

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°29 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

IL TESORO SOMMERSO

Armando Montanari, docente di Geografia del turismo, ci parla della Poseidonia, prezioso elemento naturale, inserita nel progetto di rilancio del nostro litorale

TOLFA

Al via la XI edizione
del Tolfa Jazz

CERVETERI

In arrivo un'oasi
dedicata ai nudisti

LADISPOLI

I cittadini commissionano
le analisi dell'acqua



un nome, una garanzia

Superal

2000



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



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

S.O.S.

PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con **Ufficiale Giudiziario**

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



**NUOVO
SHOWROOM**
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE



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



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

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

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

Videorticando

Toni Moretti

Marketing:

Vito Michelangelo Lius

Fotografi e collaboratori

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

Grafica

Isabel Maccari

Stampa:

Universo Editoriale S.r.l.s.

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

Redazione

Piazza Risorgimento, 4
Cerveteri

Tel. 06 99 41 736
Cell.339 2864552

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

Chiuso in redazione il giorno 23/07/2020

Mare Nostrum e i due Pascucci



Alleluia, per la prima volta dopo anni di bandiera nera, finalmente il mare di Cerveteri risulta pulito stando alle analisi effettuate alla foce del fosso Zambra dai biologi di Goletta Verde Legambiente. Su undici prelievi in provincia di Roma, 6 sono risultati “fortemente inquinati”, 1 “inquinato” e soltanto 4 punti, tra cui Campo di Mare, hanno superato l’esame. Un’ottima notizia che attendevamo da tempo dal momento che lo stato di salubrità del mare non solo è fondamentale per rendere i nostri lidi attraenti ai turisti, ma anche e soprattutto per tutelare la salute pubblica. Fare il bagno in acque infestate da batteri fecali non è raccomandabile per nessuno, tanto più è pericoloso per soggetti fragili come anziani, bambini ed immunodepressi. Già gli immunodepressi: una categoria ipocritamente strumentalizzata di questi tempi, in nome della quale, per esempio vengono cacciati da scuola bambini sani ma non vaccinati: è successo anche qui a Cerveteri. Peccato però che poi la preoccupazione per gli immunodepressi sia scomparsa dalla retorica istituzionale dell’Amministrazione dinnanzi ad un mare così lurido da essere stato definito da Dagospia “letteralmente merdoso” alla luce di resoconti impietosi di Goletta Verde. Questo il passato.

Oggi però le cose sono cambiate ed il responso 2020 di Goletta Verde è stato positivo. Di fronte ad un evento epocale di tal sorta, ci saremmo aspettati che il Sindaco di Cerveteri, responsabilmente in ansia per la salute dei bagnanti, esultasse per essere infine riuscito nell’ardua impresa di rendere salubre un bagno in acque ceriti. Ed invece la lieta novella è stata colta dal Primo Cittadino come un’occasione per dar sfogo sul suo profilo fb a rancori personali non solo nei confronti di altri Comuni, limitrofi, (“Il nostro mare è pulito, A DIFFERENZA degli altri tratti interessati dai prelievi”), ma persino contro coloro che in passato si sono permessi di denunciare in quale stato pietoso versasse il mare nostrum, bollandoli con etichette screditanti come “POLITICANTI DA BAR” ed il trito “LEONI DA TASTIERA che cavalcano la notizia” ed accusandoli niente popò di meno di fare cattiva pubblicità al territorio, causando “un danno economico incalcolabile all’economia turistica”. Come dice il proverbio *Quando il saggio indica la luna lo stolto guarda il dito*. Insomma ciò che sta a cuore al Sindaco non è se il mare sia realmente sporco o pulito, ma l’immagine, l’apparire, il sembrare. E nel caso il mare sia lurido, che non si dica. Che la gente taccia. E chi parla, peste lo colga. Sia mai che venga scalfito l’Ego ipertrofico! Ma non è finita qui. Nello stesso post, in una sorta di delirio dissociativo, Pascucci, prima afferma che solo le analisi di Arpa hanno valore - analisi che in passato avrebbero attestato che l’acqua di Cerveteri è splendida splendente? - e non certo quelle di Goletta Verde, per poi smentire se stesso, ammettendo che negli anni passati NON ESITEVANO depuratori al Sasso e a Ceri e che interi quartieri, SENZA FOGNE, scaricavano liquami direttamente a mare e che il depuratore di Cerenova era insufficiente. E che oggi, grazie ai suoi mirabolanti interventi, “Goletta Verde definisce le nostre acque cristalline e pulite”. Alcuni interrogativi sorgono spontanei: dunque Goletta Verde aveva ragione ed Arpa torto? Quindi Lei, signor Sindaco era al corrente che i bagnanti si immergevano in un mare “merdoso”? Caro Pascucci invece di domandarsi: “Chissà se i detrattori seriali, avranno il coraggio di farci i complimenti”, provi a mettere pace tra i due Alessi che albergano in Lei. E a chi si dovrebbero fare i complementi? Ad Alessio 1, il negazionista che disconosce che l’acqua in passato fosse lercia? O ad Alessio 2 che ammette che per anni la cacca è stata serenamente sversata in mare?

Editor

Miriam Alborghetti

5G

SVOLTA RIVOLUZIONARIA IN EUROPA: PRESTO STUDI INDIPENDENTI!

LA COMMISSIONE EU HA DECISO CHE I RISCHI PER LA SALUTE DEL WIRELESS DI QUINTA GENERAZIONE DOVRANNO ESSERE VALUTATI DA ENTI DI RICERCA ESENTI DA CONFLITTI D'INTERESSE CON L'INDUSTRIA DELLE TELECOMUNICAZIONI

«Una svolta sul 5G. Accolte in Europa le istanze degli avvocati sardi Scifo e Appeddu. La Commissione Eu preannuncia grandi rivoluzioni. I potenziali rischi per la salute da esposizione ai campi elettromagnetici, prodotti dalla tecnologia 5G, verranno valutati da organismi indipendenti che affiancheranno l'ICNIRP (Commissione Internazionale per la protezione dalle radiazioni non ionizzanti) nelle cui linee guida ha sempre escluso ogni sorta di rischio per la salute.»

Ad annunciarlo, in una nota, è la leader del Movimento Sardinia Libera, Claudia Zuncheddu, che aggiunge: «Questo ripensamento da parte della Commissione EU era inaspettato viste le posizioni favorevoli espresse in precedenza sul 5G e sull'affidabilità delle linee guida di ICNIRP».

«In Europa – sostiene Claudia Zuncheddu –, a rompere i giochi degli interessi finanziari e a riaprire la discussione su uno dei temi internazionali più dibattuti

6

CANCRO ED ESPOSIZIONE AD ONDE ELETTROMAGNETICHE

“Precedenti studi sugli animali hanno dimostrato che il linfoma non Hodgkin (NHL) può essere causato dall'esposizione alle radiazioni a radiofrequenza (RF). Ciò è stato recentemente confermato dallo studio statunitense National Toxicology (NTP) che ha mostrato un'aumentata incidenza di linfoma maligno nei topi femmina esposti alle radiazioni RF modulate GSM o CDMA. Il linfoma del sistema nervoso centrale primario (PCNSL) è un raro tumore maligno nell'uomo con prognosi sfavorevole. Una crescente incidenza è stata segnalata negli ultimi anni. Sulla base di un caso clinico presentiamo l'ipotesi che l'uso del telefono portatile può essere un fattore di rischio per PCNSL. La crescente incidenza del linfoma non Hodgkin in Svezia è discussa in relazione a fattori eziologici”. Questo è

l'abstract di uno *studio scientifico recentemente pubblicato su Elsevier che vede tra i suoi autori il dottor Lennart Hardell, un oncologo e professore all'ospedale universitario di Örebro a Örebro, in Svezia, noto per le sue ricerche sugli agenti che causano il cancro ambientale, come l'agente Orange. L'Agent Orange è il nome in codice dato dall'esercito statunitense a un defoliante a base di diossina che fu ampiamente irrorato su tutto il Vietnam del Sud, tra il 1961 e il 1971, durante la Guerra del Vietnam, causando malformazioni fetali e cancro. Le vittime, militari statunitensi compresi, non sono mai state risarcite salvo rari casi dalle 35 aziende produttrici. Pensiamoci bene prima di introdurre sostanze o tecnologie dagli effetti imprevedibili per l'uomo e per l'ambiente!

* Central nervous system lymphoma and radiofrequency radiation – A case report and incidence data in the Swedish Cancer Register on non-Hodgkin lymphoma

di questi tempi, sono gli avvocati sardi Francesco Scifo ed Alberto Appeddu. Le tesi dettagliate degli avvocati hanno consentito alla Commissione EU di valutare i potenziali rischi sulla salute derivanti dalla tecnologia 5G e di far luce sul conflitto d'interessi di ICNIRP, società privata notoriamente legata all'industria delle telecomunicazioni.»

I CONFLITTI D'INTERESSE E LE PRESSIONI DELL'ICNIRP

«Chi legifera – secondo Claudia Zuncheddu –, non può che affidarsi ai dati della Ricerca e alle Raccomandazioni degli Istituti Internazionali di ricerca, anche se i pareri non sono mai univoci. Di certo la maggior parte degli “studi rassicuranti” in materia di inquinamento elettromagnetico sono finanziati da privati, compresi gestori di telefonia mobile. Ciò chiarisce le ragioni per le quali la ricerca indipendente considera insufficienti gli studi dell'ICNIRP poiché limitati solo agli “effetti termici” da esposizione ai campi elettromagnetici 5G, a differenza di altri studi finanziati in prevalenza da fondi pubblici, che hanno riscontrato numerosi effetti biologici e sanitari “non termici” prodotti da onde elettromagnetiche anche a bassa e bassissima frequenza.»

«Stella Kyriakides della Commissione UE – aggiunge Claudia Zuncheddu –, ha accolto il contributo degli avvocati sardi con l'impegno di rivedere le linee guida ICNIRP che ignorano numerosi studi internazionali sugli effetti cancerogeni delle radiazioni 5G. L'auspicio è che si ponga fine alle pressioni dell'ICNIRP per l'adeguamento del limite italiano per le radiofrequenze, tra i più bassi d'Europa, ai livelli internazionali ben più alti e pericolosi stabiliti proprio dall'ICNIRP.»

IL PIANO COLAO PREVEDE INNALZAMENTO DEI LIMITI DELLE EMISSIONI


«In sintonia con l'ICNIRP – prosegue Claudia Zuncheddu –, la beffa dell'iper-liberista Vittorio Colao. Colao, al timone della Vodafone per 10 anni e con alti ruoli nel mondo della finanza internazionale, è stato scelto da Conte alla guida della Task Force per il “piano della ripartenza economica” in Italia. Il Piano Colao mira ad accelerare lo sviluppo del 5G innalzando i limiti delle emissioni elettromagnetiche e impedendo ai sindaci dissidenti di fermare i lavori per il 5G.»

«L'azione dei nostri avvocati è stata recepita dalla Commissione come un importante contributo all'organizzazione di un “Piano europeo contro il cancro” – conclude Claudia Zuncheddu -. Si apre un nuovo scenario che avrà i suoi riflessi ben oltre la Sardegna. Isde Sardegna, Alleanza Italiana Stop 5G e il Comitato NO 5G Sardegna, attendono che l'Europa dichiari una “moratoria sul 5G fino a quando la ricerca indipendente, condotta da scienziati senza legami con l'industria, ne confermasse la sicurezza”, così come richiesto dai nostri avvocati.»



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

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA

POSEIDONIA: IL TESORO SOMMERSO DEL LITORALE LAZIALE



“REGIONE LAZIO - UN NUOVO TURISMO PER IL LITORALE NORD”. ARMANDO MONTANARI PRESENTA L'ECONOMIA DEL MARE

8

Territorio

La poseidonia è una barriera soffolta e antierosione che si sviluppa sul fondale sabbioso ad una profondità variabile tra 1 m e 35 metri. Parliamo di un prezioso elemento presente in natura con **Armando Montanari**. Docente di Geografia del Turismo, Sapienza Università di Roma. Autore del libro *Regione Lazio - Un nuovo turismo per il litorale Nord*. Montanari si è unito al pool di esperti presenti a Cerveteri con il progetto *Task Force Attività Produttive*. Iniziativa nata a sostegno delle imprese locali dove contribuisce come esperto del territorio. Le Reti di Impresa come volano di crescita dell'economia del mare.

Armando, qual'è il suo ruolo nella squadra?
Come Sapienza, ho partecipato a molti progetti europei inerenti questa zona dove ho coinvolto le imprese, le associazioni, le amministrazioni locali tra cui Borghi Marinari di Roma nella persona di Massimo Castellano.

Altro componente della task force etrusca.
Sì, con Castellano abbiamo creato una Rete di Impresa, che ritengo sia la chiave per risolvere i problemi del litorale. Un territorio quello di Cerveteri, dove le imprese sono piccole, per lo più micro imprese che hanno bisogno di farsi forza

tra loro. È nata una Startup di Sapienza che mi permette di portare i risultati delle attività svolte a livello universitario sul territorio.

Come si chiama la Startup?

Si chiama *SaraEnviMob* s.r.l. Una Startup innovativa, il cui nome ha una storia interessante.

La racconta ai lettori?

Sara è il mais. Abbiamo lavorato in Sudamerica, dove ha origine il mais, gli Indios lo chiamano Sara, quel mais che ancora loro coltivano, non è giallo come il nostro, ma è pieno di colori. Quello è il mais originale, noi lo raffiniamo per motivi commerciali. Ogni colore porta particolari sostanze, per noi è un simbolo perché siamo l'insieme di varie discipline: botanici, biologi, nel mio caso sono esperto di turismo, soprattutto di mobilità umana. La seconda parte del nome EnviMob deriva da ambiente e human mobility.

Cosa intende per mobilità umana?

Si intende migrazione: dall'immigrazione al turismo. La mobilità umana si porta dietro una mobilità finanziaria, anche la mobilità dei patogeni: il virus è mobilità umana! Un altro esempio è la Xylella in Puglia, altro risultato della mobilità umana. Sarei felice però in questa occasione di parlare

della poseidonia, un'altro progetto attuale.

Cos'è la poseidonia.

È una pianta presente nel Mar Mediterraneo, tra Palo Laziale e Montalto di Castro il fondale ne è ricco. Una struttura vegetale di vitale importanza in quanto, come tutte le piante, produce ossigeno. La poseidonia va protetta. Non ce ne accorgiamo ma produce tanto ossigeno quanto una foresta.

Da cosa o da chi va protetta?

Oggi purtroppo è in via d'estinzione a causa del traffico marittimo e degli ancoraggi delle barche. La sua estinzione provoca la riduzione della spiaggia, il suo ruolo è molto importante per la protezione dell'ecosistema marino, inoltre funge da scudo per i piccoli animali del mare. La pesca a strascico, gli spari in acqua della vicina postazione militare di Furbara, il turismo intenso, lo scarico dei prodotti tossici a mare. L'uomo è un responsabile ma non il solo. Sono attaccate anche dalle specie aliene: le alghe. Vengono da più direzioni. Una dal Canale di Suez dal momento che abbiamo aperto i porti le alghe si sono attaccate alle navi e piano piano distribuite sul Mediterraneo. Va ricordato che la poseidonia non esiste nel mondo, esiste solo nel Mediterraneo e non in tutto, solo in alcune zone.

Le foglie appassite sono i resti che troviamo in spiaggia in inverno dopo una mareggiata?

Sì, così come nella foresta cadono le foglie dagli alberi, così cadono quelle della poseidonia. Io sono nato in queste zone e ho molta familiarità con la pianta, è vero che quando sono fresche producono degli insetti, sono vive! Mi danno più fastidio i mozziconi di sigarette, le cartacce o le batterie che galleggiano in acqua o il mare riporta a riva, che le piante.

In questo territorio siamo dunque fortunati?

Molto, nel mio libro una planimetria illustra le zone ove è presente. Ho raccontato ai sindaci di Cerveteri e Ladispoli che in questo tratto costiero hanno un patrimonio più grande dei loro comuni rappresentato appunto dalla preziosa pianta. Una fascia che parte dal Castello Odescalchi (a Fiumicino non c'è) e continua fino al confine con la Toscana. Questa zona è stata identificata dall'Ue, inserita sotto Natura 2000. Rappresenta un sito di interesse comunitario (SIC).

Cosa si sta facendo per proteggerla?

Abbiamo intanto iniziato a sollecitare interesse e conoscenza del territorio alle autorità preposte. C'è bisogno di studiare, la zona è stata identificata finalmente anche dalla Regione Lazio, il passo successivo ancora non c'è stato. È questo il mio obiettivo. Il mio ruolo in questo progetto di rilancio dell'economia del territorio: ormai ne parlo con tutti i sindaci della zona che ignorano la preziosa risorsa.

Qual'è il nesso tra la tutela dell'ambiente e la ripresa dell'economia locale?

La poseidonia non vota ma produce molto. Parlando con i pescatori ti dicono che in queste acque non si pesca più come una volta, la poseidonia è depauperata. La pianta ha varie funzioni: alcune specie, come i ricci, che vengono a rubare d'inverno, la mangiano. Una volta, il riccio migliore si sceglieva frugando tra la poseidonia.

Si mangiano ancora i ricci?

Non come prima, non solo non si trovano più ma ora mangiandoli c'è il rischio di contrarre infezioni. Valgono 1 euro a pezzo, vengono portati soprattutto in Puglia, dove c'è grande richiesta. Venirli a prendere in grandi quantità è un danno. Una cosa importante è che molte specie di pesci nidificano nella poseidonia, dunque con lei viene distrutta anche la possibilità dei pesci di riprodursi.

Esistono le leggi che regolano la pesca?

Certo, come per i rifiuti, ma è ancora tanta l'immondizia, soprattutto la plastica, che si ritrova in mare. La Capitaneria di Porto di Civitavecchia ha proposto ai pescatori di raccoglierla, mettendo a loro disposizione dei contenitori dove scaricarla. Ma il pescatore dice: «Pesco o raccolgo immondizia? E la giornata chi me la paga?». In questi giorni caldi escono le barche anche da 20 metri dai porticcioli come quello di Riva di Traiano, data la crisi economica non vanno in Sardegna ma restano a largo qui intorno e buttano l'ancora sopra la poseidonia. E qui cominciano ad arare, la poseidonia se ne va a spasso!

Propone soluzioni alternative?

Nelle situazioni valutate nei nostri progetti si fanno delle boe dove uno si attacca e non butta l'ancora. Per quanto concerne la pesca, trasformerei i



La casa del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



pescatori in tutori del mare, responsabilizzandoli. Altro che sanzioni, io identifico una serie di persone che diventano interessate alla zona, dove non vengono più spagnoli, napoletani o turchi, ci vanno solo loro. **Un esempio?** Prendiamo le orate che vengono pescate piccole, in certi periodi dell'anno ne prendono quintali. Dopo 4 mesi sarebbero da 7/8 etti, 1 kg, pesci che varrebbe la pena pescare. Però i pescatori si giustificano dicendo «se non le peschiamo noi arriva qualcun altro». Con il blocco del Corona virus, dopo due mesi che le barche non sono uscite in mare, si è pescato molto di più.

Dunque basta poco per ripristinare il fondale marino?

Le piante crescono in fretta, certamente vanno lasciate in pace. L'altro elemento è l'agricoltura. Bisogna coinvolgere e ripristinare una continuità tra la costa, il mare e l'entroterra.

C'è la possibilità che qualcuno utilizzi l'indagine accurata da lei svolta per apportare un cambiamento?

La task force nasce per questo, l'idea è di coinvolgere le imprese. Stiamo cercando di mettere insieme i balneari, i pescatori e gli agricoltori. Questi ultimi dovranno cominciare a produrre con dei modelli di economia circolare, quindi non possono più usare prodotti chimici, i balneari non possono sprecare l'acqua per fare le docce, ma bisogna che trovino un altro modo e il mare deve essere più tutelato. E nel mare si può fare turismo, cosa che non si fa adesso.

Sembra un progetto a lungo termine, gli imprenditori oggi sono disposti a lavorare ad un cambiamento i cui risultati verranno domani? La necessità non è qui ed ora?

La necessità è guadagnarsi da vivere, certo. L'amministrazione comunale con l'iniziativa dell'assessore Ridolfi va in questa direzione. La Rete di Impresa a cui fa capo Castellano è una delle più vaste in Italia. Il libro Regione Lazio - Un nuovo turismo per il litorale nord, porta anche la sua firma. L'ho scritto con lui in rappresentanza delle imprese. È qui il passaggio tra la ricerca pura accademica e le start-up. Le imprese sono fondamentali e va spiegato loro che conviene anche da un punto di

vista economico comportarsi in maniera virtuosa.

Volete cucire le tre realtà produttive, pensando al turismo.

Come università abbiamo studiato la storia di questo territorio analizzando come negli anni questa zona da disabitata è stata riempita di seconde case di basso livello e come sia cresciuta dopo l'apertura della stazione di Ladispoli-Cerveteri negli anni '70 quando le lottizzazioni si sono triplicate. Come faccio a fare un turismo di qualità se queste seconde case comincio a venderle come prime case? O si sostiene il guadagno immediato dei costruttori derivante della vendita di immobili oppure un discorso di turismo di qualità, che non passa attraverso l'uso smodato del territorio. Le due cose cozzano.

Torniamo alla poseidonia. Noi dobbiamo rendere conto alla Commissione Europea di come stiamo spendendo i soldi, ora stiamo facendo delle operazioni di difesa. La mia partecipazione al progetto di Cerveteri è quella di sentire le imprese e la popolazione e chiedere: "voi che avete a che fare con questa zona? Siete disposti a contribuire alla sua protezione cambiando il vostro sistema produttivo?" Palo Laziale non lo proteggo se non difendo la poseidonia, in quanto questa pianta tra le tante funzioni ha quella di frenare il modo ondoso. Un progetto precedente ha evidenziato che qui c'è anche un problema del sollevamento del mare, minimo, 5/6 cm che però nel momento in cui ho lo scirocco, la luna messa in un certo modo, certe condizioni atmosferiche arriva pure a 30/40 cm. Ovviamente senza una difesa è un disastro. Qualcuno ha proposto la costruzione di pannelli! Ma abbiamo la poseidonia che svolge la funzione di barriera. Siamo andati a dirlo all'Ue perché qui in Italia non hanno soldi per svolgere una ricerca. A Bruxelles abbiamo presentato la domanda vediamo se ci finanziano. Se lo faranno con un drone sottomarino fatto dalla facoltà d'ingegneria, attraverso dei sensori andremo a vedere i depositi di metallo, dove sta la pianta, quanto soffre. Non possiamo risolvere tutti i problemi della società, possiamo contribuire ad una società che vuole cambiare.

The logo for RIAL, featuring the word "RIAL" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "I" is stylized with a white diagonal line. Below the letters is a thin horizontal line with a green segment on the left and a red segment on the right.

Show Room Porte e Finestre

A photograph of an outdoor terrace. A large red awning is extended over the area. In the foreground, there is a black wicker sofa with red cushions and a small table with two glasses of champagne. In the background, there is a swimming pool, a black metal railing, and a view of the sea and trees under a blue sky.

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

DISPONIBILI OMBRELLONI ED ARTICOLI FERRAMENTA E VERNICI

ORARIO CONTINUATO

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

AL VIA LA XI EDIZIONE DEL TOLFA JAZZ 2020



UNA "SPECIAL EDITION": IL 25 E 26 LUGLIO DUE GIORNI DI CONCERTI NEI LUOGHI PIÙ SUGGERITIVI DI TOLFA

Il 25 e il 26 luglio 2020 torna il **Tolfa Jazz Festival**, che per la sua XI edizione si presenta con una veste

rinnovata e figlia dei tempi che stiamo vivendo. Prosegue anche in questo particolare momento storico l'evento musicale, organizzato dall'associazione Etra e dal Comune di Tolfa, che da sempre mira alla promozione della musica jazz valorizzando il patrimonio culturale, storico-artistico e ambientale del territorio. Anche quest'anno il jazz risuonerà sulle colline, regalando emozioni e accompagnando il pubblico in luoghi suggestivi. Una "special edition" che prevede degli spettacoli musicali, con posti limitati e su prenotazione, dove si esibiranno i migliori jazzisti della scena nazionale. Il Tolfa Jazz 2020 si svolgerà in una formula ridotta rispetto alle passate edizioni, che punterà comunque ad un'altissima qualità dei concerti, confermando la continuità del suo progetto artistico.

Gli appuntamenti musicali saranno minori e più "intimi", non vi saranno le street band, i concerti in strada, i balli affollati ma l'affermazione di un principio: sostenere ancora una volta la diffusione della cultura e il proprio territorio.

Due saranno gli spettacoli principali che animeranno le altrettante location simbolo del paese.

Sabato 25 Luglio, dall'alto della Rocca, tra i ruderi del Castello dei Frangipane, risuoneranno le note di Felliniana: spettacolo a cura di Simone Alessandrini che si esibirà insieme a Marco Colonna, Francesco Diodati, Igor Legari e Federico Scettri. Un concerto ricco di momenti coinvolgenti che accompagneranno il pubblico sulla rocca che domina il paese e apre il suo sguardo su un paesaggio mozzafiato. I posti saranno limitati, una capienza massima di circa 90 spettatori;

per permettere una maggiore partecipazione del pubblico, lo spettacolo verrà ripetuto in due set: uno alle 19.00 e l'altro alle 22.00.

Domenica 26 Luglio, alle 21,30, sarà la volta di una presenza immancabile del Tolfa Jazz: Fabrizio Bosso, uno tra i migliori trombettisti al mondo che tornerà per presentare il suo ultimo disco registrato con il gruppo Spiritual Trio, formato con Alberto Marsico e Alessandro Minetto. In questo caso le note risuoneranno nel cuore del paese presso L'Anfiteatro della Villa Comunale.

Concerti con posti limitati ma studiati per accontentare, in sicurezza, il maggior numero di spettatori.

Spazi aperti: la platea della villa comunale e il suggestivo sito della Rocca dei Frangipane, dove il tramonto e il cielo stellato faranno da fondale. Inoltre, nelle due giornate si potrà approfittare di passeggiare nel paese e degustare i prodotti locali presso gli esercizi commerciali, accompagnati da una selezione di musica jazz trasmessa in filodiffusione.

Tolfa Jazz è da anni partner della "Susan G. Komen Italia", associazione onlus che dal 2000 opera nella lotta ai tumori al seno ed è organizzatrice di "Race for the Cure". In questa edizione del Festival non potranno svolgersi la parata e la cena di solidarietà che ogni anno vengono organizzati in favore della causa. Il Tolfa Jazz ha studiato comunque una nuova formula: una sottoscrizione simbolica ai concerti da devolvere alla Komen, perché soprattutto in un momento come questo c'è bisogno di atti di solidarietà.

Per info: facebook.com/TolfaJazz.Official
Contatti: 334.8194052 – 349.3572746

tolfa jazz

20
20

Special edition

XI EDIZIONE

25-26 LUGLIO

TOLFA (RM)

INGRESSO SU PRENOTAZIONE

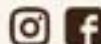
www.tolfajazz.com

sponsor: **acea**
acqua

partner:



organizzatore:



www.tolfajazz.com
info@tolfajazz.com

L'ACQUA POTABILE DI LADISPOLI: I CITTADINI FANNO DA SOLI

FONTANA DI VIA FIRENZE, I RISULTATI DELLE ANALISI EFFETTUATE

La mancanza di fiducia da parte dei cittadini nelle istituzioni, per non essere capace di rappresentare con lealtà le istanze o con competenza le necessità della gente è un fenomeno definito con il termine iperdemocrazia. Un fenomeno che tende a essere paralizzante, perché legittima il cittadino a intervenire direttamente per la tutela delle proprie esigenze che non vede più garantita dalle istituzioni. È quanto è successo nel caso dell'acqua potabile a Ladispoli dove un gruppo di cittadini si è unito nella ricerca della verità sulla qualità dell'acqua nella città. Dubbio insinuato dall'insufficiente comunicazione da parte di sindaco e gestore. Dopo l'ordinanza di non potabilità dell'acqua del mese di giugno, dopo la notizia dei risultati discordanti tra le analisi effettuate dalla Asl Roma 4 e quelle del gestore, nulla è stato aggiunto

sanno quanto sia successo. L'atteso comunicato da parte del gestore si è tradotto in un post sulla pagina Facebook Città di Ladispoli che avverte che l'acqua nella zona di Palo Laziale è tornata potabile.

A nulla è servito sollecitare una comunicazione che non lasciasse indietro nessuno, chi non naviga sul web, per esempio. Neanche l'aver condiviso la notizia di un'utenza abusiva come causa della contaminazione, ha portato ad una più completa informazione da parte degli organi preposti. Massimo riserbo sulla vicenda. Eppure i cittadini vorrebbero sapere a causa di chi non hanno potuto utilizzare l'acqua che usciva dal rubinetto di casa bensì si sono dovuti recare presso la botte di acqua potabile messa a disposizione in piazza delle Sirene, oppure acquistare l'acqua in bottiglia per lavare i denti. Questo è il motivo alla base dell'iniziativa dei cittadini che hanno deciso di fare da soli. Attraverso una raccolta fondi hanno potuto far analizzare un campione d'acqua raccolto nella fontanella di via Firenze. Dai risultati dal laboratorio, arrivati dopo una settimana, emerge che l'acqua è risultata di un livello sufficiente, non certo eccellente.

I cloruri alti, ma nei limiti

Il fluoro oltre il limite (anche se di poco)

L'arsenico a 7 mg/l (il limite massimo è 10)

Dati i costi è stato possibile raccogliere ed analizzare un solo campione d'acqua, in zona centro, non controllare l'intero territorio. Iniziative come questa oltre ad essere ripetibili in futuro sono l'esempio di come istituzioni e popolo siano distanti in questo momento.



fino alla revoca dell'ordinanza di non potabilità dell'acqua del 09 luglio. Ancora i cittadini non

NEWS

#SPEGNLABENE, CONTRO L'ABBANDONO DEI MOZZICONI GETTATI A TERRA

"Getta i mozziconi negli appositi spazi e accendi una Ladispoli più pulita". Questo lo slogan della campagna di sensibilizzazione dell'Amministrazione comunale, realizzata grazie al contributo del bando di Città Metropolitana di Roma Capitale, contro l'abbandono dei mozziconi dei prodotti di fumo a terra.

In tutti gli stabilimenti balneari sono stati consegnati duemila posacenere tascabili da spiaggia da distribuire agli utenti. I mozziconi di sigaretta, tra i piccoli rifiuti abbandonati a terra, rappresentano il problema più rilevante non solo perché creano notevoli difficoltà nelle operazioni di pulizia ma per i gravissimi danni di carattere ambientale. Inoltre nei luoghi di maggiore concentrazione di persone, verranno posizionati anche trenta posacenere fissi. "Con questa iniziativa - ha commentato il sindaco Grando - l'Amministrazione comunale intende sensibilizzare i cittadini ed i turisti sull'importanza della tutela del nostro mare e, allo stesso tempo, del decoro urbano di Ladispoli. I mozziconi di sigarette sono infatti il 50% dei rifiuti mondiali raccolti nelle aree urbane e il 40% di quelli trovati nel mare".

NEWS

CONCESSIONI DEMANIALI MARITTIME ESTESE FINO AL 2033

"Un atto fondamentale che costituisce il punto di partenza per la rinascita del settore turistico" afferma l'assessore al Demanio Pierpaolo Perretta, dopo l'atto di indirizzo deliberato dalla Giunta Comunale con il quale si è demandato agli uffici competenti di procedere alla estensione delle concessioni demaniali marittime turistico ricreative in essere, in applicazione della normativa di riferimento. Atto che garantirà agli imprenditori locali la certezza del futuro necessaria per investire.



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



SPORT, MOTOCICLISMO: SALTANO GLI SPONSOR E NICOLE CICILLINI RESTA AI BOX

C'ERA GRANDE ATTESA PER IL DEBUTTO NEL 2020 DELLA CAMPIONESSA LADISPOLANA CHE DOPO GLI ALLENAMENTI E I TEST IN PISTA HA DOVUTO RINUNCIARE A ISCRIVERSI AL CAMPIONATO

Niente campionato per Nicole Cicillini. Proprio all'ultima curva la notizia che nessuno si aspettava in vista del traguardo: "Niente sponsor per le gare". "Covid maledetto", avrà pensato la campionessa di motociclismo di Ladispoli, fatto sta che in questo sport sono fondamentali i finanziamenti per assestare la moto, le trasferte e iscriversi alle gare. Oltre 20mila euro sarebbero dovuti servire per 3 tappe del campionato R3 Cup 2020. Praticamente l'inizio di un incubo ora. E così alla fine Nicole Cicillini, 21enne di grandi prospettive, se ne starà a casa. La sua Yamaha 300 parcheggiata in garage col motore spento. Un'autentica beffa per la campionessa che si era anche preparata al meglio durante il lockdown, allenandosi intensamente tutti i giorni con la playstation. Poi con tutti i test svolti ad Airola, in un circuito campano, persino al Mugello per testare bene il circuito. Una sconfitta comunque per lo sport a Ladispoli. "Purtroppo me l'hanno comunicato a poca distanza dall'inizio del campionato – dice rassegnata la 21enne Nicole Cicillini – la crisi legata alla pandemia ha sicuramente messo in difficoltà molte imprese. La quota era di circa 20mila euro. Niente da fare ormai sarà per il prossimo anno". Neanche il Comune è riuscito a salvare il salvabile. "Ci abbiamo provato a dialogare con loro ma forse è troppo tardi, – prosegue sconsolata la motociclista – in questi giorni qualche privato si è anche impegnato a darci una mano ma mancano poche ore per la prima gara e non ci sono neanche tutti i pezzi della moto. È impossibile davvero, ringrazio chi mi ha pensato. Peccato, continuerò ad allenarmi". Tutta Ladispoli era pronta a fare il tifo per Cicillini con l'11 stampato sul casco, il suo numero preferito. Lei che si era anche guadagnata il prestigioso

riconoscimento "Baracca Coverciano" come atleta dell'anno 2019. Nicole ora si dovrà accontentare di seguire su internet i risultati delle sue avversarie di sempre. Nella classe Supersport 300 aveva siglato un record: vincere il Trofeo Centro Italia con la Yamaha R3 partita dalla 33° posizione ed entrando nella storia del motociclismo italiano. La prima donna a riuscirci. Nella sua bacheca anche un terzo posto a Vallelunga. Lo scorso anno si era infortunata in gara cadendo sull'asfalto e riportando microfrattura al bacino e rompendosi due dita della mano. Come tutti i grandi che finiscono al tappeto per il brutto infortunio, Nicole non si è abbattuta recuperando dalla caduta di Vallelunga. A fine settembre, cioè a neanche 3 mesi dall'operazione, la giovane era tornata a Misano per la gara del suo campionato, la R3 Cup. E nel successivo Trofeo Centro Italia, organizzato dal Moto Club Spoleto, Nicole era arrivata terza nel circuito di Vallelunga. Naturalmente in questi giorni la sua bacheca Facebook è stata riempita di messaggi di affetto. "Mi spiace tantissimo Nicole, però sono convinto che il prossimo anno sarai più carica che mai", ha scritto Manuel. "No, che peccato! Purtroppo va avanti solo il calcio in Italia. Non mollare, continua a crederci, sono sicuro che il tuo talento vince", è la dedica di Gianluca. E poi Marco: "Questa non ci voleva, sono mortificato! Immagino il tuo stato d'animo ma se posso permettermi di darti un consiglio, non mollare, non farlo mai, non permettere a nessuno di infrangere i tuoi sogni e buttare al vento i sacrifici che hai, avete fatto, sei un talento indiscusso, una forza della natura e questa cosa deve darti la forza di non mollare, mai! Un grandissimo in bocca al lupo a te e al tuo Team e naturalmente".

ASFALTATURE A LADISPOLI: STRADE DI SERIE A E STRADE DI SERIE B

In alcuni quartieri residenziali i cittadini sono soddisfatti dagli interventi comunali, i vicini però protestano: "Perché dobbiamo restare con le buche sull'asfalto?". Da una parte c'è chi esulta. A pochi metri invece chi si avvilitisce. A Ladispoli il piano anti-buche fa felice i residenti coinvolti dal cantiere avviato al quartiere Campo Sportivo, tra i più popolati della città. Gli abitanti sono scesi in strada constatando come all'incrocio tra via Campi Fioriti e via delle Rose l'arteria fosse riasfaltata solo centralmente e verso sinistra, procedendo in direzione di viale Mediterraneo. Invece dall'altra parte nessun operaio in azione. "Evidentemente siamo cittadini di serie B", fa notare un gruppetto di residenti. Analogo scenario in via dei Tulipani e in altre zone limitrofe. Si attivano anche le associazioni. "Ci lascia perplessi vedere che determinate strade - segnala su Fb Anima Verde Ladispoli - non rientreranno nel grande progetto di asfaltatura ladispolana e ci sono grosse buche presenti anche a ridosso degli attraversamenti pedonali rialzati".

La risposta. Palazzo Falcone sta utilizzando circa 700mila euro destinati a riqualificare alcune tra le parti più dissestate. Azioni programmate però a macchia di leopardo, forse anche per non creare troppi disagi alla viabilità. "Comprendo bene che alcuni cittadini siano rimasti delusi - aveva risposto giorni fa Veronica De Santis, assessore ai Lavori pubblici - tuttavia è stata effettuata una scelta e cioè privilegiare le arterie più trafficate e quindi sottoposte ad un deterioramento maggiore. Stiamo già predefinendo il nuovo piano di interventi".

La road map. Finora nel calendario dei lavori ci è finito il parcheggio di piazza Firenze, più via delle Margherite, oltre alle già citate via delle Rose e via dei Campi Fioriti, senza dimenticare che parecchie strade erano state già asfaltate lo scorso anno (via Genova, via Ancona, via Claudia, via Gaeta, via Firenze, via Cagliari, via Taranto, Ponte Augello, largo Domiziano, via Ugo Foscolo, e piazza Domitilla).

Sul fronte della sicurezza sono stati installati i cuscini berlinesi di fronte allo stadio Angelo Sale. Entro l'autunno altre arterie saranno interessate dal progetto: via di Palo Laziale (da via del Tritone alla rampa del cavalferrovia), via del Tritone, via del Corallo, lungomare Marina di Palo, largo del Verrocchio (da via Palo Laziale a largo Botticelli), rotatoria viale Mediterraneo, via Settevene Palo e parcheggio Capua. Il riammodernamento del look stradale viene chiesto a gran voce anche dagli altri quartieri di Ladispoli rimasti finora esclusi.



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
- Gazebi
- Tunnel
- Cappottine
- Tende Veneziane

CHIAMA SUBITO
Sopralluogo e Preventivo
GRATUITO
338 4356815
333 9106933
LADISPOLI



ZANZARIERE
VARI MODELLI

TENDE A MOLLA
PER GIARDINI E TERRAZZI

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



TENDE A BRACCI RETRAIBILI AD ARGANELLO O MOTORE

OMAGGIO

Motore per Tenda
a bracci

toptende@toptende.it
www.toptende.it





CARTONE PER PIZZA, DOVE VA BUTTATO?

IL CONTENITORE PER PIZZA È COMPLETAMENTE RICICLABILE, NON GETTARLO NELL'INDIFFERENZIATO!

La risposta non è poi così scontata. Se chiedessimo dove va buttato il contenitore per la pizza più di qualcuno risponderebbe nell'indifferenziata. Ebbene, nonostante il cartone dopo l'uso risulta imbrattato di olio, è completamente riciclabile. Un peccato non recuperarlo e farlo finire nell'inceneritore. Si stima che in Italia siano utilizzati 800 milioni di contenitori pizza, vale la pena dare loro una seconda vita.

Il cartone sporco di pizza si getta nell'organico. Bastano poche accortezze che - KEEPizza in collaborazione con Junker App - ricordano e che riportiamo di seguito. Le regole per una buona differenziata: i cartoni puliti e privi di residui di cibo vanno gettati insieme alla carta, come un

normale imballaggio. Mentre al cartone sporco di olio, pomodoro o mozzarella va strappato il coperchio, solitamente pulito e conferito nella carta, il restante contenitore imbrattato va gettato nell'organico. Nella carta, altrimenti i residui di cibo rischierebbero di rovinare l'intera partita di carta riciclabile. È buona norma ridurre sempre il volume delle scatole, appiattendole, prima di buttarle.

È fondamentale controllare quali rifiuti sono ammessi nella sezione dell'organico del Comune di appartenenza. Se il rifiuto non fosse conforme al regolamento comunale, il cartone sporco dovrà essere gettato nei bidoni della raccolta indifferenziata.

18



TRE ISOLE ECOLOGICHE MOBILI PER I NON RESIDENTI

Per i mesi di luglio e agosto, a Ladispoli le isole ecologiche mobili per non residenti saranno tre: in via Corrado Melone, in via Roma (Torre Flavia) e in via del Sole nei pressi dell'uscita San Nicola, direzione Roma.

Chi lascia la città e non ha modo di usufruire del servizio di raccolta differenziata porta a porta, potrà conferire i rifiuti (umido, carta e cartone, vetro e lattine, imballaggi in plastica e secco residuo) dalle 18:00 alle 20:00. Lo rende noto il consigliere delegato all'igiene urbana, Carmelo Augello.

PNEUS CAR

CENTRO REVISIONI **e** AUTOFFICINA di Giacobbe



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

**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



A CERVETERI APPROVATA UN'OASI PER I NUDISTI

20

**VOTATO IL PUA IN CONSIGLIO COMUNALE E DI CONSEGUENZA,
TRA I VARI PUNTI, ANCHE LA REALIZZAZIONE DI UNA SPIAGGIA
PER NATURISTI NEI PRESSI DI FURBARA**

“Una spiaggia di nudisti a Cerveteri?”. Nessuna burla da social, il progetto potrebbe vedere già la luce nel prossimo anno dopo che in aula consiliare è stato votato il Pua (Piano utilizzo degli arenili) che, fra le varie cose, prevede proprio un'oasi di nudisti. Tra l'altro a fianco del poligono militare di Furbara, agli Scoglietti. Non è ancora esecutivo (quindi non sorgerà nell'estate targata 2020) ma un iter pronto a svilupparsi in futuro con finanziamenti. Già individuata la zona. Attualmente il lembo di spiaggia è difficilmente raggiungibile dalla strada ma con il futuro cantiere si potrà accedere direttamente pedalando sul sentiero o anche procedendo a piedi.

“Un motivo per vivere ancora più naturalmente il mare: in questa parte del litorale non sono moltissimi gli spazi creati ad hoc per nudisti”, ha affermato nel suo video Alessio Pascucci, primo cittadino di Cerveteri. Che poi rilancia: “Il Piano di utilizzazione degli arenili appena deliberato – prosegue Pascucci – si basa anche sulla realizzazione di un'area per kitesurfer, una baubeach per gli amanti degli animali e la costruzione di un ponte sul fiume Zambra e di un circuito pedonale. L'atto votato non riguarda ampliamenti per gli stabilimenti – precisa il sindaco – ma solo la predisposizione di spiagge attrezzate con un chiosco che andranno a



ASSOCIAZIONE AMICI MIURA CANTIERE NAUTICO E RIMESSAGGIO



PER TUTTI GLI ASSOCIATI SPAZIO RISERVATO PER RIMESSAGGIO



migliorare i servizi offrendo sicurezza con il salvamento. Il rilancio del mare è uno dei nostri cavalli di battaglia. I membri dell'opposizione, non preparati, hanno abbandonato l'aula con le solite sceneggiate".

Arriva la replica. "A parte che i documenti ci sono stati forniti a neanche 4 giorni dalla convocazione della massima assise – ribattono Salvatore Orsomando e Aldo De Angelis, consiglieri comunali – e per questo siamo usciti dall'aula. L'oasi per nudisti è uno scempio così come un Pua approvato senza un confronto costruttivo. Piuttosto, la maggioranza, ci parli dei 9 milioni di euro che la società privata Ostilia dovrebbe versare al Comune per gli oneri concessori sulla costa". Pur non condividendo la spiaggia per nudisti ha votato "Sì" per l'opposizione Annalisa Belardinelli, consigliere comunale. Insorgono pure i comitati. Critico Francesco Di Giancamillo, presidente di Terra Nostra. "Fare il bagno nudi al mare? Una indecenza.

Il Comune si impegna a realizzare strade, collocare lampioni e telecamere in queste frazioni insicure e pericolose". Il progetto comunque prevede arenili attrezzati per kitesurfer e proprietari di cani, un pontile e una pista ciclopedonale per gli amanti delle due ruote.

VIA FURBARA SASSO, 84
CERVETERI
INFO: 348.6584351

TREE TENTS TREKKING UNISCE NATURA, RELAX E CULTURA

DORMIRE SOSPESI TRA CIELO E TERRA CIRCONDATI DAI COLORI DEL BOSCO TRA IL PROFUMO DEGLI ALBERI E LA VOCE DEI SUOI ABITANTI. ALLA SCOPERTA DI MARCHE, ABRUZZO E UMBRIA

Tree Tents Trekking. Trascorrere un week-end all'aperto tra paesaggi mozzafiato, compagni d'avventura e tanto divertimento e, come da bambini, sognare sotto le stelle dormendo in una tenda sospesa da terra e legata tra gli alberi. Un pacchetto turistico unico quello proposto da Forestalp – Natura in Movimento, pioniere del turismo naturalistico in Italia che da anni propone nelle Marche un'idea di svago legata al movimento all'aperto e all'educazione ambientale, per gli studenti. Proprio lui ci spiega come dalle difficoltà nascono sempre le idee migliori. Dopo il sisma infatti sono diventate poche e piccole le strutture ricettive presenti nei territori dove opera Forestalp. Da qui l'idea dell'eco-campeggio itinerante. «Risollevare l'economia locale dei territori disagiati dal sisma era un nostro obiettivo e dal connubio tra questo e il turismo naturalistico, la nostra passione di sempre, nasce Tree Tents Trekking» racconta Baccanti.

Tree Tents Trekking. Un week end itinerante per tutti: per chi ama l'avventura e per chi non rinuncia alle comodità, per gli inguaribili sognatori così come per chi cerca nuovi panorami da fotografare.

Le proposte in calendario prevedono lunghe e lente passeggiate che consentono di vivere il percorso, scoprendone la vegetazione presente insieme a una guida esperta. Nel Parco del Monte Cuccu, nel Parco naturale del Monte Conero e nel Parco Naturale Regionale della Gola della Rossa e di Frasassi, sono le offerte attuali.

Respirare aria pulita e godere del panorama appenninico con le sue meraviglie naturalistiche mentre si socializza con il gruppo, un balsamo per mente e corpo, un week end rigenerante dopo un'intensa settimana lavorativa.

Per i bambini vagare liberi per i sentieri nei boschi alla scoperta di specie animali lontane dalle città è un'affascinante avventura oltre che un momento di formazione unico che rende la proposta adatta a tutta la famiglia. Anche il più esigente dei turisti è accontentato, infatti la location scelta per la sosta notturna è in prossimità di strutture dove godere di una doccia calda così come di una cena a base di specialità regionali. Un connubio perfetto tra avventura e comodità pensato per tutti.

Tree Tents Trekking: zero impatto ambientale e basso costo

Non è solo un'alternativa divertente, Tree Tents Trekking è una modalità di turismo sostenibile. Godere della natura e mantenerla in salute, cercando soluzioni di accoglienza senza controindicazioni. Montare le tree tents non danneggia l'habitat scelto, le tende si montano e si smontano facilmente senza lasciare traccia del loro passaggio.

Un argomento approfondito, quello della tutela dell'ambiente, nel corso degli anni dalla cooperativa Forestalp – Natura in Movimento che si dedica al turismo scolastico dal 1984 e offre alternative ludiche volte a sensibilizzare i ragazzi alle tematiche ambientali e alla tutela del territorio.

Un compito estremamente importante nel cammino verso il cambiamento. L'informazione e l'educazione alle buone pratiche ambientali sono al primo posto per tutto lo staff della cooperativa Forestalp, dediti a uno stile di vita sano per l'uomo e per il Pianeta.

Voglia di libertà, sacco a pelo e spirito d'avventura sono gli ingredienti per partecipare alle proposte turistiche Tree Tents Trekking che proseguono fino al mese di ottobre per portare singoli e comitive alla scoperta di Marche, Abruzzo e Umbria.



DASH FUSTONE ACTILIFT 78 MIS CLASSICO

NUOVA tecnologia sbiancante Più bianco non al past

OCCHIO AL PREZZO € **9,90**

CONVENIENTE 27 LAV

General Total

OCCHIO AL PREZZO € **1,49**

GENERAL 27 LAVAGGI ASS.

DEFEND DENTIFRICIO 75 ML ASS.

OCCHIO AL PREZZO € **0,39**

DEFEND Alto Fresco

DEFEND Family

DEFEND Whitening

DEFEND Classico

NIVEA DEODORANTE ROLL-ON 50 ML ASS.

OCCHIO AL PREZZO € **0,99**

Nelsen

PIATTI 900 ML LIMONE/LAVANDA/CARBONI ATTIVI

OCCHIO AL PREZZO € **0,69**

MAURY'S PIATTI FONDI/PIAMI 1 KG-100 GR

OCCHIO AL PREZZO € **1,99**

OGNI 30 EURO DI SPESA* CON IL CONTRIBUTO DI 1 EURO

RICEVERAI O UNA BORSA TERMICA GOCCIA 5 LT O UN DENTIFRICIO COLGATE MAX CHARCOAL 75 ML

*SCONTRINO UNICO - SALVO ESAURIMENTO SCORTE

2x1 **MAGAZZINI Maury's**

1 INGRESSO TOMAGGIO
AL PARCO DIVERTIMENTI

* Ritaglia e presenta questo coupon alla biglietteria del Parco e con l'acquisto di 1 biglietto intero d'urno riceverai 1 ingresso omaggio per 1 persona. Valido fino al 01/11/2020. Non cumulabile con altre promozioni o eventi.

Colgate

Magicland

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. 114/98 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 25/07 AL 08/08/2020
SALVO ESAURIMENTO SCORTE

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys



SCUOLA



www.maurys.it

LADISPOLI - Via Via Glasgow, 60 - **ANGUILLARA** - Via Giolitti, 3 - **CERVELLO**
OFFERTE VALIDE DAL 25/07 AL

EASTPAK **seven** **invicta** **APPACK**

A SCUOLA CON MAURY'S

ONTI FINO AL **0%**

29,90
6,63
29,90
8,70
29,90
9,90

invicta ★★★★★ SINCE 1956 ★★★★★

LATO A

REVERSIBILE

LATO B

49,90
49,90
49,90

seguici anche su



SCUOLA

FABULOSO AMMORBIDENTE CONCENTRATO 1LT ASS.

1,39

VAPA PROF BUCATO CRISTALLI 200 GR ASS.

1,39

DIXAN CAPS 30 PZ ASS.

4,49

FABULOSO SPRAY 600 ML ASS.

1,09

LYSIFORM IGIENIZZANTE 21 LAV. ASS.

1,99

MAURY'S AMMORBIDENTE 4 LT ASS.

4 LT

OCCHIO AL PREZZO **1,49**

NAPISAN DISINFETTANTE LIQUIDO 1200 ML

2,79

FORMATO CONVENIENTE **1,2 LT**

NAPISAN DISINFETTANTE POLVERE 600 GR

2,99

KN7 SPRAY 750 ML ASS.

1,79

MAURY'S MAST LAVATRICE 4 LT ASS.

4 LT

1,99

LINEA PROFESSIONALE

MAURY'S SPRAY 750 ML ASS.

2,29

SCALA AMMORBIDENTE 2 LT ASS.

1,39

SCALA LAVATRICE 1,5 LT 30 LAV. ASS.

1,69

DETERGENZA

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
OFFERTE VALIDE DAL 25/07 AL 08/08/2020
SALVO ESAURIMENTO SCORTE

A CERENOVA IL PARCO VANNINI RIAPRE I SUOI CANCELLI

NON SOLO PARCO GIOCHI MA ANCHE AREA DEDICATA ALLO SPORT

Il Parco Marco Vannini a Cerenova è stato riaperto ai cittadini sabato 18 luglio 2020. Presente la famiglia di Marco che per l'occasione ha deposto all'interno dell'area verde una targa in sua memoria. La cerimonia è stata volutamente fatta coincidere con il giorno di riapertura del Parco. "Dopo un lungo lavoro di recupero, messa in sicurezza e riqualificazione - fa saper il sindaco - l'Amministrazione comunale ha riconsegnato alla cittadinanza un parco fruibile da grandi e piccini che all'interno dispone di un'area giochi inclusiva, di attrezzature per ragazzi più grandi e di ampi spazi verdi dove svolgere attività ludiche e sportive in totale libertà. Le nuove attrezzature posizionate, che alcuni cittadini hanno segnalato essere state già deturpate, sono state realizzate

interamente in materiali al 100% riciclati e riciclabili provenienti dal riciclo di plastica, copertoni di camion, scarpe da ginnastica. Lo spiega orgoglioso Pascucci - presente alla cerimonia, che aggiunge: "All'interno dell'area una configurazione multipla d'arrampicata per bambini di età 5-12; un area inclusiva per i piccolissimi con pannelli tattili e giochi sonori, un area dedicata al fitness con attrezzature nate per il CALISTHENICS, combinazione di atletica, ginnastica e sport. Un ringraziamento di cuore a coloro che hanno contribuito alla realizzazione dell'opera commemorativa in ricordo di Marco: a Fausto della Cisi che ha donato la grande pietra e ad Andrea Magnanti che ha realizzato la preziosa targa in marmo".

ISOLA ECOLOGICA CERVETERI, CAMBIANO GLI ORARI DI APERTURA DEL MERCOLEDÌ E DEL SABATO

27

PER ACCEDERE AL CENTRO OBBLIGO DI MASCHERINA E DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE

Da domani, sabato 18 luglio, modifiche all'orario di apertura del Centro Comunale di Raccolta di Via Settevene Palo Nuova a Cerveteri.

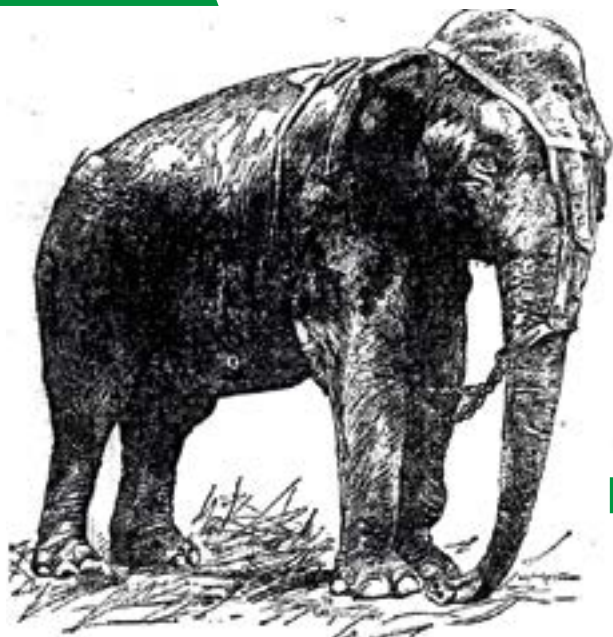
I cambiamenti riguardano le giornate del mercoledì e del sabato: d'ora in poi sarà aperto orario continuato dalle ore 07:00 alle ore 16:00. Salta dunque la chiusura durante l'ora di pranzo. Invariati tutti gli altri giorni: lunedì, martedì, giovedì, venerdì e domenica aperto dalle ore 07:00 alle ore 13:00.

Si ricorda che i rifiuti dovranno essere suddivisi per tipologie, diversificando i rifiuti a partire dal carico sui mezzi di trasporto utilizzati, al fine di non

costituire intralcio in fase di scarico e conferiti nei contenitori specificatamente dedicati seguendo attentamente le indicazioni e istruzioni impartite dal personale preposto alla gestione del centro.

Per accedere all'isola ecologica è obbligatorio attenersi a tutte le normative anti-covid, indossando la mascherina ed evitare ogni forma di assembramento, rispettando il distanziamento interpersonale con il personale in servizio.

Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.comune.cerveteri.rm.it e sulla APP JUNKER, scaricabile gratuitamente su Smartphone e Tablet.



SACCO, VANZETTI E TOPSY, L'ELEFANTESSA CONDANNATA ALLA "SEDIA" ELETTRICA

STORIE DI ORDINARIA INGIUSTIZIA CHE ALL'INIZIO DEL SECOLO SCORSO EBBERO COME PROTAGONISTI DEGLI INNOCENTI COLPEVOLI DI ESSERE IN CERCA DI LIBERTÀ

Topsy, un elefante femmina il cui peso superava le cinque tonnellate e l'altezza i tre metri, era nata nel sud-est asiatico, intorno al 1875.

Trasportata clandestinamente in America per partecipare agli spettacoli circensi, venne fatta passare come il primo esemplare nato in cattività sul suolo del nuovo continente: un elefante a stelle e strisce.

E proprio come elefantessa americana il *Forepaugh Circus*, che ne aveva commissionato l'acquisto, la portò in ogni dove: vestita con una gonnella blu e rossa si esibiva in capriole, si alzava, barrendo, sulle zampe posteriori ed, in anticipo sui tempi, percorreva l'arena in monopattino.

Il 27 maggio 1902, a Brooklyn, un guardiano ubriacone entrò nel recinto degli elefanti e prese ad infastidirla: gettò sabbia addosso a Topsy e le spense una sigaretta sulla punta della proboscide. L'elefantessa reagì, lo ghermì con la proboscide e gli si sedette sopra, uccidendolo.

La stampa dell'epoca arrivò ad attribuire all'animale l'etichetta di «*elefante cattivo*», imputandogli addirittura ben 12 uccisioni di uomini.

La cifra fu in seguito ridotta a 2, entrambi lavoratori del *Forepaugh* che sarebbero stati uccisi in Texas. Un'indagine del 2013, condotta dal giornalista Michael Daly, nell'ambito di un libro su Topsy, svelò poi che nel Texas non si erano mai verificate morti ad opera di elefanti.

L'unico caso controverso in cui l'animale sarebbe

stato coinvolto riguardava il ferimento di un uomo mentre allestivano un nuovo numero.

Fu questo episodio che convinse il direttore del *Forepaugh* a vendere Topsy al Luna Park di Coney Island, New York, dove venne impiegata per portare a spasso visitatori e spostare materiale da costruzione. Un'attrazione per le decine di migliaia di visitatori ma non sufficiente a soddisfare le tasche dei proprietari.

Ma fu proprio qui che Topsy si rese protagonista di un *imperdonabile* atto di insubordinazione: la fuga, dopo che un guardiano la colpì dietro l'orecchio con un forcone.

Abbandonare il lavoro: un crimine che poteva dilagare tra gli altri animali, così come si era diffuso tra i cento cinquantamila minatori di carbone della Pennsylvania e le decine di migliaia di operai delle fabbriche di Chicago. Rapido quanto e più di un incendio tra le sterpaglie.

La fama di ingovernabilità della elefantessa, confezionata ad arte dai media, convinse i proprietari del Luna park a sopprimerla.

Per massimizzare il profitto, unico loro idolo, annunciarono che «*l'elefante assassino di uomini*» sarebbe stato giustiziato pubblicamente per i crimini commessi.

Ma in che modo? Ci furono molte discussioni sul come procedere e rare proteste soprattutto nei confronti di una ipotizzata impiccagione: troppo crudele, anche per un animale.

Alla fine si decise di giustiziare Topsy con la corrente



elettrica (da poco utilizzata per i condannati a morte in sostituzione del cappio) e per poterlo fare al meglio, e con maggiore *audience*, si invitò Thomas Edison, il famoso inventore, a partecipare all'esecuzione.

Dai giornali dell'epoca sembra che Edison, quella cupa domenica del 4 gennaio del 1903, non si fece vedere a Coney Island, mentre più di 1.500 spettatori, che avevano pagato 25 cent il biglietto, scalciano e sbracciavano per aggiudicarsi la migliore visione dello spettacolo.

Alle 14, ora annunciata, tentarono di condurre l'elefante sopra una speciale piattaforma predisposta per l'esecuzione, allungandogli carote intrise di cianuro.

Topsy, nonostante avesse le zampe strette da cavi e una robusta fune stretta al collo, tirata da molti uomini, stratonò come Gulliver con i Lillipuziani, trascinando sul piazzale terroso i complici del boia. Si decise allora di togliere definitivamente di mezzo le attrezzature predisposte ed accuratamente studiate.

Gli lasciarono consumare il suo ultimo pasto avvelenato e mentre le macchine da presa cominciarono a girare, un elettricista della stazione di Bay Ridge girò l'interruttore lasciando che la scossa di corrente a 6.600 volts si sprigionasse attraverso i cavi avvinti alle zampe. Dieci secondi appena per bruciare una vita.

Erano le 14,45, in ritardo di dieci minuti sull'orario previsto.

Circa venticinque anni dopo, esattamente il 23 agosto del 1927, due anarchici internazionali, di origine italiana, Nicola Sacco e Bartolomeo Vanzetti, furono giustiziati, innocenti, sulla sedia elettrica: alle ore 0,19 fu la volta di Sacco; alle 0,26 Vanzetti subì lo stesso destino.

TIEFFE

La qualità del prodotto

MADE IN ITALY

FINANZIAMENTI

A TASSO 0

E PAGAMENTI

AGEVOLATI



**ECOBONUS
-50%**

PRODUZIONE INFISSI

LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com



PIERSANTI: IL CORAGGIO DI UN UOMO PERBENE

A 40 ANNI DALL'ASSASSINIO DELL'ALLORA PRESIDENTE DELLA REGIONE SICILIANA, CONSIDERATO L'EREDE MORALE DI ALDO MORO, AURELIO GRIMALDI GLI DEDICA UN FILM FINANZIATO SICILIA FILM COMMISSIONE DISTRIBUITO DA CINE1 ITALIA. SAREBBE ARRIVATO IN SALA IL 19 MARZO

Sì, forse è vero, si può uccidere l'anima, mirando al cuore, ed è quello che successe quel terribile 6 gennaio 1980, a Palermo. Il Presidente della Regione Sicilia Piersanti Mattarella si sta recando a messa con la sua famiglia. Un giovane si avvicina al finestrino della sua 132 e lo trivella di colpi, a sangue freddo, con una calibro 38. Siamo nel centro del capoluogo, dove l'anno prima era stato assassinato il capo della Mobile Boris Giuliano. Piersanti è un uomo perbene, innamorato della sua terra. Il padre Bernardo, classe 1905 – uno dei padri fondatori della DC e ministro della neonata Repubblica – gli ha trasmesso la passione per l'impegno civile. I suoi riferimenti culturali, oltre all'Azione cattolica in cui milita, sono il pensiero di Sturzo, De Gasperi e Moro. Ben presto Mattarella comprende che per liberare la sua Sicilia dall'oppressione della mafia deve dedicarsi alla politica. Mentre Vito Ciancimino fa le prime mosse per conquistare il potere in Comune, con l'accordo di Salvo Lima, l'influenza di Cosa nostra cresce e la sua bella Palermo è sempre più sfregiata dalla cementificazione selvaggia che distrugge le residenze storiche più antiche. Così s'iscrive alla Scudo crociato e in poco tempo da assessore diventa presidente della Regione. Piersanti si batte con coraggio, per la sua Sicilia vuole le "carte in regola". Tutto questo è raccontato da Aurelio Grimaldi nel suo film finanziato da Sicilia Film Commission. Una pellicola militante e d'impegno politico, come l'ha definita stesso regista, fatta alla vecchia maniera, ispirandosi a

quelle di denuncia firmate da Francesco Rosi. Il giovane Sostituto Procuratore di turno, quel giorno dell'Epifania, sarà Pietro Grasso, futuro Procuratore Antimafia e Presidente del Senato. Le indagini saranno proseguite dal Giudice Istruttore Giovanni Falcone, che scoperà pericolose relazioni tra mafia, politica, neofascisti e Servizi Segreti. Il delitto Mattarella cerca di ricostruire il clima politico che ha preceduto l'omicidio: protetto a Roma dal Segretario della DC e dal Presidente della Repubblica Pertini, Mattarella è totalmente avversato dai capicorrente del suo partito. Non disturbava solo gli equilibri in essere nella DC ma entrava a gamba tesa sugli affari e gli accordi tra politica e il malaffare. Per liberarsene Cosa nostra, secondo Falcone, si allea con l'estrema destra romana neofascista in cambio dell'evasione dal carcere Ucciardone del leader Concutelli. Per fare il film il padre di Mery per sempre, ha voluto un cast di soli conterranei, tra cui spiccano Donatella Finocchiaro, che interpreta il ruolo della moglie del presidente, Tony Sperandeo che presta il volto a Ciancimino e Tuccio Musumeci nei panni di Lima. Piersanti è interpretato da un asciutto David Coco, noto al grande pubblico soprattutto per i film tv come L'ultimo dei Corleonesi e In nome del figlio. Il film, però – afferma il regista – è anche la storia di una famiglia, di esseri umani, di valori e ideali perseguiti con sincero spirito di servizio e afflato solidale. Il lungo processo non è riuscito a dare un volto al killer. Nel 2018 le indagini sono state riaperte. La pellicola vi aspetta dopo il coronavirus.



SALUS

MEDICAL CENTER

SIAMO CONVENZIONATI CON: Network **Poste**Protezione

UniSalute
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE



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

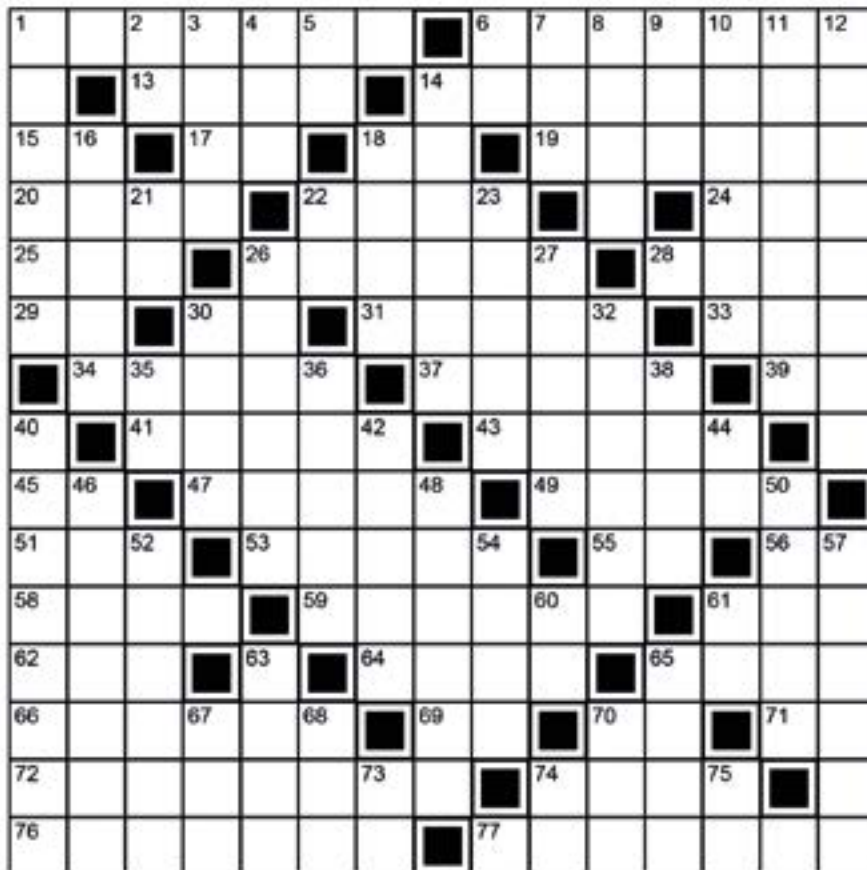
PIAZZA I. ODESCALCHI 4
LADISPOLI
irmed@grupposalus.net
TEL. 069946265

GIFA - POLIAMBULATORIO

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

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ 06.9949944 ✉ segreteria@grupposalus.net 🌐 www.grupposalus.net

**ORIZZONTALI**

1 Capacità di porsi nella situazione di un'altra persona

6 Pipa sacra degli Indiani dell'America Settentrionale

13 Molto, ma molto poco luminosa

14 L'apporto giornaliero per il nostro organismo

15 È proibito... in centro

17 Pirandello (iniziali)

18 In mezzo al Sahara

19 Ci sono quelli di pizza

20 La indossano gli avvocati

22 Sinonimo di partita, match

24 Vale dentro il

25 La compagnia aerea portoghese

26 Un cantante lirico

28 Consumate dall'uso

29 I dottori meno dotti

30 Una cena... rimasta a metà

31 Sono 12 quelli dei mondiali di calcio in Russia

33 Una Germania al di là del muro

34 La Lady principessa del Galles

37 Sono sempreverdi

39 La metà di otto

41 Una delle sue fasi è quella REM

43 Preparare la terra per la semina

45 Nei libri e negli album

47 Possono essere degli acronimi

49 Così è la Vittoria di Samotracia

51 Segnale ancorato

53 Composizione strumentale in più tempi

55 Tra salto e alto

56 Svolgere senza volere

58 I mondiali si svolgono ogni 4

59 Ha vinto lo spareggio contro l'Italia...

61 L'acronimo inglese che in grafica determina i punti per pollice

62 Né voi, né loro

64 Il Clapton chitarrista

65 Una nazionale andina

66 Discorso o scritto di lode

69 Deciso diniego

70 Dario del teatro

71 All'inizio di oggi

72 Beneficio ecclesiastico senza obbligo di cura spirituale di fedeli

74 Si promettono con i monti

76 Gracilità e magrezza

77 La nazionale che ha un pentagramma verde nella bandiera

VERTICALI

1 Una nazionale di calcio africana ai mondiali di Russia 2018

2 Simbolo del piombo

3 Sala per lezioni

4 Uno dei nipoti di Topolino

5 Il dittongo in piazza

6 Corrente Alternata

7 Lo intima la sentinella

8 Pronome personale

9 User Range Accuracy

10 La fidanzata di Mickey Mouse

11 Esuberanza, dismisura

12 Stanza dei servizi igienici

14 Ortaggio da minestrone

16 La tavola per scivolare sulla neve

18 Head And Neck Support

21 Gran Premio

22 Capoluogo della Liguria (sigla)

23 Una tifosa dei sauditi

26 Si gioca a Wimbledon

27 Robustissimo rampicante

30 Confusione di cose

32 Non si è qualificata ai mondiali...

35 La Sastre del teatro (iniz.)

36 Young degli AC/DC

38 Una nazionale asiatica ai mondiali

40 Uno di Tirana

42 Finiscono nei frantoi

44 Cuore di pietra...

46 Presenta i quiz spesso in compagnia di Laurenti

48 Attributo della città di Roma

50 Che ha il sapore acro della frutta acerba

52 Ioni carichi negativamente

54 Il Greggio della TV

57 Il mese di inizio dei mondiali di calcio

60 Inter City

61 L'inizio della dedica

63 Teneri gatti

65 Forellino sulla pelle

67 C'è quello per capelli

68 È fuori a Wimbledon

70 Il... lontano west

73 In fondo... a destra

74 Mamma in breve

75 Dopo la prima nel liceo

La soluzione dello scorso numero



♈ Ariete

Elemento Fuoco

Qualche piccola noia potrebbe arrivare nel lavoro da parte di un collaboratore troppo invadente o di un consulente che vuole strafare: mettete le cose in chiaro e senza arrabbiarvi, ad ognuno le sue responsabilità. L'amore è al massimo!

♉ Toro

Elemento Terra

Da parte di chi vi vuole veramente bene arriverà un dono, grande o piccolo, che vi riporterà indietro nel tempo facendovi riaffiorare bei ricordi del passato, flashback da tenere stretti per sempre. Nel lavoro è il momento di puntare forte.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Continua un periodo di confusione in amore soprattutto per i single perché siete così affascinanti da essere al centro dell'attenzione di molti: se non volete una relazione importante cercate di non ferire i sentimenti altrui e siate sinceri da subito.

♋ Cancro

Elemento Acqua

Se state pensando di gettare tutto all'aria fermatevi non è questo il momento di agire ma è quello di programmare e valutare! Non rimandate momenti di svago soprattutto se vi sentite eccessivamente carichi e pronti ad esplodere.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Nel lavoro per chi si trova suo malgrado sospeso o con l'orario ridotto a causa dell'emergenza, è questo il momento di agire: non crogiolatevi sugli allori! Siate vigili e riprendete la vostra posizione anche con una garbata invadenza.

♍ Vergine

Elemento Terra

Cautela sul lato economico. Nel lavoro attenzione a chi vuole mostrarvi a tutti i costi complicità e devozione: vuole solo depistarvi per prendere la scena. Chi vive una storia d'amore potrebbe avere qualche perplessità o addirittura ripensamento.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Vi siete accorti che state trascurando un familiare? Datevi da fare e recuperate il rapporto soprattutto se questa persona si trova in un momento di bisogno. Nel lavoro potrebbe arrivare una proposta di passare a tempo pieno.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Settimana con qualche vena di pessimismo da combattere, sia a lavoro che in famiglia, con una buona dose di intraprendenza e di calma. Qualche dissidio con un figlio ribelle e troppo social: intervenite ma non siate eccessivamente duri.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Discussioni nelle coppie stabili potrebbero provocare delle tensioni passeggiare in famiglia. Chi si sta avviando invece verso una separazione potrà avere dei ripensamenti condivisi con il partner: si può sempre riprovare ad essere felici!

♑ Capricorno

Elemento Terra

Settimana da vivere a briglie sciolte ma con gli affetti più cari sempre vicini. Qualche ricordo della fanciullezza porterà dei momenti di nostalgia per un passato che non potrà più tornare ma che continua ad essere per voi fonte di ispirazione.

♒ Acquario

Elemento Aria

A questo fine Luglio siete arrivati esausti: chiedete e concedete a voi stessi altro tempo per riposare soprattutto la mente per ripartire poi brillanti come sempre. Non volete fare una cosa? Non fatela, rimandate una decisione non vitale.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Fiori d'arancio all'orizzonte di questi sfuggenti Pesci. Per i single invece una amicizia iniziata per caso vi farà battere forte il cuore. Le idee messe in atto nei mesi passati porteranno buoni frutti, nuove entrate economiche e tanta soddisfazione.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisat, TIM, SKY, WIND, and other logos are visible.



DIFFICOLTÀ: bassa

TEMPO
20 minuti

DOSI: 4 persone



GNOCCHI VERDI CON POMODORI FRESCHI

by Csaba Della Zorza

INGREDIENTI

500 g di patate vecchie
100 g di pisellini (surgelati se fuori stagione)
50 g di rucola
1 uovo
200 g circa di farina

300 g di pomodori maturi tipo datterino
30 ml circa di olio extravergine d'oliva
4 bocconcini di mozzarella
1 cucchiaino di parmigiano reggiano
sale e foglie di basilico

Un piatto che è in sé la quintessenza dell'estate se riesci a farlo usando dei pomodori maturati al sole e il basilico appena colto. Scegli in miglior olio extravergine d'oliva che riesci a trovare. E un ottimo parmigiano stagionato.

Cuoci le patate sino a che saranno tenere. Puoi farlo nel modo classico, mettendole in acqua con la buccia e poi lasciandole bollire per 30 – 40 minuti, per poi spellarle. Io le sbuccio prima, le taglio a pezzi e le cuocio per 6 minuti al vapore in pentola a pressione.

Metti i pisellini congelati in una piccola pentola, aggiungi 3 – 4 cucchiaini di acqua e scaldi su fiamma media sino a che saranno teneri e cotti. Circa 5 minuti. Scolali e trasferiscili in un tritatutto con la rucola lavata. Azionalo e riduci la verdura in un pesto fine.

Schiaccia le patate con lo schiaccia patate, lascia che perdano buona parte del calore, poi condisci con un po' di sale e aggiungi il pesto verde. Se usi le patate troppo calde la rucola diventa

marrone, quindi fai attenzione. Amalgama l'uovo, poi inizia a incorporare la farina, poco alla volta, senza necessariamente usarla tutta: la quantità dipende dall'umidità delle patate. Quando avrai ottenuto un impasto morbido, ma consistente, sarai pronta a tagliare.

Ricava 7 – 8 pezzi dall'impasto, spostati su un piano da lavoro e allunga ogni pezzo sino a formare un salsicciotto. Taglia i singoli gnocchetti usando un coltello da cucina e infarinandoli leggermente a mano a mano che procedi. Sistemali su un piatto. Metti sul fuoco una grande pentola di acqua salata per cuocerli.

Mentre prende il bollore, lava i pomodori e affettali, poi mettili in una ciotola grande con l'olio, le foglie di basilico e i bocconcini di mozzarella strappati con le mani. Condisci con un po' di sale.

Cuoci gli gnocchetti tuffandoli per 2 minuti circa nell'acqua bollente, scolali con una schiumarola e mettili in una grande scodella. Condiscili con i pomodori crudi, aggiungi il parmigiano e servi.

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

RACCONTI D'AUTORE: CARAVAGGIO A ROMA



36

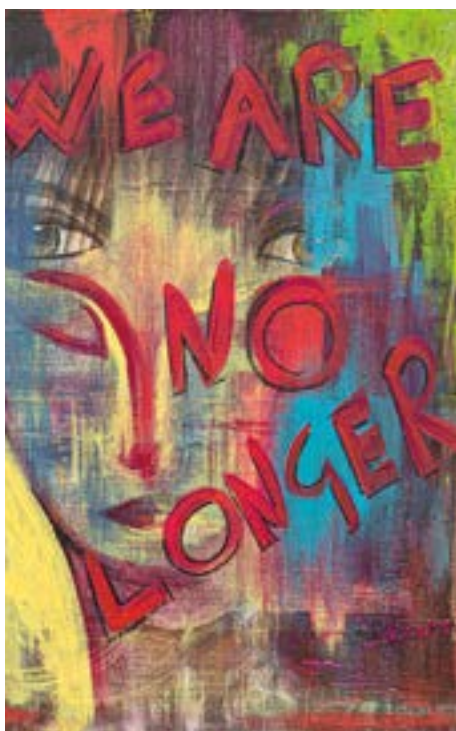
PROSEGUE IL VIAGGIO NELLA VITA DI MICHELANGELO MERISI ATTRAVERSO GUIDO VENANZONI: IL DIPINTO "CARAVAGGIO VENTENNE NELLE OSTERIE"

La Roma in cui Caravaggio arriva verso la fine del 1592 a 21 anni, è una città che da poco tempo ha assunto l'aspetto di capitale europea grazie ai grandiosi interventi urbanistici voluti da Sisto V. Caravaggio va a stare presso un certo Tarquinio, un oste milanese proprietario di due osterie nel quartiere del bordello agli "ortacci", a cui fa un ritratto oggi perduto. Qui inizia a dipingere quadri «per vendere», ovvero quadri di medie dimensioni facili da smerciare, il giovane artista frequenta le osterie dei quartieri malfamati che ritrae nei suoi dipinti, catturando l'essenza di quest'umanità reietta e poverissima. Sarà proprio una di queste opere, I Bari (1595) che gli farà guadagnare la stima di uno dei personaggi più importanti della città: il cardinale del Monte, che deciderà di accoglierlo sotto la sua

ala protettiva procurandogli importanti incarichi presso le istituzioni religiose. Nonostante gli incarichi prestigiosi e il successo, Caravaggio continua a frequentare le bettole, trascorrendo le notti tra prostitute, giocatori di azzardo, risse e vino di dubbia qualità. Indossa abiti costosissimi ma lisi e consunti e, nonostante il divieto di portare armi, ha sempre con sé uno stocco.

"Con queste e altre informazioni ho cercato di ricreare l'atmosfera che il giovane Merisi probabilmente ha vissuto, insieme a donne e cavalieri. Attraverso vestiti ed armi fedeli all'epoca, desideroso di ricreare pittoricamente l'ambiente di una osteria del 1600. Ringrazio gli attori che con molta partecipazione, mi hanno supportato contribuendo con professionalità e passione, a quanto realizzato.

SECONDO ARTISTA DEL GIORNO #FABIOUZZOGALLERIAINQUADROCERVETERI#



"Il mondo di Lazara è un mondo pieno di colori, di forme che trovano un loro equilibrio e forma nella completezza dell'opera stessa. A volte l'arte di Lazara sembra quasi sognante, un gioco infinito dal quale non vorresti mai uscire"
(mia autocitazione da www.inarrgallery.it)

Lazara artista eclettica usa colori e materiali di recupero con armonia e leggerezza donandogli nuova vita in una dimensione diversa. Con Lei il decoro diventa Arte: alchimia, magia, estro. La sua opera assume forme e strutture diverse, l'estetica è ben curata, gioca e si diverte quando lavora, si percepisce nella sua libertà espressiva, nella creatività e nell'originalità del suo percorso artistico.

Qui di seguito quattro sue opere al femminile

che ne rappresentano l'essenza nella grazia e nel buon gusto. La grande manualità con cui usa anche materiali di riciclo come bottoni, stoffe, tappi, foglie etc., danno un senso compiuto all'opera rendendola unica e irripetibile.

Lazara vive l'arte con istintiva Bellezza, capacità ed equilibrio espressivo, in un percorso creativo di assoluto livello.

Fabio Uzzo - Galleria inQuadro

Instagram: [uzzofabio_cornici_](https://www.instagram.com/uzzofabio_cornici_)

37

RINASCITA, L'EVENTO ARTISTICO NEL CENTRO STORICO

L'Associazione Culturale InArte di Cerveteri con il patrocinio dell'assessorato alla Cultura del Comune di Cerveteri, terrà il 25 Luglio 2020 alle ore 17.00 presso il Belvedere di Cerveteri nel Centro Storico, un evento dal titolo RINASCITA. Il Presidente dell'Associazione InArte, Fabio Uzzo insieme al suo Direttivo, è lieto di invitare TUTTI a partecipare a questo evento di pittura, di foto, di

sculture in questo piccolo angolo di bellezza che è il BELVEDERE di CERVETERI: siamo sugli spalti delle antiche mura del Centro Storico; lo sguardo spazia fino al mare, si respira un'aria di libertà, la bellezza è intorno a noi, l'estate è intorno e dentro noi, stiamo finalmente Rinascendo alla Vita.

L'entrata è libera. Saranno rispettate tutte le norme di sicurezza previste.



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

L'ESAME NEUROLOGICO DI BASE (ESCLUSI I NERVI CRANICI)



L'esame neurologico deve essere effettuato in prima istanza dal medico di base. Comprendo che è complicato ma va raccomandato sulla scorta di una conoscenza di base della neuroanatomia che coinvolge ogni parte del corpo umano. L'esame generale si basa sul controllo dei parametri vitali: polso, pressione, respiro, livello di coscienza, presenza di rigidità muscolare, valutazione delle funzioni superiori del linguaggio.

Il livello di coscienza può essere normale, obnubilato (confuso), presentare stupore (sono necessari forti stimoli per ottenere una risposta), comatoso (assenza di reattività). Per quanto concerne il respiro non va dimenticato quello descritto da Cheyne – Stokes: diminuzione delle profondità e frequenza degli atti respiratori alternante con periodismi di aumento di frequenza e profondità. E' un segnale importante perché può essere espressione di una forma encefalica metabolica oppure di un respiro di Biot (coma diabetico). La valutazione degli arti superiori ed inferiori comprende l'esame del sistema motorio (ispezione, tono, potenza, riflessi, coordinazione) e sensitivo (percezione del dolore tramite puntura o sfioramento).

Lo stesso vale per gli arti inferiori che inoltre include la valutazione dell'andatura.

Il primo scopo del medico che conosce le varie patologie mediche è quello di super osservare.

Possiamo dare uno sguardo agli occhi? Ed in particolare

alle **pupille**? Quelle che definiamo **normali** sono isoconiche, isocicliche (hanno dimensioni e forma normale), normoreagenti alla luce e all'accomodazione.

Le pupille ridotte di volume (**miotiche**) bilaterali sono come una punta di spillo. In questo caso si deve pensare ad una overdose di farmaci stupefacenti, oppure siamo in presenza di un idrocefalo o un danno a carico del talamo.

Le pupille midriatiche (sono più grandi) bilaterali che non reagiscono alla luce e all'accomodazione (non si restringono) stanno ad indicare un grave danno del mesencefalo oppure un trauma oculare o, ancora, un sovradosaggio di farmaci anticolinergici (vi è febbre con pelle secca).

Nel caso di una **pupilla midriatica** unilaterale (da un solo occhio) che anch'essa non reagisce alla luce e all'accomodazione si deve sospettare una lesione mesencefalica o ad una compromissione del III paio di nervi cranici come si riscontra nell'erniazione transtentoriale (l'occhio è spostato tutto da un lato). Ora non si pretende dall'esame delle pupille un preciso orientamento diagnostico ma un semplicissimo esame degli occhi per osservarli lo ritengo necessario.

In un paziente con febbre alta e/o con dolore cervicale che insorge acutamente come non possiamo valutare se vi sia una certa **rigidità nucale**?

L'esaminatore pone la mano dietro la testa del paziente

che tenta con delicatezza di flettere il capo del soggetto in maniera tale che il mento tocchi il torace. Se vi è una meningite (flogosi delle meningi) questo movimento sarà impedito dallo spasmo dolorifico dei muscoli estensori del collo. Come confermare la diagnosi? Cercando il **segno di Kernig**.

L'esaminatore dovrebbe flettere la coscia del paziente o ginocchio flesso, ossia tentare di raddrizzare il ginocchio del paziente dopo flessione dell'anca. Lo spasmo dolorifico dei tendini del ginocchio sarà espressione di una infiammazione a livello delle radici spinali del tratto lombare della colonna. Una semplice valutazione di screening neurologico? Chiedere al paziente di riferire il proprio nome e cognome, la data odierna ed in che parte del giorno ci troviamo (questo test fa parte del più ampio Mini Mental Test Examination).

E' bene poi indicare un oggetto e chiedere al paziente di pronunciare il nome. Questo test serve a riconoscere una **disfasia (disfasia recettiva**, ossia incapacità di comprendere le parole) e una **disfasia espressiva**, vale a dire l'incapacità a rispondere in maniera giusta.

A ciò va aggiunta la **disfasia nominale** (incapacità di nominare gli oggetti) e l'**afasia di conduzione** (incapacità di ripetere le frasi).

La disartria è invece un problema di produzione meccanica del linguaggio. Far ripetere la frase "tre tigri contro tre tigri".

Se si inceppa o lo si ripete male questo test individua una disfunzione cerebrale (cervelletto) ed i suoi riflessi sul linguaggio.

Per valutare la funzione cerebellare ai fini di una valutazione della coordinazione è bene applicare il **test dito - naso**.

Il paziente è invitato a toccare la punta delle dita dell'esaminatore con il suo dito indice a braccio esteso e quindi a toccare il proprio naso, ripetendo il movimento in modo alternato.

In caso di malattia cerebellare si osserverà che il dito del paziente presenterà oscillazione ed imprecisioni di movimento.

Altro test è quello di ricercare un'eventuale **diacocinesia**, ossia l'incapacità di eseguire, in rapida successione, movimenti alternati rapidi di supinazione e pronazione del polso.

Anche tale azione sarà alquanto maldestra in presenza di malattia cerebellare. Se chiediamo al paziente di camminare ponendo un piede davanti all'altro nelle patologie cerebellari (ma anche in caso di intossicazione alcolica) ci saranno evidenti barcollamenti.

Se invitiamo il paziente a rimanere fermo a piedi uniti ed occhi aperti un aumento delle oscillazioni suggerisce la presenza di una malattia cerebellare. Se si verifica ad occhi chiusi (segno di Romberg) occorre orientarsi su una alterazione sensitiva proproiettiva (labirintite)

life[®]
brain
Eccellenza per
la tua salute

Al tuo fianco, anche ad Agosto

Il Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
è aperto anche ad Agosto.

Verifica i giorni di apertura sul sito www.lifebrain.it



Disponibile Test Sierologico Covid-19 anticorpi IgG-IgM-IgA effettuato con metodiche e-CLIA ed ELISA approvate 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



MONICA BERTOLETTI
Naturopata

TULSI, LA TISANA ANTISTRESS

40

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

Salute Benessere

CHIAMATO ANCHE BASILICO SANTO, IL TÈ CHE HA LA CAPACITÀ DI BILANCIARE MENTE, CORPO E SPIRITO

Viviamo nel mezzo di una sarabanda di obesità, diabete, demenza, depressione e altre malattie croniche causate da stili di vita stressanti associati a sedentarietà, elevato apporto di zuccheri, grassi trans, sale, alcool, fumo ed esposizione a un cocktail tossico di sostanze chimiche industriali. Cosa fare? Come abbiamo spesso ribadito in questa rubrica, prendersi del tempo per sé stessi, muoversi, nutrirsi di cibi freschi e non contaminati da concimi ed erbicidi, e prevenire con rimedi naturali ricorrendo all'utilizzo di piante che abbiano la capacità di aiutare l'organismo a difendersi contro lo stress fisico e mentale. Tra queste ne esiste una dotata di proprietà straordinarie: Tulsi, conosciuto anche come Santo Basilico (*Ocimum sanctum*), dal sanscrito 'Madre Medicina'. È impiegato nella medicina ayurvedica, in virtù delle sue proprietà antiossidanti, antimicrobiche e soprattutto per le sue potenti azioni adattogene che aiutano

a normalizzare i livelli di glucosio nel sangue e regolare le funzioni ormonali. È la tisana amata dai monaci buddisti, in grado di donare buon umore e benessere mentale. In India significa "quello incomparabile" ed è sacro nella loro cultura. Secondo la scienza moderna sostiene la capacità di bilanciare mente, corpo e spirito al punto che il consumo regolare di Tulsi è stato paragonato alla pratica dello yoga.

"In tutta l'India, Tulsi è considerato 'La regina delle erbe' ed è venerato come una pianta sacra con potere di guarigione – spiega la naturopata **Monica Bertoletti**, alias *Monique Bert*, nel gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi** – Tradizionalmente coltivato in un vaso di terracotta in tutte le case famiglia o in giardino, Tulsi apporta un delizioso tè rinfrescante che possiede meravigliosi vantaggi per la salute:

supporto del sistema immunitario naturale del corpo, alleggerimento del carico negativo di stress. Di oltre 100 specie di Basilico santo, tre sono le più comuni e importanti: Rama Tulsi a foglie verdi, Krishna Tulsi a foglie verdi-violacee e Vana Tulsi a foglie verdi molto profumate”.

BENEFICI

Recenti ricerche scientifiche sembrano confermare i dati tradizionalmente noti nella medicina Ayurvedica indicando come il Tulsi, molto ricco di antiossidanti ed altri elementi nutrizionali, sia in grado di ridurre lo stress, attenuare i processi infiammatori, controllare i livelli di colesterolo plasmatico, eliminare le tossine e favorire i processi depurativi, proteggere dalle radiazioni, prevenire ulcere gastriche, abbassare la febbre, aiutare la digestione. Il Tulsi è inoltre di supporto alla salute ed alla corretta funzionalità cardiaca, delle vene, del fegato e dei polmoni, è un ottimo rimedio per regolare la pressione sanguigna e controllare gli zuccheri nel sangue, in particolare bilancia la produzione di cortisolo il cui aumento indiscriminato può dare un aumento di peso, problemi di tiroide, patologie autoimmuni fino al temibile cancro e danneggia anche il sistema cerebrale, alterando le funzioni neurali.

SOSTIENE IL SISTEMA IMMUNITARIO

La composizione chimica del Tulsi è molto complessa. Il Tulsi contiene centinaia di ingredienti benefici all'organismo, ben conosciuti nella farmacopea mondiale, che lavorando in sinergia fra di loro si dimostrano ottimi antiossidanti, antibatterici, antivirali, immuno-stimolanti e adattogeni; tutti questi effetti supportano le difese naturali contro germi, stress e disordini di varia natura.

IL PIÙ EFFICACE TRA GLI ADATTOGENI

Il Tulsi ha molti effetti specifici nei vari sistemi del corpo, in generale possiede una notevole capacità di generare benessere e di aiutare i processi naturali del corpo nel superamento di molte problematiche. Molto spesso i benefici si manifestano in maniera sottile, ad esempio ci si può semplicemente accorgere che non si è disturbati da stress, influenze, raffreddori o che ci si stanca meno facilmente.

Come per molti altri rimedi di erbe, di solito occorre almeno una settimana perché il corpo sperimenti i benefici maggiori. Il Tulsi ha inoltre la caratteristica di essere l'antistress più efficace e gradevole al palato, grazie al suo delicato sapore. Si raccomanda di consumare una tisana Tulsi, certificata biologica o comunque che derivi da una coltivazione di qualità, in cui non siano stati utilizzati pesticidi e concimi chimici. Non usare né in gravidanza, né in allattamento.

Global Water Solution
di Daniele Posa

*La Tua Sorgente
d'Acqua Pura
Trattata e Gassata*



**SISTEMI PER USO
domestico**
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE A TEMPERATURA AMBIENTE



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



**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
trottano 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

CREME SOLARI: MAI SENZA!

MA QUALI SCEGLIERE?



42

Salute Benessere

È risaputo che prendere troppo sole fa male e che abbiamo bisogno, ogni volta che ci esponiamo, di una protezione. L'applicazione va ripetuta dopo un tot di ore e sempre dopo aver fatto un bagno. È altresì dimostrato che i filtri solari, oltre a proteggere dalle scottature, riducono il rischio di incorrere in un carcinoma, il più comune tumore della pelle, che colpisce le parti del corpo più esposte al sole.

Purtroppo, però, sono sorte alcune perplessità sull'uso a lungo termine delle creme solari, per via di alcune sostanze chimiche in esse contenute. Ingredienti come *petrolati*, *parabeni* e *siliconi* sono da tempo sul banco degli imputati. Un'indagine svolta dall'EWG (*L'Environmental Working Group* è un'organizzazione che si batte per salute pubblica e ambiente) dimostra che la maggior parte dei filtri solari in commercio contengono sostanze chimiche che possono essere inutili o nel peggiore dei casi dannose. Lo studio ha riguardato circa 1400 creme solari. Il risultato è stato davvero sconcertante: il 73% di queste o ha un'efficacia minore di quella dichiarata o addirittura conterrebbe delle molecole che possono essere dannose la salute. E non fanno eccezione nemmeno marche molto conosciute.

La buona notizia è che, per fortuna, le alternative non mancano. Il mercato offre la possibilità di scegliere tra diverse creme solari dall'ottimo INCI (lista degli ingredienti contenuti), quindi risulta indispensabile leggere l'etichetta o rivolgersi al negoziante di fiducia.

Indice alla mano le creme biologiche danno ottime garanzie. Tra i loro ingredienti non vi è traccia di componenti dannosi per la pelle o per l'ambiente.

Anche in questo caso ci viene in soccorso internet: il sito www.saicosatispalmi.com in pochi passaggi mostra intuitivamente eventuali ingredienti tossici.

Un occhio di riguardo va rivolto ai bambini, così da evitare spiacevoli inconvenienti. Esistono specifici prodotti in commercio pensati appositamente per i più piccoli, che andrebbero comunque esposti al sole gradualmente e con qualche accorgimento. Meglio comunque utilizzare creme biologiche con un buon INCI, con un fattore di protezione alto, filtro minerale e possibilmente senza profumo.

In ogni caso è da ricordare che l'utilizzo di creme solari non costituisce una protezione totale rispetto ai rischi dell'esposizione.

Ma cosa sono i filtri solari? I filtri vengono inseriti all'interno dei prodotti cosmetici, in modo tale da

proteggere dai danni provocati dalla radiazione solare. Esistono filtri fisici e filtri chimici. In linea di massima i filtri fisici sono nella maggior parte dei casi sostanze naturali; i filtri chimici sono per lo più sostanze sintetiche.

I filtri solari fisici sono in grado di riflettere i raggi solari, per cui questi non possono raggiungere la cute ma, a differenza dei filtri solari chimici, non trattengono il calore e non penetrano nella pelle, restando in superficie e lasciandone attraversare solo una quantità limitata. I filtri fisici sono fotostabili, non vengono danneggiati dalle radiazioni solari e, inoltre, grazie alla loro composizione, sono particolarmente sicuri per la salute della pelle.

I filtri solari chimici hanno il vantaggio di essere particolarmente efficaci e di riuscire a garantire delle protezioni solari più elevate, garantendo un'abbronzatura omogenea, ma lo svantaggio è quello di assorbire l'energia solare e, dunque, presentano il rischio di dare il via a reazioni fotochimiche

Riportiamo il parere del dermatologo dott. Fabio Rinaldi, Presidente dell'IHRF (International Hair Research Foundation).

«Quando compriamo dobbiamo leggere la formula INCI obbligatoria, per essere sicuri non devono esserci filtri chimici pericolosi, tutti molto allergizzanti come Oxybenzone, Diethyl e ethylhexil triazon, OD-PABA, 4-methylbenzyliden camphor. Poi i solari potrebbero contenere derivati di oli minerali e petrolati (mineral oil, petrolatum, paraffinum) che possono essere irritanti e comedogenici. Ci sono oggi sul mercato ottimi prodotti non pericolosi, che rispettano l'ambiente, resistenti all'acqua e che contengono principi attivi che proteggono il DNA dalle radiazioni UV. I filtri più sicuri in assoluto sono quelli fisici, per azione di schermo dei raggi Uv, per effetto soprattutto dell'ossido di zinco e del biossido di titanio».

Per fortuna, dunque, in commercio esistono creme solari senza ingredienti critici: la certificazione biologica garantisce l'assenza di qualsiasi ingrediente dubbio.

Ma non basta fregiarsi del termine "bio" sulla confezione, infatti abbiamo appurato che anche costose creme col suffisso "bio" non sono certificate e contengono in realtà svariati ingredienti tossici. Ecco perché, scegliere bene in questo caso è davvero importante.

In conclusione: oltre alle solite raccomandazioni di non esporsi troppo al sole, di evitare categoricamente le ore più calde e di servirsi di cappelli, parei, magliette, come creme solari sarebbe opportuno scegliere quelle certificate biologiche con filtri fisici.

Buona tintarella!

BEN DI BIO

vasta gamma di PRODOTTI BIOLOGICI

CONSEGNE
A DOMICILIO



ALIMENTI FRESCI E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO



PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA

100%
ECO



ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

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



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



IL CIGNO E IL BRUTTO ANATROCCOLO

La capacità di volersi bene e di rispettare se stessi ed il proprio corpo la si può erroneamente ritenere innata nell'essere umano; mentre l'esperienza clinica e la ricerca sullo sviluppo infantile ci insegnano che sono i modi con cui le figure di attaccamento dell'infanzia si relazionano con noi a determinare se tratteremo con amorevolezza il nostro corpo e la nostra persona; se ci sentiremo pieni di fiducia nelle nostre capacità oppure no. Questo è anche uno tra i tanti motivi psicologici per cui per tante persone le diete non riescono, o meglio, i traguardi raggiunti con la dieta non riescono ad essere mantenuti poi nel tempo. Ciò che accade a livello psicologico, è che quando la persona inizia a vedersi più bella ed attraente, questa immagine esterna di sé contrasta così tanto con l'immagine interiorizzata nell'infanzia di Sé, cioè quella di non valere e di essere, come dire, "un brutto anatroccolo", che la persona "non regge" tale incoerenza tra l'esterno e ciò che ritiene più profondamente e convintamente di se stessa. Se ti dicevano "un giorno sì e l'altro pure" che eri stupido o brutto, o comunque te lo lasciavano intendere, o comunque così tu hai percepito (al di là delle intenzioni dell'altro), ciò finirà per incidere profondamente sulla costruzione del tuo senso di identità. Ed il bisogno di mantenere un senso di identità coerente e stabile nel tempo, anche se questo si basa su una definizione negativa di sé, è un bisogno così potente che ogni immagine di noi che lo contrasta verrà rigettata: pena un senso

di confusione e destabilizzazione. Detto in altre parole: vedersi ad un certo punto come "un cigno" finisce per essere troppo destabilizzante se il nucleo stesso del proprio sé si struttura e definisce come quello di un "brutto anatroccolo". Questo senso negativo della propria identità predispone anche nel corso della vita ad episodi depressivi, ad un non credere nelle proprie capacità e dunque a non cimentarsi con le sfide e le opportunità che la vita può presentare, sicuri che si fallirà e che non si sarà all'altezza, etc. Poiché ogni commento positivo verrà rigettato e respinto perché non ritenuto veritiero (in quanto, come dicevo sopra, contrasta con il nucleo della propria definizione svalutata di sé), è molto difficile che la persona smetta di odiarsi e di punire il proprio corpo, per esempio abbuffandosi di cibo, trascurandosi, "auto-sabotando" le proprie diete così come i propri progetti di riuscita nella vita in generale, etc. La stessa persona che emette quei giudizi positivi (il partner, amici, etc.) o ha dei gesti amorevoli e gentili potrebbe finire per essere maltrattata e respinta, ma non in quanto tale, bensì proprio per l'immagine positiva che rimanda alla persona che si crede in maniera radicata "un brutto anatroccolo". La psicoterapia individuale in questi casi può essere molto utile, al fine di "bonificare" il nucleo negativo del Sé, interiorizzato in tanti anni di condizionamento negativo, considerando questo obiettivo come prerequisito fondamentale per poi poter "reggere" cambiamenti inerenti la propria immagine esterna.

44

Salute Benessere

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

*Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari*

RICEVE PER APPUNTAMENTO

Cell. 3384970924

Studio professionale:

via Livorno 63, Ladispoli

www.riccardococo.net

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



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**

**DAL 1° SETTEMBRE il Centro Oculistico Garofalo
si sposterà nella nuova sede di via Berna 6/A**

Per appuntamenti: 3294586661
Per urgenze: 3383996983

**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



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
LAMPADINE DI CRISTALLI DI SALE
PRODOTTI SPARGIRICI**

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





FARMACIA PRATOCVALIERI

DR. MORABITO · DR. CURCIO

 DERMOCOSMESI

 OMEOPATIA E FITOTERAPIA

 CELIACHIA E ALIMENTI BIO

 GALENICA

 VETERINARIA

 SPORT



SERVIZI ATTIVI IN **SICUREZZA**

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

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE BIOMAPLAN
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEREOSOL - TIFALATTE - 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 Prato Cavalieri 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

COLORA LA TUA ESTATE
CON LA NUOVA COLLEZIONE
EYEPETIZER



LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740

 otticagrilli.com   **OTTICAGRILLI**