruppo fb del **dr. Andrea Luchi**.

Una varietà di ingredienti bioattivi naturali derivati da spezie comuni, tra cui **cannella, rosmarino, zenzero, pepe, zafferano, aglio, cipolla e curcuma**, ha dimostrato di avere effetti di perdita di peso e come stimolo metabolico. La natura calda degli estratti di zenzero e cannella smuove i depositi adiposi e riattiva la circolazione, con un'azione riducente, drenante e rassodante.

Utilizzarle è facile, scegliendo quelle più attive su ritenzione idrica e cuscinetti e quindi più di contrasto alla cellulite: cannella e zenzero appunto!

I sapori piccanti rimodellano perché:

- **Stimolano la circolazione.** Il rallentamento del flusso di ritorno venoso e linfatico è una delle prime cause della cellulite perché provoca ritenzione idrica e tossine. I principi attivi delle spezie svolgono un'importante azione sulla riattivazione della circolazione e quindi sulla riduzione dei gonfiori localizzati. Il sapore piccante smuove i liquidi, l'energia e tutto ciò che ristagna.

- **Disintossicano.** Le spezie sono ricche dell'elemento Fuoco che aiuta a bruciare i depositi di tossine nell'organismo, anche attraverso la sudorazione. I gonfiori che appesantiscono la linea e i segni della cellulite spesso derivano da un accumulo di tossine nell'organismo.

- **Attivano il metabolismo.** Le spezie "riscaldano" il corpo, promuovono la termogenesi; in questo modo aumentano il metabolismo basale e aiutano a bruciare i grassi.

- **Combattono la ritenzione idrica.** Usate in cucina per insaporire al posto del sale, le spezie consentono di evitare l'assunzione di sodio, che fa trattenere acqua all'interno dei tessuti

impedendo il corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno. Meno sale significa meno ritenzione idrica e quindi meno cellulite.

- **Riequilibrano l'umore.** La vita frenetica, l'affaticamento fisico e psichico, lo stress possono alterare il metabolismo basale e quindi determinare l'aumento della cellulite. Le fragranze delle spezie diffuse negli ambienti esercitano un effetto riequilibrante sul sistema nervoso.

- **Stimolano la peristalsi.** Le spezie combattono la stipsi, causa di intossicazione dell'organismo e di cattiva circolazione, che sono fattori aggravanti della cellulite.

UN GOMMAGE TUTTO SPEZIATO

Ungiamoci con qualche cucchiaino di **olio di sesamo**, cospargiamoci con cannella e zenzero in polvere.

E' un impasto esfoliante da strofinare bene dappertutto e soprattutto nelle zone afflitte da cellulite.

Il gommage attiva la microcircolazione, asporta lo strato superficiale cutaneo, carico di impurità e cellule morte, migliora la capacità di assorbimento dei principi attivi anticellulite da parte dell'epidermide.

L'olio di sesamo è nutriente, disintossicante e stimolante della circolazione cutanea.

Mezzo litro di olio di sesamo con 7 gocce di olio essenziale di cannella, è una miscela perfetta per usare ogni giorno dopo il bagno, partendo con il massaggio dalle caviglie e risalendo fino a glutei e addome.

Per eliminare la ritenzione utilizziamo invece lo zenzero.

Servono **2 cucchiaini di zenzero in polvere o fresco grattugiato, mezzo litro d'acqua, una garza, e delle pezze di spugna (tipo salvietta).**

Lo zenzero va messo nella garza e legato, per formare un sacchettino, va buttato in acqua molto calda, un litro circa, e lasciato sobbollire circa 20 minuti, poi si strizza il sacchettino, l'acqua si tingerà di giallo.

A questo punto si immergono le pezze di spugna, si strizzano e si applicano direttamente sulle zone adipose e cellulitiche. Occorre ripetere l'operazione finché la cute non si arrossa. Si può usare anche l'olio essenziale di zenzero, ma è un olio molto potente e va dosato con molta cautela. Sentir pungere la pelle per un'oretta al massimo è normale, oltre no: non bisogna esagerare con i dosaggi.

Terminate questo intenso programma depurativo speziato con una crema solamente lenitiva e NON attiva sulla cellulite, ad esempio un buon gel di aloe biologica.



La Tua Sorgente
d'Acqua Pura
Trattata e Gassata



SISTEMI PER USO
domestico
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE A TEMPERATURA AMBIENTE



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



SERVIZIO RICARICA
VUOTO PER PIENO

Bombola:

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25



Tutte le bombole
trattano anidride
carbonica
alimentare
CO2 E290

È POSSIBILE RICHIEDERE IL SERVIZIO A DOMICILIO

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE



Riparazioni in sede su impianti di tutte le marche,
si eseguono sopralluoghi e preventivi
senza impegno e/o obbligo d'acquisto.

LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D
www.globalwatersolution.it

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



PELLEGRINAGGIO IN TERRA SALENTINA

Viaggiando in terra Salentina, approdo in una caratteristica cittadina pugliese, Francavilla Fontana. Senza volerlo, mi sono trovata in una realtà per me nuova, totalmente immersa nella spiritualità.

Grazie al Maestro scultore/cartapestaio, Piero Balsamo, Presidente della festa Patronale, ricercatore e cultore di tradizioni locali, ho potuto conoscere e condividere l'amore per l'arte sacra.

La cartapesta già dal lontano 1700 veniva utilizzata per creare statue per le processioni.

Le statue maggiormente richieste e conservate fino ai giorni nostri sono quelle dei Misteri, che nel Venerdì Santo sfilano nella imponente processione penitenziale caratterizzata dalla presenza di circa 50 devoti incappucciati e scalzi che trasportano sulle loro spalle pesanti croci. Nell'aprile del 2014 il maestro Balsamo apre una sua bottega nel centro storico, riaccendendo così l'amore per questo antico mestiere artistico artigianale assente da circa novanta anni. Le statue sacre, che vengono prodotte destinate alle processioni, sono le vere protagoniste che introducono l'antico rito delle Perdonanze.

Il pellegrinaggio delle Perdonanze, avviene

prettamente a piedi, si cammina per circa quattro chilometri raggiungendo il Santuario di San Cosimo alla Macchia, con eccezione del sabato e della domenica dell'Ascensione, dove sono ammessi i Traini, tipici carri decorati con ruote grandi trainati dai cavalli. Sul Traino una vera festa in movimento. Si canta e si suona con organetti e tamburelli la pizzica, tipica tarantella.

La melodia è ripetitiva perché facilmente orecchiabile, senza un ordine ben definito, ognuno nel suo dialetto, ognuno nella sua parlata e cadenza canta in onore dei Santi. Arrivati al Santuario si partecipa alla messa del Vescovo e insieme a lui c'è la visita all'altare dei Martiri, dove sono esposte le sacre reliquie proprio in quel momento si opera un canto dialettale molto commovente eseguito a più voci:

Santu Cosumu Santu.

A questo punto si muove la processione ed i trainieri hanno l'onore di portare le statue dei Santi Medici fuori dalla chiesa e si dirigono dove i cavalli sono stati parcheggiati a semicerchio.

Il Vescovo, con le reliquie maggiori, benedice ogni singolo traino partecipante. Prima di far ritorno in chiesa, le immagini tanto venerate vengono girate

verso il popolo, che le saluta intonando con gli organetti, chitarre e tamburelli la stessa pizzica pizzica che ha accompagnato il pellegrinaggio.

Finito il rito sacro inizia la festa popolare, ma prima bisogna acquistare "li Capiscioli", nastri di diversi colori che simboleggiano la festa, ogni colore corrisponde alla "famiglia" dei santi Medici (rosso per San Cosimo, Verde per San Damiano, blu per Sant'Antimo, giallo per San Leonzio, bianco per Sant'Euprepio).

I nastri sono usati per adornare tamburelli, cavalli, traini, ma usati anche come gesto di amicizia, protezione e strumento di pace e riconciliazione.

Quest'anno purtroppo per via dell'emergenza Covid19, il pellegrinaggio non si è potuto effettuare, ma si è optato solo per l'esecuzione del canto devozionale con 4 rappresentanti dei suonatori devoti. Durante la cerimonia sono stati fatti degli omaggi ai Santi Medici da parte di vari rappresentanti delle categorie di persone che hanno aiutato, curato, sostenuto tutti coloro che sono stati coinvolti dall'emergenza covid. Tra questi medici ed infermieri da me rappresentati, la protezione civile Fernando Pantaleo, la croce rossa Angela Dimida, responsabile Santuario Antonio Italiano, trainieri Piermanuel Rizzo e tutti gli organizzatori Pietro Balsamo e Mimmo Rizzo.

La parte conclusiva della cerimonia è stata caratterizzata dal lancio di numerosi palloncini verdi e rossi (colori dei Santi Cosma e Damiano) e di una mongolfiera di carta di circa 5 metri con le immagini dipinte dei Santi Medici e dei fratelli martiri offerta da diversi devoti. Il pallone aerostatico è un simbolo diffuso nelle feste pugliesi e rappresenta l'affidare le proprie preghiere al cielo. L'emozione provata è stata molto forte oltre per il contesto anche per la situazione che stiamo vivendo ancora a causa del coronavirus. E' stata un'esperienza toccante che ha accresciuto in me la solidarietà cristiana.



Dott.ssa
ELENA BOTTI
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA



PSICOTERAPEUTA ERICKSONIANA
SPECIALIZZATA NELLA CURA DELLE DEPRESSIONI
ANSIA E ATTACCHI DI PANICO - DISTURBI DEL SONNO
DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE - DISTURBI DELL'ATTENZIONE
IPNOTERAPEUTA ERICKSONIANA
(riconosciuta dal M.U.R.S.T del 16/01/2000 ai sensi della Legge 56/89 art.3)
TERAPIA DEL DOLORE - GESTIONE DELLE FOBIE
PREPARAZIONE AL PARTO
PREPARAZIONE ATLETICO SPORTIVA
SPECIALIZZATA NELLA RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
(con il massimo livello di specializzazione RET in Italia, presso il Centro Albert Ellis psicoterapia cognitivo, emotivo, comportamentale)

"Dentro di noi, possediamo tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per far fronte alle nostre sfide evolutive"
MILTON ERICKSON

TEL. 338 1964734
elenabotti@gmail.com

La Dott.ssa Elena Botti riceve a Ladispoli previo appuntamento



Dottorssa
ANNA MARIA RITA MASIN
Psicologa - Psicoterapeuta

DISSONANZA COGNITIVA

In un articolo precedente ho parlato dell'autoinganno e in un altro del vampirismo psicologico; il concetto di **dissonanza cognitiva** è legato a questi fenomeni. La **dissonanza cognitiva**, si ha quando in una persona, durante un'esperienza di vita qualsiasi, emergono delle valutazioni personali in netto contrasto tra di loro. Un classico esempio è la favola "La volpe e l'uva" dove la volpe dice che l'uva è acerba; la verità è che la volpe non riesce a prendere l'uva ed essendone consapevole, "si mente" che l'oggetto del desiderio (l'uva) è difettato. Quando questo "movimento cognitivo" è ripetuto il risultato più evidente è l'autoinganno. Ciò porta confusione perché la persona che si autoinganna ha difficoltà a distinguere ciò che pensa veramente da ciò che si racconta. Questo meccanismo si evidenzia soprattutto nelle relazioni tossiche (con un narcisista patologico, con vampiro psicologico o con la dipendenza affettiva). Facciamo un esempio: "A" e "B" hanno una relazione; "A" è consapevole che la relazione le fa male (è tossica) e che dovrebbe interromperla al più presto. Anche tutte le sue più care amicizie le danno questo consiglio. Cosa succede in "A"? 1) "A" inizia a giustificare i comportamenti di "B" come il risultato del suo vissuto doloroso o come risposte alle sue (di "A") mancanze; 2) "A" evidenzia i momenti in cui con "B" succedono delle cose meravigliose (sesso eccellente, momenti di grande fusione, momenti in cui "B" è dolce ed affettuoso, ecc.); 3- "A" inizia ad ipotizzare spiegazioni o motivazioni che non hanno mai un riscontro effettivo con "B" ("magari è andato male qualcosa al lavoro/avrà litigato con i suoi famigliari", ecc.); 4- "A" inizia a modellarsi sulle richieste e sui comportamenti di "B" mettendosi

da parte. Nel frattempo la relazione continua e si sviluppa. Cosa succede, intanto, con "B"? 1) "B" sminuisce, svaluta "A"; 2- "B" incolpa sempre "A" dei propri comportamenti e delle proprie reazioni oppure fa la vittima; 3- (contemporaneamente ma in pochissimi momenti) "B" fa sentire "A" al top, amato e desiderato. Nella relazione tossica vige anche un altro elemento: la "comunicazione ambigua", una comunicazione che sconfirma e conferma contemporaneamente. "A", quindi, va in continua confusione perché passa "dalle stelle alle stalle" e nelle stalle ci sta parecchio tempo. "A" sa che questa relazione la sta distruggendo ma, contemporaneamente, trova delle motivazioni o delle giustificazioni che la rendono più accettabile (sa la racconta). In più, "A" crede di non riuscire a sostenere il dolore della separazione che considera più forte e meno sopportabile del dolore che prova ora. Quando "A" è al limite, inizia un percorso di psicoterapia; alla domanda "cosa consiglierebbe ad una sua amica che sta vivendo una relazione tipo quella che mi sta descrivendo?", "A" risponde "consiglierei di lasciare perdere subito". Attraverso la dissonanza cognitiva "A" adatta il rapporto alle sue aspettative pur sapendo che questo rapporto non avrà sviluppi costruttivi (cerca di far quadrare il cerchio, ma si può???). Un altro momento in cui emerge la dissonanza cognitiva è quando "A" non riesce a darsi pace per essere stata/o lasciata/o da "B": continua a fare un racconto di una relazione perfetta, gratificante e costruttiva e di essere stata/o colta di sorpresa alla notizia dell'interruzione. Qui emerge la "negazione", un meccanismo di difesa attraverso cui "A" minimizza, nasconde ed omette una realtà che le dà sofferenza.

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

Cell. 338/3440405

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

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518
Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612
www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
gioacchino.garofalo@uniroma1.it

VISITA OCULISTICA COMPLETA

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI**

TERAPIA LASER DELLA RETINA

**CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA**

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

La TRIACA ERBORISTERIA



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

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

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



DERMOCOSMESI
GALENICA

OMEOPATIA E FITOTERAPIA
VETERINARIA

CELIACHIA E ALIMENTI BIO
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
- > 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



CABINA ESTETICA Epil Fast

SPECIALE PROMO VALIDA FINO AL 30 LUGLIO

Laser a Diodo 808 nm in estetica professionale

TRATTAMENTO UOMO/DONNA
TOTAL BODY O ZONE SINGOLE

SPECIALE 1+1

SU DUE PACCHETTI CHIUSI (ZONA A SCELTA)

SCONTO 10% SU ENTRAMBI

PROMO FAMILY

DA 3 PACCHETTI IN POI SCONTO DEL 20%



TEST DI PROVA GRATUITI E PERSONALIZZATI NEI GIORNI MERCOLEDÌ E VENERDÌ

INOLTRE

TRATTAMENTI VISO

- > RADIOFREQUENZA
- > ELETTROPORAZIONE
- > SCRUB AD ULTRASUONI

TRATTAMENTI CORPO

- > ONDE D'URTO
- > MASSAGGIO DEFATICANTE
- > BENDAGGIO DEFATICANTE.....ED ALTRO!

Dott.ssa Cosmetologa: Lucia - Beauty: Francesca

06.99551302 farmacia pratocavalieri farmacia_pratocavalieri

OTTICAGRILLI

Dal 1977



#feliciDirivedervi



**VENITE A SCOPRIRE
LE PROMOZIONI
DEDICATE**

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740

 otticagrilli.com   **OTTICAGRILLI**