

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°31 - 2020 | D E L V E N E R D Ì | *Punge ma non fa male*



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 07/08/2020

LADISPOLI

Incasso IMU
mezzo milione in meno

CERVETERI

Il 7 al Parco della Legnara
la Zambra Dixie Jazz Band

SCUOLA

Incombe lo spettro
della didattica a distanza



FEDERICO MOCCIA

In un'intervista esclusiva
lo scrittore più amato dai giovani
si racconta in riva al mare



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**

La salute **NON** va in vacanza! **SIAMO SEMPRE APERTI**



06.9949944

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

VISITE SPECIALISTICHE

FISIOKINESITERAPIA

**CONVENZIONATO CON S.S.R.
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

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664

ROC 34126

Direttore Pro-tempore: Cristiano Cimarelli
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,
Flavia De Michetti, Christian Scala

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 05/08/2020

N

La nuova lettera scarlatta: N come Negazionista

Dopo il convegno in Senato bollato dal mainstream come “negazionista” oramai è evidente quanto vado affermando da tempo: chi non si allinea al mono-pensiero viene sottoposto alla gogna mediatica e la sua reputazione fatta a pezzi. Potrebbe essere un genio della scienza o il più grande artista del mondo oppure Gesù in persona risceso sulla Terra, ma se non presta il suo volto e la sua intelligenza al servo encomio e alla diffusione dei diktat socio fobici della tecnodittatura sanitaria, per lui non ci sarà scampo: sarà ricoperto di insulti screditanti ed infamanti. Contro di lui sarà azionata la macchina del fango e sguinzagliati i mastini del web e della stampa. E così è successo che un Nobel della Medicina venga qualificato come vecchio rimbambito e che “il più grande esperto di virus in Italia” - così è stato definito Giulio Tarro dal prof. Remuzzi - venga sbeffeggiato a reti mediche unificate. E succede che un illustre cantante, ambasciatore della musica italiana nel mondo, venga dileggiato in relazione alla sua disabilità di non vedente per aver espresso il suo dissenso nei confronti delle misure liberticide del lockdown; e che una epidemiologa (Gandini) della top ten delle scienziate italiane venga oltraggiata per aver osato spiegare le ragioni per cui i modelli matematici che prevedevano 150mila ricoveri in terapia intensiva per giugno hanno fallito. E succede che medici come Zangrillo e Bassetti che hanno prodotto una marea di studi sul covid ed hanno curato centinaia di pazienti nelle loro terapie intensive, vengano accusati, in totale dispregio della logica e della verità, di negazionismo. Le parole hanno un peso e “negazionista” è una etichetta infamante in virtù del fatto che il termine - utilizzato per la prima volta da H. Rousso, ne *La syndrome de Vichy* - è stato coniato per indicare coloro che negano la shoah. Ergo ha una valenza fortemente negativa e quando si marchia una persona con questo aggettivo è come se gli venisse lanciata una pietra sulla fronte e cucita addosso una lettera scarlatta: al posto della A di adultera, la N di negazionista. Non è stato risparmiato dal marchio infamante neppure Sabino Cassese, giudice emerito della Corte Costituzionale nonché giurista ed accademico, per aver sostenuto che la proroga dello stato di emergenza non è necessaria né utile, dal punto di vista sanitario, e non è “opportuna né legittima” dal punto di vista giuridico. Ciliegina sulla torta, chi detiene le redini del potere non solo ha istituito una commissione contro le fake (ossia contro chi divulga pensieri non allineati), una sorta di Ministero della Verità di orwelliana memoria, ma addirittura si rifiuta di desecretare i verbali dei così detti esperti del Cts, le cui decisioni condizionano da mesi la vita di 60 milioni di italiani. E per fortuna che al Governo ora ci sono quelli della democrazia diretta, quelli dell’uno vale uno, degli incontri istituzionali di massimo livello fatti in streaming, del Parlamento da aprire “come una scatoletta di tonno”, gli anti-casta, quelli dello slogan “onestà! onestà!”.

Mi chiedo se il popolo italiano riuscirà ad uscire da questo incubo e a riveder le stelle.

Editor
Miriam Alborghetti

Buone vacanze in compagnia di Gioca con l'Ortica

Ferragosto è alla porte e, come di consuetudine, la redazione si prende una pausa estiva, durante la quale usciranno due speciali Gioca con L'Ortica, il 14 ed il 21 agosto, dedicati all'enigmistica, con cruciverba e sudoku che potranno costituire un sano passatempo per “staccare la spina” dalle preoccupazioni, dopo un inverno ed una primavera davvero stressanti, forse i più difficili della storia d'Italia dal Dopoguerra ad oggi. Arrivederci a settembre!



5G: IL TRAMONTO DELL'UMANITÀ E L'ALBA DEL TRANSMANESIMO

GEOPOLITICA MODELLO CINA, SATELLITI SPACE X, ROBOT E CASE DOMOTICHE: UN FUTURO DISTOPICO CHE RIDISEGNA LA SOCIETÀ

Satelliti in orbita, droni in cielo, automobili senza conducente, case domotiche per elettrodomestici intelligenti. E poi turismo virtuale, didattica robotica nelle scuole, moneta elettronica, credito sociale e riconoscimento facciale per tracciamenti multipli e continuativi: la rivoluzione tecnologica programmata nell'Era Elettromagnetica di quinta generazione poggia su Big Data. Un futuristico grande fratello tra fantascienza e distopia, lì dove nemmeno George Orwell era finito in 1984. Il 5G si inserisce qui dentro, è il perno su cui gira l'intero sistema. "Nulla sarà più come prima", nel 2018 il Ministro dello Sviluppo Economico Luigi Di Maio. "Saranno i robot a salvare l'Uomo, ne miglioreranno la vita," l'anno dopo Paola Pisano, Ministro dell'Innovazione tecnologica e la digitalizzazione. Quando si parla di 5G, il più subdolo lato oscuro fuoriesce dalla diatriba medico-scientifica su cancerogenesi e pericolosi effetti sanitari, sconfinando nella riprogrammazione di un futuro iperdigitale sempre più d'estrema attualità. L'Internet delle cose punta infatti su geopolitica e cambio antropologico della specie per una missione senza precedenti nella storia. Altro che maggiore velocità di trasmissione dati e latenza minore per Smartphone di ultima generazione.

SPACE X: NESSUNO POTRÀ SOTTRARSI

Il 26 Maggio 2020 Space X ha chiesto alla Commissione Federale delle Comunicazioni degli Stati Uniti d'America l'autorizzazione a lanciare 30.000 satelliti wireless nello spazio: l'azienda aerospaziale di Elon Musk mira a raggi focalizzati tutta la terra da intrecciare in un invisibile mosaico irradiato da celle sovrapposte, servendo fino a 150 milioni di utenti Internet in contemporanea. Il 5G dal cielo si sommerà a milioni di antenne e stazioni radio base terrestri.

In Italia, prevista copertura del 98% del territorio nazionale per raggiungere il 99% della popolazione. Tutto e tutti, nessuno potrà sottrarsi. Nessuno troverà scampo né riparo. Persino le comunità astrofisica e meteorologica hanno lanciato l'allarme: coi satelliti a confondersi tra stelle e pianeti, per la National Oceanic and Atmospheric Administration l'interferenza potrebbe causare fino al 77% della perdita di dati utili, riportando indietro di trent'anni le previsioni meteo. La grande gabbia è pronta per l'uso. "Se e quando Starlink avrà milioni di clienti paganti – afferma l'attivista Arthur Firstenberg, promotore dell'appello Stop 5G internazionale che racconto quasi 300mila firme in oltre 200 nazioni al mondo – è possibile che niente e nessuno sarà risparmiato dall'irradiazione elettromagnetica proveniente dallo spazio: umani, animali e insetti." Irradiare chiunque, oltre alla pervasività dell'inquinamento elettromagnetico, significa riorganizzazione dalle fondamenta il modello società, dai suoi consumi al lavoro e trasporti, aprendo alla natura militare del 5G tra servizi di intelligence, hacker e spionaggio.

L'IBRIDO UOMO-MACCHINA

La nuova guerra fredda corre tra USA e Cina sulla cosiddetta Via della Seta Digitale. Oltre al controllo capillare delle masse, una sorta di trasmutazione antropologica sotto mentite spoglie coincide col tramonto dell'umanità nell'alba del cosiddetto transumanesimo. Trapassata l'etica, la deriva di forze sovranazionali chiede infatti a scienza e tecnologie d'avanguardia di farsi pratica teoretica per superare la natura e tutto ciò che è naturale. Algoritmi e banca dati in cloud, il dischiudersi di uno scenario d'evoluzione apocalittica è stato disegnato su chip dermali sottocutanei, nanorobotica e rivoluzione

digitale. L'ibrido uomo-macchina è dietro l'angolo. Nel 2016 l'Europarlamento s'è interrogato persino sulla possibilità di far pagare le tasse ai robot e uno studio dell'OCSE afferma che in Italia un posto di lavoro su due sarà sostituito da macchine pensanti. "Ci dobbiamo augurare il nuovo ibrido 'uomo-macchina', senza alcuna paura – sempre parole del ministro Pisano – perché alla parte macchina lasceremo i lavori usuranti, pericolosi e ripetitivi mentre alla parte uomo resterà l'intelligenza e la creatività. In Italia siamo già molto avanti e ci vorrebbe una vera 'silicon Valley' della robotica, un hub produttivo dove sviluppare e far crescere il settore. D'altronde basta leggere i dati 2018 del WEF, citati da Bentivogli: nel 2025 perderemo 75 milioni di tipologie di lavoro ma ne creeremo 133 milioni. Quindi, benvenuti Robot e benvenuti a noi uomini e donne che non abbiamo paura del cambiamento dei nuovi lavori e delle nuove opportunità. Il mondo si trasforma siamo pronti ad osare? "

IL CREDITO SOCIALE E LA BLACKLIST PER I DISSIDENTI


Non è un ibrido cyborg ma l'immagine più forte dell'uso del 5G tra Big Data, transumanesimo e turbocapitalismo di sorveglianza: è il cosiddetto credito sociale, un meccanismo di controllo e monitoraggio totale lanciato a Pechino nel 2015. Collega dati fiscali, finanziari, giuridici e medici di ognuno. Si basa su algoritmi e intelligenza artificiale, il target sono i cittadini ma pure aziende e oppositori politici. Usato in Cina per contenere l'epidemia Covid 19, il comportamento di ognuno viene seguito, classificato e giudicato da varie agenzie governative. Sincerity Management Model lo chiamano, un sistema che "permette a chi è affidabile di vagare ovunque sotto il cielo, rendendo difficile per chi è stato screditato di fare un solo passo".

In pratica, dall'idea settecentesca di Bentham sul Panopticon, grazie alle mini-antenne millimetriche del wireless di quinta generazione, in tempo reale si trasmettono immagini scansionate da oltre 200 milioni di telecamere di sorveglianza con riconoscimento facciale, per scoraggiare e punire illeciti e trasgressioni: fumare dove proibito, passare col semaforo rosso, suonare musica ad alto volume, gettare a terra un pezzo di carta, appartenere a gruppi ostili o non graditi al Governo: 5G, Intelligenza artificiale e Big Data giudicano quantitativamente con un punteggio le azioni di tutti. "Ad ogni infrazione il punteggio sociale diminuisce e con esso aumenta il rischio di ricevere ammende finanziarie o degli ostacoli alle proprie libertà. Una forma di dittatura digitale basata su una gestione algoritmica". Si parte da 10, poi giù a scalare, fino alle punizioni, step by step: divieto di lasciare il paese, impossibilità a salire sui mezzi pubblici, passaporto e conto corrente bancario bloccati, fino all'isolamento digitale e l'inserimento in una vera e propria blacklist.



CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI
DALLE 17 ALLE 22

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA

IN COMPAGNIA DI FEDERICO MOCCIA

LO SCRITTORE, CHE HA FATTO SOGNARE MIGLIAIA DI LETTORI
PROMETTE DI FARLO ANCORA CON "SEMPLICEMENTE AMAMI"

8

A Santa Severa per presentare il suo ultimo libro dal titolo *Semplicemente Amami* incontriamo Federico Moccia tra il vento e la magia del Castello parliamo con lui di sentimenti e relazioni, alla scoperta del significato della parola amore.

Tutti i tuoi romanzi affrontano il tema dell'amore, è così importante per lei?

Io credo che l'amore sia importantissimo, *Semplicemente Amami*, per esempio, è la storia di Tancredi e Sofia, due persone che provano un grandissimo senso di colpa. In realtà l'amore è un pretesto per raccontare delle famiglie, come è stato con *Tre metri sopra al cielo*. Step, Babi, la delusione di un tradimento. Spaccati di vite, di caratteri, dove c'è inevitabilmente l'amore ma non è solo quello.

Hai parlato di senso di colpa, in questo caso è un sentimento che arriva dall'esterno, dal moralismo oppure è un fatto personale per Sofia?

Sofia prova un senso di colpa legato al fatto che per un suo capriccio il marito è divenuto

paraplegico. Questa cosa non se l'è mai riuscita a perdonare. Di fronte ad una situazione del genere non riesci più a capire quale sentimento provi per un uomo rispetto al senso di colpa. Cosa ti lega veramente ad una persona. Quando poi incontra Tancredi, che è un uomo molto bello, malgrado resista comprende che lui può essere la soluzione per far guarire suo marito. C'è tutta una storia...

Che non sveliamo! Quella di incontrare inaspettatamente una persona e di restarne attratti è una situazione che capita comunemente, che mette in crisi. Dunque una storia dal finale imprevedibile.

Sì. Ci si può lasciare, si può rinunciare alla tentazione oppure si può convivere con situazioni particolari. Sofia è una persona netta quindi se sta con una persona sta con lei e basta. Nel momento in cui incontra Tancredi, nonostante io abbia scritto a lungo di lei, ancora non l'ho capita, come capita con le donne. Mi piace pensare che sarebbe stata più netta la sua scelta se non ci fosse stata di mezzo una malattia. *Semplicemente Amami* permette a Sofia, Tancredi



e Andrea di trovare il loro equilibrio in modo da poter scegliere il meglio per le loro vite.

Se si facesse un film su questa storia, come ci auguriamo che sia, il volto di Sofia te lo immagini? Qualcuno leggendo questo libro ha trovato dei riferimenti con la pianista Hélène Grimaud, che mi piace molto e sicuramente ha ispirato questo mio personaggio. Sofia è di Ispica, un piccolo paese siciliano, ho pensato a Vittoria Puccini. Ha proprio quei colori quella leggerezza, sarebbe perfetta. Mentre invece Tancredi che è un uomo internazionale addirittura, è giusto sognare in grande, Clive Owen, bruno con gli occhi verdi. Per Andrea, con un ruolo completamente diverso da quello che ha fatto finora forse, Alessandro Gassman.

Non lo avrei detto, perché lui? Credo sia molto bravo soprattutto quando ha dei ruoli più impegnati, l'ho visto a teatro mi è piaciuto. Nonostante gli hanno fatto fare molta commedia io credo che in lui nei momenti di sofferenza emerge qualcosa di vero, potrebbe essere un Andrea perfetto.

Subentra, come dicevi, un pregiudizio, lo standard in cui si confina un personaggio. È successo anche a te di venire etichettato come scrittore per adolescenti, quando poi abbiamo visto che così non è?

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



In Tre metri sopra al cielo per esempio, il pregiudizio c'è stato da parte di qualcuno, in Spagna non si sono fatti condizionare da un'idea. I lettori sia uomini che donne, 15enni come a 50 anni hanno trovato nelle mie storie tanti spunti che li riguardavano, soprattutto in questi due ultimi libri. In *Semplicemente Amami* e *L'uomo che non voleva amare* i protagonisti sono 38enni alle prese con il dolore della vita.

Sei riuscito a creare delle mode, come quella dei lucchetti, con *Semplicemente amami* quale tendenza ci dobbiamo aspettare? Mi piacerebbe molto un ritorno alla musica classica. Con questo libro ho voluto raccontare la bellezza della musica classica che trovo sia uno strumento

che ci permette di sentire i nostri sentimenti.

É come se la musica classica ampliasse la nostra capacità di sentire, di essere in sintonia con ciò che ti accade, ciò per cui stai soffrendo e ciò per cui vale la pena di soffrire.

Dunque per il film si partirà dalla colonna sonora. Sarebbe bellissimo perché credo che un film di questo tipo avrebbe una sua bellezza nell'essere seguito. Seppur non venga ascoltata spesso, la musica classica rapisce, racconta molto.

Spesso leggendo prima il libro il film delude, non da mai le stesse emozioni. Per un regista è difficile arrivare all'anima dello scrittore, ti è mai successo di non riconoscerti, di



SEMPLICEMENTE AMAMI

Una storia molto intrigante sull'amore,
384 pagine edita da Nord disponibile in libreria da giugno 2020.

Chi sei veramente?

La paura più grande è scoprirlo quando ormai la vita ha preso una strada completamente diversa, una realtà che non è tua, che arriva dai genitori, come accade a Sofia, che visto il talento che aveva, volevano diventasse una pianista famosa.

“Mi è piaciuto riscoprire una donna nella sua fragilità, nella sua normalità più vera. Mi auguro che il lettore comprenda quei passaggi fondamentali di quando non si è così forti, quando ci si interroga veramente sul momento che stiamo vivendo. Questo libro più degli altri, va a scavare nei protagonisti, mi è piaciuto andare all'interno delle loro riflessioni, di come una donna come Sofia, quando improvvisamente tutto cambia, si accorge di non conoscere nulla di ciò che ha vissuto. Improvvisamente si sente sola, è la sensazione più devastante che si possa trovare. Mi è piaciuto starle vicino”.

Federico Moccia



METALVETRO

di Luigi Bonifazi

Infissi in PVC



considerarlo una brutta copia?

Questo non lo dico io, lo dicono i lettori, soprattutto le persone più adulte apprezzano di più il libro, gli da ciò che avevano magari vissuto. I giovani leggono ma quello che vedono nel film è un sogno perché non lo hanno ancora vissuto. Una ragazza mi ha detto: «ho visto 15 volte *tre metri sopra il cielo*», lei non aveva ancora vissuto la sua prima volta.

È soggettivo. Leggendo te lo fai da solo il tuo film ed è difficile che un regista riesca a superare i singoli film dei singoli lettori!

Invitiamo a leggere il libro aspettando di vedere presto gli artisti che hai nominato interpreti della storia con la tua regia ovviamente. Parlavvi di sogni, hai sempre immaginato di diventare uno scrittore?

Ho sempre amato scrivere, non è qualcosa che volevo raggiungere, scrivevo senza avere un contratto. Il primo libro l'ho pubblicato da solo con i primi guadagni lavorando in TV, un libro che ha avuto successo dopo 12 anni.

L'ho letto, ho anche pensato "Che fessi!"

Succede, c'è stato un momento in cui pensavano che i giovani non leggessero, invece lo fanno tanto, semmai non leggevano i libri che loro proponevano. Non si sentivano rappresentati. Ho avuto gente che ha letto con me per la prima volta, mi ha reso felice perché leggere è splendido, ti permette di conoscere altri punti di vista.

Il segreto del grande successo di *Tre Metri sopra al Cielo* è stato il linguaggio? Il linguaggio inteso come racconto di emozioni, della prima volta che 'stai a tre metri sopra al cielo' che è qualcosa di unico, la prima volta che ti innamori. Può succedere in qualunque momento, anche da grandi ed è bellissimo!

SCHÜCO 100%

Infissi in Alluminio • Grate e Persiane blindate
Ringhiere e Cancelli • Avvolgibili
Tende da Sole e Cristal
Zanzariere la "Palagina", Italiane al 100%
Vetrieria e Cornici
Vetrare in cristallo a pacchetto
Box doccia su misura

Ladispoli - Via Venezia, 5/A

Tel. 06 99222243

bonifazi4@libero.it - 338.8943790

CARLO VERDONE

PRENDE IL PULLMAN
PER LADISPOLI



LEO DI "UN SACCO BELLO" NON CI ERA MAI RIUSCITO INCONTRANDO LA TURISTA SPAGNOLA MARISOL.

DOPO 40 ANNI L'ATTORE RICEVERÀ UNA TARGA ALLA FERMATA DEL COTRAL.

"Aho, io me ne vado che me parte er purman pè Ladispoli". Chissà 40 anni fa se Carlo Verdone, o meglio Leo Nuvolone, si sarebbe mai immaginato di aver instaurato un legame così particolare con questa città solo per averla pronunciata in "Un sacco bello", film importante perché è stato il suo primo da regista. E lui che è venuto già varie volte, l'ultima per ricevere la cittadinanza onoraria, forse arriverà davvero in autobus il prossimo 4 settembre.

Una targa tira l'altra per l'attore romano che ha già inaugurato il "palo della morte" nella Capitale per celebrare il 40ennale del film ambientato in una afosa e deserta Roma di ferragosto. Lì, tra il Tufello e Val Melaina, Verdone interpretava Enzo, un bullo, che aveva incontrato l'amico Sergio (Renato Scarpa) per programmare un viaggio in auto in realtà mai iniziato.

Ma il legame – come spiegato prima – è anche con Ladispoli. Leo imbranato trasteverino ha solo un obiettivo: prendere l'autobus per raggiungere a Ladispoli la madre. Invece conosce Marisol, turista spagnola, ed iniziano i guai. Un susseguirsi di scene in cui Leo, impacciato e nello stesso tempo intenerito, si lascia trascinare dalla nuova conoscenza pur ribadendo quale sia la sua meta: il mare di Ladispoli. A cominciare dal simpatico siparietto con un burbero affacciato alla finestra che lo rimprovera per l'olio versato a terra. "Aho sapete che ve dico? Io me ne vado che me parte pure er purman pe Ladispoli", è la risposta di Leo. Fino a quando si presenta con Marisol in un albergo strapieno e il portiere di colore lo invita a portarsi dietro la bella iberica al quale risponde: "Ma che sei matto... a Ladispoli ce sta mi madre...ma che stai a scherza?".

Per questo si è sempre creato un affetto particolare tra Verdone e i ladispolani e lo ha confermato lui stesso quando più di tre anni fa ha ricevuto la cittadinanza onoraria (foto di Luigi Cicillini) in una gremitissima aula consiliare (iter iniziato con l'ex sindaco di centrosinistra, Crescenzo Paliotta). "Cari amici di Ladispoli – aveva detto il regista emozionato di fronte alla folla che lo acclamava – io vi voglio tanto bene, e se per tre volte di fila mi avete invitato vuol dire che verso di me nutrite davvero un affetto speciale. L'amore forse è nato da quel giorno che vi ho nominato". Detto, fatto. E l'attuale primo cittadino non vede l'ora ora di scoperchiare in presenza dell'illustre ospite l'insegna che verrà posizionata in centro, forse proprio a ridosso della fermata del Cotral. "Questo film – spiega Alessandro Grando – ha impresso per sempre il nome di Carlo Verdone alla città di Ladispoli. Nell'anniversario dall'uscita dell'opera sarà veramente un grande onore ospitarlo di nuovo e posizionare una targa commemorativa lì dove, esattamente quaranta anni fa appunto, sarebbe dovuto arrivare con l'autobus uno dei protagonisti della pellicola, Leo, personaggio memorabile per tutti noi". Verdone ha già partecipato alle varie edizioni di "Ladispoli Città Aperta", rassegna cinematografica promossa in onore del produttore Massimo Laboni incontrando Silvana, la sorella, e l'associazione "Tamà", promotrice dell'iniziativa. "Carlo è super felicissimo di tornare qui – racconta Alessandra Fattoruso, presidente di Tamà – e di poterlo fare scendendo dal pullman. In un certo senso è un viaggio che andrà a destinazione dopo la bellezza di 40 anni. Sarà un giorno memorabile per la città e per la storia del cinema".

COLPI DI CALORE: UN DECALOGO PER PROTEGGERE I BAMBINI



IN AGOSTO LE TEMPERATURE SALGONO A DISMISURA CAUSANDO FACILMENTE "COLPI DI CALORE". UN MALESSERE PASSEGGERO MA FASTIDIOSO SPECIALMENTE PER I BAMBINI, CHE RISULTANO ESSERE I PIÙ VULNERABILI. UNA GUIDA PER SCOPERE CAUSE, SINTOMI E RIMEDI

14

Quando arriva il colpo di calore

Il colpo di calore si deve all'innalzamento improvviso della temperatura corporea e si manifesta quando una persona viene sottoposta a un intenso stress termico che fa saltare i normali meccanismi di termoregolazione dell'organismo. Quindi le cause scatenanti sono le alte temperature che caratterizzano il mese di agosto con i suoi elevati tassi di umidità, la scarsa aereazione e l'esposizione prolungata ai raggi solari. Il malessere si manifesta con sintomi come: aumento della temperatura corporea, nausea, mal di testa, fino, nei casi più gravi allo svenimento.

Come proteggere i bambini

Pur non risparmiando nessuno, i colpi di calore possono essere pericolosi per i bambini. Per poterli proteggere adeguatamente, l'Ospedale pediatrico Bambino Gesù ha stilato un decalogo di consigli nel quale gli specialisti suggeriscono di:

- Evitare di far uscire i bambini e di far praticare loro attività fisica o sportiva nelle ore più calde
- Non esporre mai i bimbi al sole dalle 11 alle 17
- Aumentare la ventilazione dell'ambiente, usare il condizionatore avendo cura di mantenere una temperatura di 23-24° e cercando creare una

temperatura il più possibile omogenea in tutta la casa.

- Prediligere gli indumenti in cotone e dai colori chiari.
- Bagnare spesso la testa ai bambini e rinfrescare il corpo con una doccia o con un bagno
- Aumentare idratazione dei piccoli per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione
- Privilegiare il consumo di frutta e verdura

Non va sottovalutato il beneficio sull'organismo dei raggi solari perchè favoriscono la produzione di vitamina D, ma l'esposizione deve avvenire in maniera graduale e applicando creme solari ad alta protezione. Un'esposizione non protetta può provocare ustioni o eritemi solari anche gravi. Cosa fare se un bambino è vittima di un colpo di calore: i medici nel decalogo consigliano di portarlo subito in un luogo ombreggiato e areato. Mettere il bimbo sdraiato a terra, mantenendo gli arti inferiori più sollevati rispetto al corpo, somministrando liquidi non troppo freddi, a piccoli sorsi. Se compare febbre superiore ai 38°, bisogna intervenire con un antipiretico. Se non si riscontrano miglioramenti o in presenza di disturbi della coscienza è necessario recarsi al più vicino Pronto Soccorso.

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



BONUS ANIMALI DOMESTICI

LE PROPOSTE LAV PER VENIRE INCONTRO ALLE FAMIGLIE, DALLA QUATTROZAMPE SOCIAL CARD DA MILLE EURO ALLE DETRAZIONI FISCALI AGEVOLATE, ALL'EQUIPARAZIONE TRA FARMACI UMANI E VETERINARI CON LA STESSA COMPOSIZIONE

16

Amici animali

Il Covid 19 ha lasciato in eredità alle famiglie italiane molte difficoltà economiche, anche a quelle che hanno un amico a quattro zampe, che non sono certo poche, come testimonia l'Eurispes. Ma come curare e sfamare i “piccoli di casa” quando non si riesce ad arrivare alla fine del mese? La Lega Anti Vivisezione (LAV) già da tempo ha proposto al Governo, insieme all'Eurogroup for Animals, con il manifesto “Non torniamo come prima”, tutta una serie di misure e di agevolazioni fiscali per venire incontro alle famiglie. La crisi economica nella quale siamo entrati, e che mostrerà nei prossimi mesi i suoi tratti più severi, dice Roberto Bennati, Direttore Generale LAV, non deve tradursi in una crisi di convivenza con gli animali familiari, rischiando di esporli a fenomeni di maltrattamento dovuti all'indigenza o di acuire il randagismo per la terribile decisione dell'abbandono che molti potrebbero prendere. Curare i propri animali non è solo una gioia, oltre che un dovere morale e una necessità prevista dalla Legge, ma anche un impegno economico e dunque, mai come in questo momento, conclude, occorre sostenere i privati che vivono con cani, gatti o altri animali, perché fanno parte del nostro tessuto sociale e sono membri a tutti gli effetti delle famiglie italiane. La LAV propone

un Animal social bonus una tantum, del valore di 200 euro per ogni cane e 100 euro per ogni gatto; una Quattrozampe social card di mille euro a favore di chi adotta animali da canili o gattili per i redditi fino a 55mila € e di 500 per quelli inferiori, da spendere in prodotti per l'alimentazione, la salute e il benessere dell'amico adottato; detrazioni fiscali agevolate, tra cui l'abbassamento dal 22% al 4% delle aliquote IVA sul cibo per animali; un aumento della detraibilità fiscale delle spese veterinarie; un Buono Spesa Animali del valore di 500 euro per coloro che hanno reddito inferiore agli 8.000 € annui per acquistare cibo e medicinali; cure veterinarie alla portata di tutti con l'equiparazione tra farmaci umani e veterinari con la stessa composizione e una regolamentazione dei farmaci generici anche in veterinaria. Si tratta d'interventi in favore degli animali, dei cittadini, ma anche delle casse pubbliche, sostiene la LAV. Le Amministrazioni locali, infatti, spendono ogni anno oltre 130 milioni di euro per la gestione degli animali randagi e non sempre assicurando loro il benessere dovuto. La Lega Anti Vivisezione ha annunciato una campagna di aiuto a canili, gattili e cittadini in difficoltà e un'iniziativa dedicata a favorire l'adozione degli animali, su tutto il territorio nazionale.

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

"DIETRO AL PIANO SCUOLA C'È LA DIDATTICA A DISTANZA?"



I GENITORI ATTIVI LAZIO LITORALE NORD SCRIVONO AI SINDACI DI CERVETERI E LADISPOLI, AI DIRIGENTI SCOLASTICI DEGLI ISTITUTI, AI GENITORI TUTTI

"Gentile Sindaco, gentili dirigenti vorremmo esporre la posizione di un gruppo di genitori i cui figli frequentano tutti gli istituti del territorio. Desideriamo ricordarvi che la nostra più grande preoccupazione in questo periodo è che le istituzioni perdano di vista la cosa più importante: i bambini ed i ragazzi. Loro hanno perso mesi di socialità, insegnamento ed interazione a causa di una chiusura delle scuole per l'emergenza Covid, per un tempo senza precedenti in rapporto a tutti gli altri paesi europei. Sul nostro territorio gli Istituti scolastici, solo in pochi casi, sono riusciti a proseguire il programma con una DAD appena sufficiente per fornire un valido insegnamento agli alunni.

Il nostro timore è che al faticoso avvio dell'anno scolastico le linee guida del MIUR, l'interpretazione da parte dei dirigenti ed eventualmente l'indisponibilità di spazi sufficienti sul territorio, porti nuovamente i nostri figli a dover usufruire della DAD. Questo sistema di didattica non può essere considerato un

valido sostituto (se non per un breve e giustificato periodo) nell'approccio umano degli insegnanti verso i nostri bambini e ragazzi. Noi genitori lo abbiamo sperimentato personalmente e vari esperti lo hanno confermato. Questo sistema non può e non deve essere tenuto in considerazione ulteriormente come ripiego di comodo per non prendersi degli impegni e delle responsabilità da parte di tutti.

Vorremmo ricordarvi inoltre che i genitori, nel caso i figli non potessero frequentare la scuola, dovranno sacrificare le loro esigenze lavorative, il che peserebbe ulteriormente su di un tessuto economico già danneggiato nella nostra zona. Nel territorio nazionale si moltiplicano gli appelli, le manifestazioni e le petizioni per far ascoltare la nostra voce e per fare in modo di trovare un percorso condiviso, vi chiediamo di poter interagire nell'affrontare questo particolare inizio anno scolastico, come peraltro sta già succedendo in un Istituto di Cerveteri grazie alla sensibilità della dirigenza".

18

Territorio

Fabio Di Pietro
COSTRUZIONI IN LEGNO

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

IN OMAGGIO IMPIANTO ELETTRICO E LUCI A LED
INFO E PREVENTIVI
393 2514428

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 under a blue sky with some clouds.

**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



LADISPOLI, INCASSO IMU: MEZZO MILIONE IN MENO RISPETTO AL 2019

**PER LO SCONTO TARI BISOGNERÀ ASPETTARE IL 2021.
A CERVETERI LA TASSA SUI RIFIUTI VIENE INVECE PROROGATA**

Tari e Imu. Chi proroga, chi riscuote subito. Anche se con non poche difficoltà visto il periodo che sta affliggendo tutti gli italiani. Ma il mezzo milione in meno di Imu rispetto allo scorso anno – esempio è il caso del comune di Ladispoli – è un dato che deve essere analizzato perché forse, per una volta, non si tratta solo dei classici “furbetti” ma di famiglie in difficoltà. Il fenomeno della mancata riscossione degli introiti deriverebbe dall'emergenza sanitaria che ha costretto centinaia e centinaia di cittadini a non saldare la prima rata scaduta lo scorso 16 giugno e prender più tempo, prorogando così il pagamento almeno fino al prossimo 31 dicembre. E da una stima provvisoria, confrontando il 2020 con lo stesso periodo dell'anno precedente, Palazzo Falcone si ritrova già con un passivo di oltre 500mila euro. Non è proprio un elemento confortante.

Le reazioni. “I numeri sono questi al momento – ha detto Claudio Aronica, assessore al Bilancio – fermo restando che se da una parte è prematuro esporci in una valutazione troppo negativa, dall'altra tra qualche mese l'ammancio potrebbe anche essere più consistente e creerebbe non poche difficoltà”. In primis naturalmente dito puntato sulla pandemia, ritenuta la principale causa del caos economico (a Ladispoli come forse in tutte le città). Poi ci sono anche i ritardatari cronici che pur avendo magari disponibilità mantengono sempre lo stesso comportamento, e cioè quello di non saldare mai il debito relativo alla tassa patrimoniale. “In neanche 3 anni - ha tenuto a precisare l'assessore - abbiamo recuperato circa 3 milioni di Imu, Tari e imposta sulla Mensa scolastica. Abbiamo bonificato la nostra banca dati e i risultati sono evidenti. È chiaro che questo primo paragone con il 2019 non ci soddisfa, attenderemo qualche mese per un giudizio completo”. Non è da escludere un terzo fattore x sul “buco” dell'Imu: l'aumento dei romani in città che hanno venduto nella Capitale

diventando residenti a Ladispoli e non pagando di conseguenza più le imposte sulla prima casa. “Un fenomeno che sta crescendo in questi ultimi anni, – ha spiegato Giuseppe Loddo, consigliere comunale della lista Si Può Fare – l'aumento della popolazione ha trasformato la città da turistica a residenziale. Poi certo minori entrate sulle imposte comunali sono l'inevitabile conseguenza della crisi economica, che già presente prima della pandemia si è ulteriormente aggravata. È ovvio che non vi sono spazi di manovra per gli enti locali. I bilanci dei comuni potranno essere chiusi in pareggio solo con l'intervento dello Stato”.

Tari. Intanto sempre a Ladispoli per ora niente sconti sulla Tari (riduzione rinviata al 2021), a Cerveteri invece c'è più tempo per il pagamento. Il primo significativo aggiornamento arriva proprio dalla città etrusca dove l'amministrazione comunale, attraverso una delibera di Giunta, ha approvato il posticipo della scadenza dell'imposta della nettezza urbana relativa all'anno corrente. La prima rata – in sintesi – si potrà regolarizzare entro il 30 novembre 2020 (chi vuole potrà anche togliersi il dente saldando per intero in una unica soluzione). La scadenza riguardo al secondo bollettino invece slitta al 31 gennaio 2021 e la terza e conclusiva tranche il 31 successivo 31 marzo. Per le varie informazioni il Comune ha messo a disposizione una mail, ossia tributi@comune.cerveteri.rm.it e in alternativa dei numeri telefonici: il fisso 0699551019 o il cellulare 3386234145. Nella vicina città ladispolana invece gli utenti, circa 20mila le famiglie interessate dalla Tari, quasi stesso numero di Cerveteri, si aspettavano una diminuzione della tariffa - come promesso dopo il cambio di gestione del servizio - ma dovranno pazientare. Come confermato sia da Aronica che dal delegato nu Carmelo Augello, “le riduzioni arriveranno direttamente in bolletta già nel 2021”.



CERENOVA, RIFIUTI
ABBANDONATI
IN VIA DEI TIRRENI:
**GUARDIE ECOZOOFILIE
RINTRACCIANO
IL RESPONSABILE**

**SOPRALLUOGHI A TAPPETO
DEL GRUPPO COORDINATO
DA MAURO DI STEFANO**


Blitz vincente da parte delle Guardie Ecozoofile di Fare Ambiente in Via dei Tirreni a Cerenova. Il gruppo volontario coordinato da Mauro Di Stefano, nel corso dei quotidiani controlli nel territorio, è infatti riuscito a risalire al responsabile di un abbandono di rifiuti. Elevato il verbale, si è proceduto alle pratiche per la rimozione dei rifiuti. "Si conferma l'importanza nel territorio del gruppo delle Guardie Ecozoofile di Fare Ambiente - ha dichiarato l'Assessora alle Politiche Ambientali Elena Gubetti - in questi giorni di piena estate, abbiamo ulteriormente intensificato i controlli, che purtroppo ci hanno dato conferma di come siano ancora in molti a non volersi adeguare alle regole della raccolta differenziata. Va specificato, soprattutto a chi si rende protagonista di questo tipo di comportamenti, che oltre a commettere un danno da un punto di vista ambientale, le sue azioni si ripercuotono anche sulle tasche dei cittadini, che si ritrovano costretti a pagare dei conferimenti straordinari in discarica di rifiuti che se smaltiti correttamente potrebbero essere tranquillamente avviati alla differenziazione".

"Continueremo - prosegue l'Assessora Gubetti - insieme alla Polizia Locale, alle Forze dell'Ordine e alle Guardie Ecozoofile a presidiare il territorio e a fare controlli. Ma come sempre, è necessario che tutti remino nella stessa direzione. Solamente attenendoci alle regole, avremo una città più pulita e decorosa".



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



 Ferri Carni

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



EVENTI

✓ LADISPOLI

Massimo Ranieri Live

Il prossimo 27 agosto Ladispoli avrà l'onore di ospitare Massimo Ranieri, uno dei più grandi interpreti della storia della musica italiana.

L'evento con inizio alle 21:30 si svolgerà sull'area verde di Via Corrado Melone (Oasi Palo Laziale)
Biglietti disponibili su TiketOne - TicketItalia

✓ CERVETERI

Venerdì 7 agosto alle ore 21.30 al Parco della Legnara salirà sul palco la **Zambra Dixie Jazz Band**, quintetto musicale diretto dal Maestro Augusto Travagliati, che ci guiderà tra le note del grande Jazz come fossimo nella patria mondiale di questo grande genere musicale, New Orleans. **L'ingresso è gratuito**, seppur con ingressi contingentati.

✓ LADISPOLI

Balli di Ferragosto - Mercoledì 14 e giovedì 15 agosto si balla in Piazza Rossellini con il Festival Caraibico. Il 14 si terrà il Brazil Show mentre a Ferragosto sarà la volta del Kimbo Show e Las Chicas".

✓ CERENOVA

Arriva a Cerenova il **Festival Internazionale dello Street Food**, da venerdì 7 a domenica 9 agosto, nel tratto di strada di Via Veio angolo Via Sergio Angelucci.

✓ SANTA SEVERA

Spettacoli ad ingresso gratuito

Venerdì 7 agosto Taccuini in spiaggia ore 16.30, 18.00 e 19.10. Laboratorio naturalistico dedicato alle esplorazioni e ai disegni naturalistici lungo la spiaggia. Destinatari: bambini dai 7 anni in su (accompagnati da un adulto) durata: 80', appuntamento: ingresso riserva Macchiatonda.

Da sabato 8 a domenica 23 agosto, tutte le settimane, sabato e domenica alle ore 17.45 Archeotrekking da Macchiatonda a Pyrgi. Percorso tra la Riserva di Macchiatonda, il monumento naturale di Pyrgi, il Castello di Santa Severa, l'Antiquarium. Destinatari: famiglie durata, 4h. Indicazioni per la visita: scarpe da trekking, binocolo, taccuino, macchina fotografica appuntamento: ingresso riserva Macchiatonda.

✓ ROMA AD AGOSTO

Le arene cinematografiche all'aperto e i drive-in sono il must have dell'estate romana.

Oltre alle grandi conferme, come Cinema in Piazza e Cinevillage Parco Talenti, tante nuove arene sono nate in centro e in periferia.

A Tor Sapienza c'è "Per Aspera ad Astra", in via Guido Reni c'è l'Arena Cinema Tiziano, all'interno degli Studios di via Tiburtina si sono accesi i riflettori dell'Arena Adriano Studios.

E ancora tantissimi drive-in animano la Capitale ad agosto, a Cinecittà, su via Cassia, a Ostia.

L'estate romana si riempie anche di musica grazie all'energia dello swing con il Festival Musicale a Villa Celimontana fino ad ottobre.

Anche il teatro si trasferisce all'aperto con le esibizioni al Circo Massimo fino al 13 agosto.



✓ EVENTI ALL'APERTO DEDICATI BAMBINI

Durante tutto il mese di agosto al Castello di Santa Severa sono in programma attività gratuite e divertenti per bambini e ragazzi. Laboratori, esplorazioni naturalistiche e creatività per un'estate all'insegna del gioco all'aria aperta.

Sabato 8 agosto

Giochi tra pattern forme e colori ore 16.30, 18.00 e 19.10. Laboratorio naturalistico dedicato alle esplorazioni e ai disegni naturalistici sulla spiaggia destinatari: bambini dai 7 anni in su (accompagnati da un adulto) durata: 80' appuntamento: presso La riserva Macchiatonda.

Domenica 9 agosto

Le scatole delle meraviglie, alle ore 16.30, 18.00 e 19.10. Laboratorio naturalistico dedicato alle esplorazioni e ai disegni naturalistici sulla spiaggia. Un viaggio tra passato e presente per portarsi a casa un po' di natura, lasciandola dov'è. Destinatari: bambini dai 7 anni in su (accompagnati da un adulto) durata: 80'. appuntamento: ingresso riserva Macchiatonda.

Venerdì 4, sabato 5 e domenica 6 settembre

Il meraviglioso mondo degli uccelli, alle 17.15 e 19.45. Laboratorio naturalistico, un percorso che inizia da un uovo con guscio e finisce tra piccoli grandi pennuti, tra piumaggi iridescenti, penne silenziate, becchi adunchi e zampe palmate a seguire, Il meraviglioso mondo degli insetti, ore 19 e 21.15. Laboratorio naturalistico: la storia di animali invertebrati a 6 zampe e muniti di ali che hanno saputo colonizzare il mondo, al di fuori del mare. Scopriamo insieme farfalle, coleotteri, insetti stecco, api, vespe e libellule destinatari: bambini dai 7 anni in su durata: 45' appuntamento: piazzale delle due Chiese del Castello di Santa Severa.



TENDE DA SOLE ZANZARIERE

PREZZI DI FABBRICA

TENDE DA BALCONE - MONTAGGIO COMPRESO



TENDE DA BALCONE

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

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

CHIAMA SUBITO
Sopralluogo e Preventivo
GRATUITO
338 4356815
333 9106933
LADISPOLI



ZANZARIERE VARI MODELLI

TENDE A 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 

IL NUMERO

1

DEL RISPARMIO



Per la casa e la



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUGINO

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

MAGAZZINI
Jury's
1 DEL RISPARMIO



famiglia

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



INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO



SO' ARRIVATI GLI AMBASCIATORI

RACCONTO SEMISERIO SULLA CREDULITÀ DEGLI UOMINI

Primi giorni d'agosto, tutta l'estate risplende ancora. La diatriba se davvero il caldo di questi giorni sia straordinario o rientri nella normalità trattandosi di semplice percezione la trovo stucchevole. È indubbio che di questa callaccia non se ne po' più. Ne fa fede il rito serale della fuga da case simili ad alto forni, percorrendo le strade e le piazze del centro in cerca d'aria. Ed è stando seduti con vecchi amici di fronte alla fontana del mascherone, tra una caciara di ragazzini finalmente in libertà, che riaffiorano ricordi di avvenimenti completamente dimenticati che segnano, meglio di un almanacco, il trascorrere del tempo. "Quando si è zuppi di ricordi e stufi di ricordare, allora si comincia a morire" scrive Gesualdo Bufalino. Il racconto che segue, nebbioso e fantasticato a causa dei decenni trascorsi, risale al tempo in cui don Luigi bagnava ancora per tre volte le testarelle ai battezzanti non avendo ancora ceduto spazio al fidato gregario Don Quirino. Un avvenimento incredibile, al punto da costringere un buon numero di cerveterani a mangiarse la pasta scotta.

Tutto ebbe inizio in una tarda mattinata di un sabato primaverile, allorquando si avvistarono decine e decine di uomini dirigersi verso il Centro.

Poche ancora le automobili, molte le vespe e le lambrette che accerchiaron l'edificio scolastico.

Sguardi incuriositi tennero dietro all'elegante corteo incravattato e dai capelli unti di brillantina, avvolto nel profumo da dopobarba Mennen.

Persino Pietro il parrucchiere, abbandonate le clienti imprigionate nel casco, si era affacciato da bottega per cercare di capirci qualche cosa. Una Mercedes nera, con targa diplomatica, occupava lo spazio di fronte al bar di Checchina e Orlando e da lì una lunga fila si prolungava fino ad ammucchiarse all'ingresso del cinema di Giovannino. Una ressa che non s'era mai vista, se non per l'arrivo di Fanfani e Medici nel 1952 per l'assegnazione delle terre e per la programmazione de **"I dieci comandamenti"** nel luglio del 1957. La riunione era stata annunciata con l'affissione di alcuni manifesti di uno stridente ma efficace colore arancione e l'invio di un gran numero di lettere a cittadini "selezionati e prescelti".

La lettera oltre ad indicare orario e luogo della riunione ne evidenziava, in caratteri cubitali, le finalità: **"Fate un investimento sicuro e redditizio. Non lasciate bruciare i vostri risparmi dall'inflazione galoppante, non lasciateli sotto il mattone o peggio in banca"**. La firma lunga ed incomprensibile era suggellata da timbro di Ambasciata liberiana, aquile con ali spalancate e l'indirizzo di *Placed'armes* Luxemburg.

AFFITTASI SPAZI

P AUTOVEICOLI - CAMPER Cerenova
BOX, MAGAZZINI E TETTOIE Valcanneto

Area recintata con accesso H 24



338.21 13 467
06.9951679

Un tavolino, avvolto con bandiera liberiana, posto sul proscenio, con bicchieri e bottiglie di acqua minerale, borse di cuoio e lavagna alle spalle, rendeva ancor più solenne l'evento conferendogli concretezza e serietà. A cinema pieno un impomatato sessantenne, annunciato come l'Ambasciatore, portò i saluti del suo Paese, lasciando poi la parola ad un alto funzionario che foglio dopo foglio informò della lucrosa iniziativa, resa ancor più evidente dalle linee, sempre in ascesa, che una giovane ragazza disegnava sulla lavagna. Snocciarono rapidi e favolosi guadagni grazie all'acquisto di certificati di credito di società lussemburghesi, così semplicemente facili da convincere la maggior parte dei selezionati spettatori a sottoscrivere un impegno all'acquisto, versando la modifica cifra di dieci mila lire.

Nei giorni a seguire loro funzionari sarebbero passati per confermare la quantità di buoni da acquistare o rinunciare con restituzione del *deca*. Insomma avevano tutto il tempo per pensarci, parlarne in famiglia e decidere: senza trucco e senza inganno altro che le decine di clausole, di frasi incomprensibili, di garanzie che le Banche costringevano a controfirmare.

Si arrivò quasi alle due e ,tra un saluto ed una raccomandazione ad essere contattati per primi, "Nun se sa mai dovessero finì sti boni", l'assemblea si sciolse e il Mercedes fu visto scivolare velocemente lungo i giardini. Pochi giorni dopo, sul tavolino del bar di Agustarello, il **Messaggero** era spalancato sulla pagina della cronaca romana. Un titolo a due colonne giganteggiava a centro pagina: **Si fingono ambasciatori della Liberia**. "Denunciata banda di truffatori. Passaporti ed auto di lusso, targhe diplomatiche liberiane, timbri sigilli, carta intestata, tutto dell'Ambasciata di Liberia di Roma e del Consolato Generale del Dubai. Erano a disposizione di una banda di cinque persone, due italiane, che sono state denunciate. Le indagini sono partite dopo un controllo casuale di una donna alla guida di una lussuoso automobile, che sosteneva di essere la moglie dell'Ambasciatore liberiano presso il consolato di Dubai, negli Emirati arabi. Gli investigatori hanno individuato anche un'associazione, denominata "Istituto amicizia Italia Liberia" con sede in piazza Prati Strozzi. Nelle perquisizioni vennero sequestrati circa cinquecento certificati di credito liberiani e tedeschi, sia in bianco che compilati, per milioni e milioni di dollari, ben contraffatti e relativi a società inesistenti con sede in Lussemburgo".

"*Io ce lo sapevo!*" fu l'espressione più consumata nei capannelli che si formarono fori de porta, finché l'avvenimento, appena fatta estate, venne volutamente dimenticato.

Nel paese le cose ripresero a scivolare lisce come l'olio con il caro Lucio in splendida forma al punto da superare il suo stesso record di numero di gelati mangiati di filato, concludendo la performance pijanno a mozzichi un cremino.

Tabaccheria Fazio
Articoli da Regalo
e per Fumatori



AUGURA
BUONE
VACANZE

FATTI, NON PAROLE,
PER RIPARTIRE INSIEME

IQOS



CERVETERI, VIA FONTANA MORELLA, 59 - TEL. 06.9941204

WWW.TABACCHERIAFAZIO.IT TABACCHERIA FAZIO LEONARDO



Pete Davidson in una scena nel film

BUONASERA AMERICA!

JUDD APATOW CON "IL RE DI STATEN ISLAND" RACCONTA LA STORIA VERA DI UN RAGAZZO DI PERIFERIA ALL'OMBRA DEL DRAMMA DELL'11 SETTEMBRE. IL PROTAGONISTA È PETE DAVIDSON, STAR DEL VARIETÀ COMICO DEL SABATO SERA DELLA NBC. NEL CAST ANCHE IL PREMIO OSCAR MARISA TOMEI

28

Cinema

L'ombra dell'inferno delle Twin Towers si allunga dietro le quinte dell'ultima *comedy-drama* di Judd Apatow. Quell'11 settembre, che nessuno può dimenticare, ha segnato per sempre la vita di Pete Davidson, il protagonista, cui s'ispira l'intero film.

L'attentato al World Trade Center gli potò via il padre pompiere a soli 7 anni. Anche Scott Carlin, cui presta il volto, ha perso il padre pompiere sul lavoro. E' difficile crescere da orfani con una madre infermiera esausta e forse Scott non vuole diventare adulto per davvero e annega le sue smanie suicide con la marijuana e una relazione sessuale con l'amica Kelsey (Bel Powley), quando non bivacca sul divano con gli amici.

Il suo sogno è di diventare tatuatore. Continua a vivere con la madre – interpretata dal premio Oscar Marisa Tomei – nonostante sia già grande.

Quando sua sorella parte per il college e la madre inizia una nuova relazione dovrà trovare il coraggio di voltare pagina. Questa in poche battute la storia de *Il re di Staten Island* arrivato al cinema e sull'on demande.

Una commedia drammatica, dal sapore agrodolce, che svela nuovi aspetti del regista di *Molto incinta* e *40 anni vergine*, apprezzato anche dal pubblico del piccolo schermo.

Il giovane Pete è una rinomata star del Saturday Night Live – il varietà comico del sabato sera della NBC – che fra l'altro vive proprio a Staten Island, dove è ambientata tutta la storia. Un 26enne molto apprezzato per le sue battute roventi che nel quotidiano trova il pretesto per scherzare sul sesso, la droga e le esperienze adolescenziali tipiche della *roast comedy*.

E' proprio la sua aderenza al personaggio che



Marisa Tomei



Judd Apatow

ha dato a Scott spessore e credibilità. Il giovane Pete – che ha contribuito alla sceneggiatura e alla produzione insieme al regista Apatow – è proprio quello della battuta infelice sul deputato statunitense Dan Crenshaw.

Episodio concluso con le scuse accettate e un invito da parte di Crenshaw a *non dimenticare mai* il sacrificio dei veterani. Proprio dai colleghi del padre che vivono ancora a Staten Island ha recuperato storie assurde e incredibili che alimentano la trama del film.

Questa piccola isola, dalla quale si può raggiungere Manhattan solo con un battello, è una tranquilla periferia residenziale, di cui il regista dipinge così bene le atmosfere da farla diventare un vero personaggio. Statisticamente, è il più sicuro dei cinque distretti di New York.

Forse per Davidson la pellicola è stata un'opportunità in più per raccontare la sua storia, che al pubblico americano, a giudicare dall'impennata degli incassi, è piaciuta molto, sicuramente un po' di meno alla critica.

Alcuni l'hanno definito un *piccolo disastro*. Comunque Pete come Scott - e tutti noi - pensando alle vittime di quel giorno che ha cambiato la nostra storia, può dire *Nessun giorno vi cancellerà dalla memoria del tempo*, proprio come scrisse Virgilio nell'*Eneide*, e com'è stato riportato sul muro del Museo dedicato alle vittime dell'11 settembre.



ASSOCIAZIONE AMICI MIURA

CANTIERE NAUTICO E RIMESSAGGIO



PER TUTTI GLI ASSOCIATI
SPAZIO RISERVATO PER RIMESSAGGIO



VIA FURBARA SASSO, 84
CERVETERI
INFO: 348.6584351



QUANDO L'UNIONE FA LA FORZA

IL RUGBY LADISPOLANO NON HA UN CAMPO DA GIOCO MA QUESTA REALTÀ DELLA PALLA OVALE NATA NEL 2010 CONTINUA A STUPIRE FUORI DALLA CITTÀ

“Dateci un campo e vi dimostreremo chi siamo”. Forse non servirebbe neanche dimostrarlo più di tanto considerato che l’Unione Rugby Ladispoli è ormai una realtà consolidata da anni. Però a tutto c’è un limite, soprattutto se non si ha un impianto proprio dove poter disputare gare e allenamenti. Così non resta che accettare i tornei esterni e gareggiare fuori città per potersi misurare con gli avversari.

Senza impianto la prima squadra e i ragazzi del settore giovanile si sono sempre allenati nei parchi pubblici e sulla sabbia prima di trovare “casa” nell’oratorio San Michele di Cerveteri. Ora i ragazzi e le ragazze di Ladispoli girano l’Italia a caccia di trofei da vincere, o anche solo per condividere momenti di sport pur di stare insieme e non gettare la spugna. È una storia che parte da lontano. Nel 2010 nasce il progetto “Rugby al parco” per consentire alle famiglie di iscrivere i loro figli gratuitamente. A poco a poco la realtà della palla ovale cresce e si uniscono come soci Lillo Cavallini (attuale presidente), Fabio D’Andria e poi ancora Fabio Giannini, Luca Schiliro, Barbara Tatangeli e Marco Pasta “In tutti questi anni – racconta Marco Cavicchia, - non abbiamo mai perso di vista l’obiettivo, ossia quello di permettere a tutti i bambini, a prescindere dal loro status sociale, di praticare sport, lavorando per il sociale con eventi di beneficenza e ottemperando ai doveri della Federazione Italiana Rugby”.

L’appetito però vien mangiando e il gruppo dei grandi a poco a poco cresce. Come andare avanti allora senza una struttura adeguata? Semplice, organizzando tornei di beach rugby o sulla neve nelle regioni del nord Italia. “Nel 2019 siamo riusciti

a promuovere un torneo sulle spiagge – prosegue Marco Cavicchia – concedendo i proventi alle associazioni umanitarie che operano sul territorio”. A gennaio di quest’anno l’Unione Rugby Ladispoli ha strappato invece il quinto posto al torneo internazionale di Tarvisio con un ladispolano premiato come miglior giocatore del torneo.

Non è da meno il mini-rugby. “Nell’ultimo stagione – spiega Cavicchia - siamo riusciti a raggiungere gli obiettivi prefissati ricevendo anche un premio per risultati raggiunti. Il tutto sempre lavorando e contando sulle nostre forze. La nostra linfa sono i bambini con i loro genitori che si sono appropriati del concetto di famiglia, sacrificio e rispetto”. Mentre la delegazione di touch rugby in rosa è riuscita a partecipare al campionato regionale potendo contare su un campo ridotto all’oratorio cerveterano (si gioca 5 contro 5).

Ora però il sogno è il rettangolo vero e prima o poi, dopo tante promesse ricevute, si spera che si pensi anche a questo sport.

Unione rugby ladispoli

Allenatori stagione 2020/2021:

Eleonora D’ Angelo/Marco under 6.

Giulia La Torre/Alessandro Cavicchia (aiuto allenatore) under 8. Sabina D’auria/Angelo Paporoni u10. Giandomenico la Gambina/Francesco Fabriani u.12. Simone Cenacchi/Alessandro Compagnucci u.14. Maurizio Trocchi/Giordano Papaleo u.16 e Luca Schiliro seniores-femminile.

Società. Presidente: Angelo Cavallini.

Vice presidente: Luca Schiliro.

Consigliere-direttore tecnico: Marco Cavicchia.
Consiglieri: Fabio Giannini, Barbara Tatangeli, Marco Pasta.



FESTIVAL DEL CALCIO ROSSOBLU

Enzo Salvi sarà il protagonista della prima edizione del “Festival del Calcio Rossoblu” che si terrà sabato 29 agosto 2020 a Ladispoli allo stadio Angelo Sale. Non solo calcio, per l'occasione la società Ladispoli Calcio ha voluto regalare alla cittadinanza uno spettacolo completo: balli e divertimento con la comicità di Enzo Salvi. Ancora non si conoscono i dettagli di quello che assicurano sarà uno spettacolo esilarante. Lungo viale Giorgio Lazzeri verranno allestiti stand commerciali, street food e gonfiabili dedicati ai più piccoli. Artisti di strada e musicisti locali intratterranno i visitatori durante il pomeriggio in attesa della presentazione ufficiale delle squadre.

Dalle ore 17:00 nello stadio si giocherà l'amichevole tra i rossoblu di mister Scorsini e il Fonte Meravigliosa. Grande attesa per la presentazione della squadra femminile che si arricchisce di nuove professioniste e, colpo di scena, di due nuovi mister. Cambio di guardia inatteso, in campo arrivano Roberto Severini e Marco Trovato al posto di Marta Di Matteo. Dopo il successo che l'ha vista protagonista di numerose vittorie nella passata stagione, l'allenatrice saluta la squadra per raggiungere altre mete. Un augurio alla coppia Severini - Trovato alla guida dell'Academy Ladispoli che, dopo il secondo posto nel campionato regionale d'Eccellenza della stagione passata, punta dritta alla serie C.

VENDITA TESTI SCOLASTICI

PER TUTTE LE CLASSI

FAX - INVIO E-MAIL - FOTOCOPIE
SCANSIONE DOCUMENTI
ARTICOLI DA CANCELLERIA

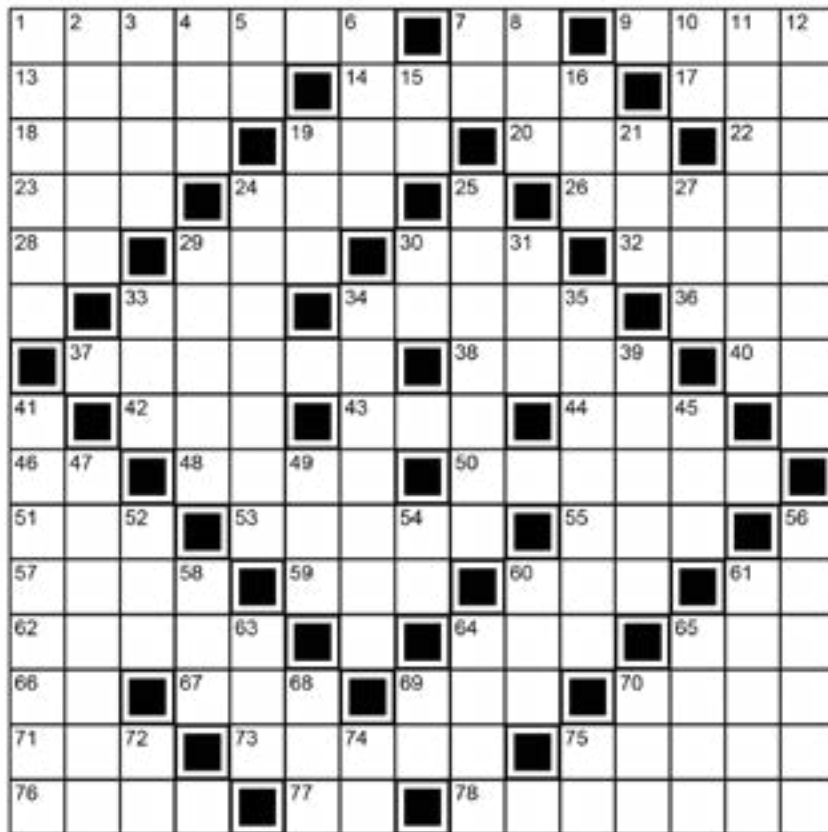
PLASTIFICAZIONE LIBRI
FODERATI CON LA COLIBRI






CARTOLERIA - LAVANDERIA A GETTONI - MERCERIA

VIALE FREGENE, 84 - 00052 CERENOVA - TEL. 06 9902353

**ORIZZONTALE**

- 1 Grosso masso
 7 La sconfitta del pugile
 9 Il braccio dell'albero
 13 Il re biblico della strage degli innocenti
 14 Il veterano interpretato da Stallone
 17 Esordisce ai mondiali di Russia
 18 Tassa sui Servizi Indivisibili
 19 Odio... senza fine
 20 Sono pari in piumato
 22 Non Giudicato
 23 Li vincono i primi
 24 La preposizione... in convento
 26 Nativo di Cagliari
 28 Particella nobiliare
 29 Raganella arborea
 30 La navicella degli alieni
 32 Un supercattivo della Marvel
 33 Agenzia Spaziale Italiana
 34 La imbraccia He-Man
 36 Centoquarantanove romani
 37 Bevanda alcolica prodotta dalla vinaccia
 38 Il carico degli asini
 40 Le iniziali di lacchetti
 42 Insieme al tap è un ballo
 43 La Signora... di Baglioni
 44 La moneta unica prima dell'Euro
 46 Quello greco vale all'incirca 3,14
 48 Antico cantore greco
 50 Capoluogo del Piemonte
 51 Componimento poetico
 53 Gli angoli... giusti

- 55 Il monte più alto di Creta
 57 Appellativo regale
 59 Rate senza la prima
 60 Umberto famoso scrittore alessandrino
 61 Ai fianchi di Luthor
 62 Modo di parlare informale
 64 Il nome della Farrow
 65 Né mio né tuo
 66 Metà Alpi
 67 Di + il
 69 Devota, caritatevole
 70 Scuri, tenebrosi
 71 Avverso, malvagio
 73 Uno dei nemici di Spiderman
 75 Un linguaggio di programmazione
 76 Il dio dei venti
 77 È proprio me!

- 78 Strumento magico in Zelda

VERTICALE

- 1 Criterio, procedimento
 2 Preparare il terreno
 3 Proprio in questo modo
 4 Quelle di Marzo furono fatali a Cesare
 5 Sigla di Genova
 6 Quella mongola era d'oro
 7 Mille metri
 8 Il Wan Kenobi di Star Wars
 10 Alta Velocità
 11 Gruppi di bovini
 12 Insieme al Pregiudizio in un romanzo
 15 Artificial Intelligence
 16 Organizzazione Mondiale della Sanità

- 19 Né prima né dopo
 21 Ripetuto, è uno strumento a percussione africano
 24 Il gioco che può andare in tilt
 25 Storditi, disorientati
 27 Enorme uccello della mitologia araba
 29 Profeta ebreo
 30 Il Pagliai attore (iniz.)
 31 Sento
 33 Era famosa la Pop di Warhol
 34 Stanza in cui si ricevono gli ospiti
 35 Il Capitano degli Avengers
 39 Opposto a basico
 41 Stancare, portare all'esasperazione
 45 L'ora piccola
 47 Breve componimento poetico greco
 49 Agenzia statunitense antidroga
 52 La moglie di Zeus
 54 Bevanda di origine indiana
 56 Epica, leggendaria
 58 La fine per gli inglesi
 60 Il grido che Alessandro Magno usava per incitare Bucefalo
 61 Il ladro gentiluomo
 63 Guardie Ecologiche Volontarie
 64 Recita, ma non parla
 65 La protagonista del difficilissimo quesito della Settimana Enigmistica
 68 Si dà quando non si ha confidenza
 69 Il fiume più lungo d'Italia
 70 È super quella di Michael Knight
 72 Lionello, attore e doppiatore
 74 Il mister della Bonelli
 75 Bari (sigla)

La soluzione dello scorso numero



♈ Ariete

Cogliete l'occasione per pensare a nuovi progetti che inizieranno a concretizzarsi verso il prossimo autunno e la fine dell'anno, ridandovi ossigeno e successo in molti campi della vita. Se siete imprenditori autonomi, programmate un intervento incisivo in ambito lavorativo e cercate di non affidarvi ad altri!

♉ Toro

Chi si è trovato a subire nei mesi passati un arresto forzato della propria attività lavorativa, agosto porterà abbondanti frutti da cogliere gelosamente anche se questo comporterà un eccessivo carico di impegni e di stress: approfittare per rimettersi in carreggiata e se necessario sacrificate anche le vacanze estive, a fine anno sarete ricompensati.

♊ Gemelli

È un periodo di accumulo di energie e risorse indispensabili per una ripartenza importante nel prossimo autunno. Attenzione a firmare contratti o accordi di getto e di impeto o peggio sulla fiducia perché probabilmente non porteranno i frutti attesi. Nel lavoro consolidate la vostra posizione professionale ed economica. Spensierato e bello l'amore.

♋ Cancro

Mese di transito per consolidare le finanze e le relazioni sia sentimentali che lavorative. In molti campi della vita potrete sentire il desiderio di scappare, di fuggire altrove o rintanarvi nel vostro guscio, accogliente e protettivo, lasciando fuori le responsabilità e i problemi che ultimamente vi rincorrono senza sosta. Reagite!

♌ Leone

Mese ancora intenso per emozioni anche altalenanti e per le molte fatiche che vi aspettano per raggiungere i vostri obiettivi. Alcuni cercheranno un posto all'ombra mentre altri saranno padroni rampanti della scena e punteranno diritti al risultato. Ricordatevi che in questo periodo avete tutte le carte in regola e i mezzi per realizzare i vostri desideri.

♍ Vergine

In amore momenti di alti e di bassi. Attenzione ai tradimenti che qualcuno potrebbe vedere come una soluzione anche momentanea per distrarsi: sapete bene che non è così, meglio la strada dei chiarimenti che saranno favoriti anche grazie ad una buona dialettica. In famiglia qualche tensione se avete i figli giovani per via di una amicizia non proprio raccomandabile.

♎ Bilancia

Buone possibilità di stringere e chiudere dei nuovi contratti sia economici che di lavoro, alcuni molto proficui: una rivalutazione più conveniente del vecchio contratto di mutuo o un nuovo incarico lavorativo ad esempio. Anche l'acquisto di un immobile potrebbe andare a buon fine perché si presenterà una valida occasione di accordo con il venditore.

♏ Scorpione

Piccoli fastidi di salute richiederanno la necessità di un approfondimento medico da vivere comunque in serenità viste le vostre eccezionali capacità di recupero. Agosto è un mese che chiederà una maggiore attenzione verso voi stessi e la vostra integrità psicofisica che spesso tendete a sottovalutare. Evitate eccessi e riposatevi.

♐ Sagittario

Prendete tutto il coraggio che avete e spiccate questo salto verso un nuovo mondo che vi vede protagonisti di una vera evoluzione. È un mese che vi libera da molte opposizioni e vi porta in un periodo favorevole soprattutto nelle settimane centrali del mese. Se avete nostalgia per un amore perso questo è il momento buono se volete tentare di riallacciare il rapporto.

♑ Capricorno

Siete ancora in preda all'agitazione dietro a questa calma apparente che vi sforzate di mantenere. Gli effetti delle scelte che vi hanno guidato a partire dalla fine del 2019, ancora sono tangibili e per nulla rasserenate. La libertà totale che avete ricercato con tutte le vostre forze, anche a ragione, pesa adesso sulle vostre spalle come un macigno. Satisfazioni.

♒ Acquario

Tutti hanno un limite quanto meno fisico voi compresi. Concentrate pertanto le vostre energie solo sulle cose veramente importanti. Nel lavoro mese stabile, nulla di nuovo né di interessante nell'imminente: il consiglio è di navigare a vista per vedere quali punti e spunti ci offre l'orizzonte e prepararsi all'autunno. Vi aspetta una incredibile rivincita.

♓ Pesci

Attimi di delusione per una amicizia che non si è rivelata sincera come credevate: siete stati eccessivamente ingenui perché avete concesso troppo immeritamento. Ma non ve ne fate però una colpa perché è nella vostra indole essere ottimisti e fiduciosi verso gli altri. Nel lavoro è il momento di spedire curriculum e di non sottovalutare la possibilità di mettersi in proprio.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sital, TAM, WIND, SKY, and other logos are visible.



TRASPORTI, AMBIENTE E AFFARI

TRASPORTO CERVETERI-LADISPOLI: UN' IDEA PER MIGLIORARE IL SERVIZIO E RISPARMIARE

Dopo le molte note che, a causa del covid, ci hanno indottrinato sulla necessità di ridurre i consumi, tra cui i “*bonus monopattini*”, circa i trasporti del nostro distretto, esistono idee semplici, che -migliorando l’ambiente- consentirebbero risparmi per la Regione, minor uso del mezzo privato, maggior confort per i cittadini: però toccando interessi di qualcuno, sono state sottovalutate e spesso contrastate. Segnalo quindi un confronto tra Cotral e TPL (affidato a Seatour): di Cotral si dice trattasi di azienda decotta, in forte passivo, sebbene simile ad Alitalia, Ilva e molte altre, costrette quindi a funzionare, spesso in perdita ma “*per interesse comune*”; ma se ci fosse chi proponga di farle operare meglio, far entrare più soldi, migliorare il servizio per tutti, appare difficile spiegarsi e farsi capire.

Provo a fare un esempio; se Cotral trasporta in 20 corse da Roma a Ladispoli 500 utenti al giorno al costo medio di € 3,00/cad, è evidente che se con le stesse corse portasse 1000 utenti, Cotral incasserebbe € 3.000 invece che 1.500! Soldi

che finirebbero nella casse regionali; conteggio semplice per tutti: per anno di 300 giorni lavorativi sarebbe un maggior nuovo utile (teorico) di € 450.000

La Seatour con le linee 23 e 33 da Valcanneto alle stazioni di Palidoro e Ladispoli in 19 corse/giorno, percorre circa 63 km/giorno su entrambe le tratte, pari a 1.200/giorno, che la Regione paga € 1,70/2,00 km, pari ad un costo annuo di € 612.000. I numeri sono ostici, ma servono quando si trasformano in soldi. Il nuovo servizio TPL navetta iniziò nel gennaio 2017 ma il presente progetto, rigettato dalle istituzioni locali, fu invece considerato con benevolenza dallo stesso Cotral, in un incontro con il direttore regionale trasporto su gomma, con la sola condizione che -per essere attivato- necessitava della ovvia richiesta delle autorità comunali, che invece preferirono la Seatour, all’epoca sostituendo RossiBus. Forse con i soldi che la Regione risparmierebbe e guadagnasse, si potrebbe costruire quella ambita rotonda in luogo del semaforo di Fosso Statua.

34

Valcanneto

Caso delle sole 2 linee 23 e 33 gestite da Seatour da Valcanneto verso le 2 stazioni FS

Km percorsi per anno da Seatour	Costo € 1,70/km pagato da Regione a Seatour	€ 1,10 x 500 tiket di utenti teorici-giorno	Costo annuo pagato da comunità al privato
Km. 360.00	€ 612.000/anno	€ 165.000/anno	€ 777.000

Molti utenti delle 2 linee arrivano alle stazioni FS per poi utilizzare il treno: ciò comporta altro costo (per gli utenti) per via del tiket (o abbonamento) treno

Caso della deviazione fino a Valcanneto di solo 20 corse Cotral su circa 70 giornaliere transitanti a Fosso Statua, pari a più 4 km per corsa in andata/ritorno (tot 80 km/giorno)

Km per anno in più da Cotral	Costo pagato da Regione a Cotral per i 24.000 km	Costo teorico € 1,10 pag. da utenti a Cotral	Nuovo utile per Cotral (165.000 – 40.800)
Km. 24.000	€ 40.800	€ 165.000 (*)	€ 124.200

(*) È da supporre che molti abitanti di Valcanneto, utilizzando Cotral verso nord (Ladispoli) e/o verso sud (stazione Palidoro ma anche Cornelia) diverranno abbonati e lasceranno l’auto a casa: ciò incrementerà l’uso del Cotral facendone crescere utili e consentendo risparmi alla Regione. Chi arrivasse con Cotral a Fosso Statua diretto a nord, ma dovesse andare a sud, potrebbe con lo stesso abbonamento, sulla stessa fermata cambiare bus, impostando orari in modo adeguato.



SPAGHETTI ZUCCHINE E MENTA, FACILI E VELOCI

DIFFICOLTÀ:
bassa

TEMPO
20 minuti

DOSI: 4 persone

Un piatto di pasta che diventa un pranzo leggero?

Deve essere ricco di verdura. Questi spaghetti hanno tutto ciò che serve per essere definiti #honestlygood. Provali e scoprirai che sono anche buonissimi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti di farro o integrali
1 piccolo scalogno
4 - 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
150 g di pisellini sgranati
4 piccole zucchine baby
2 rossi d'uovo
sale marino
pepe nero macinato al momento (facoltativo)
1 mazzetto di basilico fresco
4 - 6 foglie di menta
2 cucchiaini di ricotta di capra grattugiata al momento

Porta ad ebollizione una grande pentola di acqua salata, nella quale cuocerai gli spaghetti.

Nel frattempo, pela lo scalogno, taglialo a rondelle o a spicchi sottili e fallo appassire in una padella abbastanza ampia, insieme a 2 cucchiaini d'olio e 2 cucchiaini d'acqua, coprendolo con un coperchio a misura.

Sgrana i piselli e taglia le zucchine pulite a rondelle sottili, poi aggiungi le verdure allo scalogno, versando mezzo bicchiere d'acqua e lasciando cuocere a fiamma moderata, coperto, per circa 5 minuti, sino a che i piselli saranno appena teneri. Spegni la fiamma e tieni da parte.

Metti i tuorli in un'insalatiera grande abbastanza da contenere gli spaghetti. Condiscili con un po' di sale e un po' di pepe (se lo usi) e sbattili appena con una forchetta, diluendoli con 1 o 2 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta.

Cuoci gli spaghetti e scolali al dente. Versali nell'insalatiera sopra le uova e mescola bene con una forchetta per rivestirli in modo omogeneo, poi aggiungi le verdure e mescola ancora. Ripartisci nei piatti, completa con le foglie di basilico fresco, la menta e un po' di ricotta grattugiata. Servi subito.

by Csaba Della Zorza



Piccola azienda ristoratrice
nella culla delle campagne romane
nel piccolo paesino delle Due Casette, Frazione di Cerveteri.
Cucina tipica con specialità di carne e pesce fresco tutto
l'anno, con prodotti quasi esclusivamente a KM 0.



ORDINAZIONI
DA ASPORTO



CUCINA DI
CARNE E PESCE



CERVETERI Via Furbara Sasso 83

☎ 06 99326148

f Trattoria Casale Maremma

GLI ARTISTI DEL GIORNO: ANNA SBARDELLA E LUCIO FRASCHETTI



"Le differenze culturali, le espressioni e le esperienze di ognuno degli artisti presentati in questi mesi rappresentano uno spaccato di vita che sento il dovere di raccontare".



Anna Sbardella,
artista presente nell'associazione culturale inArte fin dagli arbori, ama dipingere la realtà. Racconta emozioni e ricordi d'infanzia, nelle sue tele fonde presente e passato portando lo spettatore a riflessioni semplici ma profonde.

La forte personalità che la contraddistingue emerge prepotente e presenta l'artista, le sue passioni, le sue fragilità. Rimane facile trovare un elemento di continuità fra creatività e la vita reale.

Lucio Fraschetti,
scultore, pittore, grande appassionato d'arte. Attraverso la creatività sperimenta tecniche e materiali, mescolando antiche misture a colori più accesi e moderni crea meravigliose alchimie che viaggiano nel tempo. La sua più grande passione è la scultura. Legno, marmo, travertino e ferro vengono trattati da Fraschetti con la stessa naturale manualità, dimestichezza che gli ha permesso di realizzare busti e rivisitazioni ispirati dall'arte scultorea di greci e romani.

Fabio Uzzo - Galleria inQuadro - Instagram: [uzzofabio_cornici_](https://www.instagram.com/uzzofabio_cornici_)

36

Arte



**La casa
del Pane**



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

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

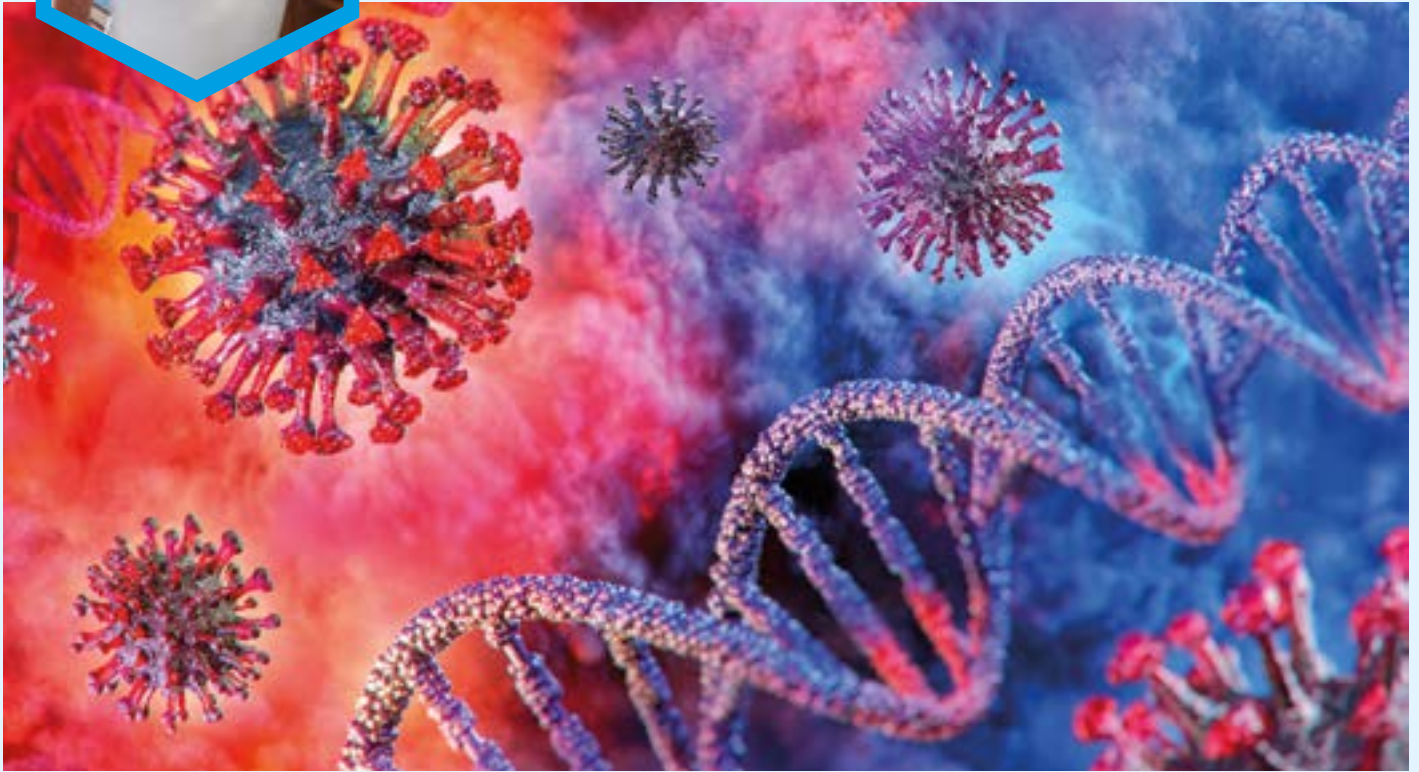
tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



COVID-19: L'AGGRESSIVITÀ VIRALE SI È FORTEMENTE ATTENUATA

**LA PRUDENZA È D'OBBLIGO, IL TERRORE NON È GIUSTIFICATO:
LE PROFEZIE NEFASTE DEGLI ESPERTI SI SONO RIVELATE ERRATE**

Il covid-19 (o la Sars-Covid-19) è una pandemia dal profilo epidemiologico "a campana": inizio lento, subdolo con bassa aggressività ma alta diffusività iniziato già alcuni mesi prima della fine dell'anno 2019, rapida ascesa specie nei mesi di marzo-aprile, piccolo "plateau" con discesa rapida (maggio, specie giugno), coda terminale prolungata a luglio e agosto.

Al di là di dichiarazioni profetiche veramente imbarazzanti di molti cosiddetti "esperti" o "scienziati" e di spot pubblicitari prima rassicuranti e poi allarmanti, questa è la situazione attuale.

Ho letto che il Comitato Tecnico Scientifico, nel periodo più alto della pandemia, ipotizzava a fine mese di giugno ben 150.000 ricoverati in Sala Rianimazione. Ebbene sono stati 288.

Siamo ora all'inizio di agosto con poche centinaia di contagiati e, in media, una decina di decessi; scarsissimo è il numero dei ricoverati in ospedale mentre quelli in

terapia intensiva è irrisorio, con Sale Rianimazione vuote. Come asserito e scritto mesi fa sono rimasti piccoli focolai sparsi lungo la penisola per 3/4 (75%) autoctoni (locali) e l'altro 25% (1/4) di importazione (a mio avviso i casi autoctoni sono un po' più bassi).

Seconda considerazione: mentre l'infettività resta alta l'aggressività virale si è fortemente attenuata.

I contagi non possono essere considerati dei malati perché solo pochi di loro lo diventeranno, mentre gli altri per lo più in un paio di settimane diventano negativi (tampone nasofaringeo negativo).

L'età poi dei contagiati si è abbassata: dai 70-80enni riguarda ora soprattutto i 40-50enni che rispondono meglio, dal punto di vista immunitario, alla affievolita carica virale.

Terza considerazione: gli altri paesi europei (Spagna, Francia, Germania etc.) a noi vicini hanno ancora un alto numero di contagiati e più vittime di noi? Ciò è dovuto in

parte al lockdown ma anche al fatto che siamo stati colpiti per primi e, sempre per primi, seguendo la “curva a campana”, ne stiamo riuscendo fuori.

Va sottolineato il comportamento virtuoso della stragrande maggioranza degli italiani.

Quarta considerazione: in termini prospettici la “coda della campana” continuerà ancora con qualche sussulto legato al non rispetto delle norme di sicurezza minime che vanno mantenute (uso delle mascherine al chiuso o in aree affollate, distanziamento sociale ..) e al probabile (speriamo di no) ingresso da noi di gente che proviene da fuori (rotta mediterranea marina e balcanica terrestre, ritorno di badanti, colf, agricoltori esperti portati dal Ponente (il vento dell’Est).

Quinta considerazione: Nonostante i numeri bassi di contagi e di vittime siano l’unico paese europeo ad aver prolungato lo stato di emergenza sanitaria. E ancora. Siamo l’unico ad aver chiuso le scuole. E’ stato giusto? Per quanto riguarda quest’ultima sono di parere contrario.

I bambini da 1 a 10 anni non si ammalano di covid (tranne rari casi di coloro che sono affetti da patologie genetiche o acquisite) né credo che siano particolarmente contagiosi per gli altri.

I banchi scolastici monoposto specie quelli mobili con le rotelle sono, sempre a mio avviso, una spesa inutile.

Non serve a niente il distanziamento tra gli alunni quando al primo suono della campanella i piccini spontaneamente torneranno ad assembrarsi.

Sesta considerazione: **L’Istituto Superiore della Sanità** ci dice ora che i contagi (sia pauci che asintomatici) hanno riguardato un milione e mezzo di italiani .

Questo sulla scorta dei rilievi di laboratorio (test sierologici e tampone). Personalmente credo che siano stati molto di più perché stiamo considerando solo il sistema immune acquisito (quello valutabile dai sopraccitati esami) e non quello immune innato (lasciatoci in eredità dai nostri antenati invertebrati) che (nei bambini, negli adulti e anche negli anziani sani) rappresenta un ottimo scudo difensivo grazie alle cellule killer, complementare etc.

Settima considerazione: Non credo, a differenza di molti (ma non certo di tutti) che ci sarà una seconda ondata in autunno a meno di comportamenti individuali sregolati o di migrazioni massicce.

La prudenza è d’obbligo, il terrore non è giustificato. Noi ora conosciamo meglio il nemico che circola nell’aria, sappiamo come individuarlo e isolarlo in tempo (è importante la medicina territoriale) e anche curarlo bene a domicilio: i farmaci che abbiamo a disposizione sono efficaci.

Peccato (consentitemi un po’ di ironia) che costino poco e che a molti siano antipatici (vedi l’idrossiclorina).

life[®]
brain
III 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

Rubrica a cura
di Miriam Alborghetti

L'ANGURIA TI SALVA DALL'AFI

IL RIMEDIO GREEN ANTI-AFI CHE IDRATA, DEPURA E RIMINERALIZZA

40

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

Salute Benessere

Anguria o cocomero come dir si voglia, è fra i frutti estivi più ricchi in vitamine, minerali ed acqua di vegetazione. Un vero dono offertoci dalla saggezza della natura nel periodo di maggior calore, quando la traspirazione e la sudorazione provocano una perdita di acqua e di elettroliti.

“E’ un efficace attivatore della diuresi, in quanto agisce attraverso un meccanismo iperglicemico, in virtù del fruttosio presente e per la grande quantità di acqua di vegetazione, nella quale c’è poco sodio e molto potassio. – spiega la naturopata **Monica Bertoletti**, Naturalmente sani, alias *Monique Bert*, nel gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Dentox* e coautrice *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal dr Andrea Luchi. – È povera di calorie ma ricca di vitamine e antiossidanti, fra cui il licopene: con una fetta al giorno proteggi la pelle dal sole, elimini i ristagni e combatti i cali d’energia. E’ dissetante come pochi altri, combatte la calura, al contempo depura l’organismo e reintegra vitamine e minerali”.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Grazie all’elevato contenuto d’acqua (oltre il

95%), l’anguria possiede una notevole capacità dissetante e svolge una buona azione diuretica. – afferma la naturopata – E’ poco calorica: 100 grammi di anguria forniscono solo 16 calorie (il melone ne ha 33). Il cocomero ha anche un buon contenuto di vitamine A (betacarotene), C, B1 e B6 e di minerali come potassio e magnesio, assai utili per sconfiggere la stanchezza dovuta al caldo ed evitare, soprattutto per gli sportivi, il fastidioso fenomeno dei crampi muscolari. Ha solo lo 0,2% di fibre, per cui non irrita l’intestino in chi ha problemi di colon irritabile o diverticoli o altre problematiche implicate con il consumo di fibra. Ha un’azione antiossidante e antitumorale, mediata dagli antociani, dalla vitamina C e da una modesta quota di vitamina E (più nella buccia che nella polpa rossa). Inoltre è ricca di licopene, un potente antiossidante.

Uno studio fatto da alcuni scienziati dell’Università Juntendo di Tokyo ha evidenziato l’efficacia del licopene nel proteggere i polmoni di chi fuma o di chi vive in città ad alto tasso di inquinamento. Nei pazienti con patologie renali aumenta il filtrato glomerulare e la quantità di acqua eliminata, senza impoverire l’equilibrio elettrolitico del

liquido interstiziale. L'anguria ha il vantaggio di non contenere un eccesso di fosforo, per cui nei dializzati può essere utilizzata per aumentare la residua capacità renale. L'anguria migliora la vigilanza e lo stato di lucidità mentale nei pazienti con iperazotemia, in quanto aiuta il fegato e il rene a metabolizzare e eliminare rapidamente l'eccesso di scorie azotate dal sangue.

Vantaggiosa per chi è afflitto da epatite o intossicato da sostanze esogene o endogene (il fegato ha bisogno di zuccheri, sali e molta acqua di vegetazione), mentre non va bene per chi ha disturbi di colecisti. In questo caso si ha pesantezza digestiva, ristagno gastrico, rigurgiti acidi dopo averla consumata.

Sulla funzionalità cardiocircolatoria, l'anguria ha un effetto positivo. La massa liquida viene eliminata dal rene in quantità superiore a quella ingerita, inoltre il fruttosio è utile al cuore, essendo uno zucchero a rapida utilizzazione per le fibre muscolari miocardiche, che si giovano anche della quantità di minerali, con poco sodio. L'anguria può esser proposta anche ai diabetici, con moderazione. Riduce l'ipertensione e migliora la vista.

La citrullina contenuta in polpa, ma soprattutto nella scorza, è in grado di aumentare la quantità di arginina nell'organismo: sostanza che stimola il sistema immunitario, protegge il cervello, riduce la pressione e migliora la sessualità.

La luteina migliora il malessere come bruciore e secchezza oculare, inoltre si evitano, col caldo, gli effetti negativi dei raggi UV, riducendo anche il rischio di degenerazione maculare e cataratta.

COME E QUANDO CONSUMARLA

L'anguria ha una polpa ricca d'acqua ed è molto zuccherina e grazie a questo quantitativo di glucidi può sostituire, almeno in buona parte, un pasto giornaliero. L'anguria si associa con facilità a quasi tutti gli altri alimenti e ha una incompatibilità di azione metabolica solo col pomodoro: insieme nello stesso pasto finiscono per inibire le rispettive funzioni nutrizionali e metaboliche. Un'associazione interessante è con i fagiolini: si potenzia così la riduzione dell'imbibizione organica e si stimola il metabolismo, per cui è utile nelle diete dimagranti. Per sfruttare al meglio tutte le sue virtù curative, consiglio di consumarla come spuntino o merenda, lontano dai pasti, perché diluirebbe eccessivamente i succhi gastrici, rendendo laboriosa la digestione. Di sera potrebbe dare un importante effetto diuretico durante le ore notturne per cui è sconsigliato il consumo dopo cena, perché i reni hanno diritto ad un sano riposo per rigenerarsi, dopo le 18.

Un'ultima raccomandazione: i semi non vanno masticati perché possono irritare fastidiosamente e dolorosamente l'intestino.

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



CARBOIDRATI BUONI E CARBOIDRATI CATTIVI

GLI ZUCCHERI CHE FANNO BENE E QUELLI DA EVITARE

I carboidrati sono la fonte di energia principale del nostro organismo e sono una parte cruciale di qualsiasi dieta sana, ma bisogna distinguere quelli buoni da quelli cattivi.

I carboidrati possono essere sia semplici (i cattivi) che complessi (i buoni) in base alla loro composizione chimica e a come vengono elaborati dal nostro organismo.

I CARBOIDRATI SEMPLICI sono zuccheri semplici, facili da digerire, con poco valore nutrizionale per il nostro organismo.

Le fonti di carboidrati semplici da limitare nella nostra dieta includono:

- Zucchero (ovviamente)
- Bibite zuccherate
- Caramelle
- Sciroppi artificiali
- Pane bianco, pasta bianca e riso bianco
- Patate (che sono tecnicamente carboidrati complessi, ma agiscono più come carboidrati semplici)
- Dolci e dessert

Quanto più è alto il contenuto di zuccheri e quanto più è basso il contenuto di fibre, tanto peggiore è la qualità dell'alimento.

La frutta è in realtà costituita da carboidrati semplici, quindi zuccheri semplici, anche se sono drasticamente diversi da altri alimenti della categoria come torte, bibite ecc. La fibra della frutta e della verdura, però,

cambia il modo in cui il corpo processa i loro zuccheri e rallenta la loro digestione, il che li rende simili ai carboidrati complessi.

I CARBOIDRATI COMPLESSI, come quelli dei cereali integrali e dei legumi, contengono catene più lunghe di molecole di zucchero. In genere hanno un carico glicemico più basso e il nostro organismo impiega più tempo per digerirle e utilizzarle. Questo si traduce in una produzione di energia costante nel tempo, senza picchi repentini di insulina e conseguente ipoglicemia reattiva.

Per usufruire di carboidrati "buoni" basta scegliere pane, pasta, pizza e riso integrali al posto dei loro omologhi raffinati, evitando cibi composti da carboidrati semplici.

Leggere l'etichetta è fondamentale: la conoscenza è la migliore arma per salvaguardare la nostra salute, anche perché grande distribuzione e pubblicità spesso ci indirizzano verso i cosiddetti cibi spazzatura.

Nel caso specifico bisogna andare a leggere nella tabella nutrizionale (quasi sempre scritto in miniatura) "Carboidrati di cui zuccheri". Nella colonna "per 100g di prodotto" si potrà facilmente leggere i grammi di zucchero presenti (che corrisponde alla presenza in percentuale). Quindi, ad esempio, un biscotto con 25 g di zucchero su 100 g di prodotto, fatti con farina raffinata, evidentemente rappresenta un prodotto dall'altissimo indice glicemico.

Per la cronaca, una lattina di aranciata (marca leader) contiene 39 g di zucchero, quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non superare i 25 g giornalieri!

E pensare che lo zucchero viene aggiunto anche negli omogeneizzati per neonati...

L'indice glicemico di un alimento fondamentale ci dice quanto velocemente la glicemia aumenterà dopo aver mangiato i carboidrati contenuti in quel dato cibo rispetto agli effetti che si avrebbero a mangiare zucchero puro (che ha un indice glicemico di 100). Gli alimenti con un basso indice glicemico sono generalmente più sani per il nostro organismo e ci danno un maggiore senso di sazietà. La maggior parte, ma non tutti, dei carboidrati complessi rientrano nella categoria a basso indice glicemico.

Di seguito possiamo esaminare una tabella glicemica delle farine.

INDICE GLICEMICO DELLE FARINE	
RISO BIANCO	95
GRANO TENERO TIPO 00	85
AVENA	79
RISO INTEGRALE	75
MAIS	70
GRANO TENERO SEMINTEGR.	65
FARRO BIANCA	65
GRANO TENERO INTEGRALE	60
GRANO SARACENO	50
SEGALE	50
FARRO INTEGRALE	45
KAMUT INTEGRALE	45
SEGALE INTEGRALE	45
TUMMINIA	40
RUSSELLO	40
SENATORE CAPPELLI	40
QUINOA	40
ORZO	36
MANDORLE	35
COCCO	35
CECI	35
SOIA	25
CARRUBE	15

Ovviamente un alimento può contenere carboidrati che hanno un alto indice glicemico, ma se ne vi è solo una piccola quantità non avranno un grande impatto. Un esempio di un alimento con un alto indice glicemico, ma un basso carico glicemico è l'anguria che ovviamente ha un sapore dolce ma è per lo più composta da acqua.

Basta scegliere i cibi ragionevolmente. Leggiamo le etichette, cerchiamo di evitare dessert dallo scarso valore nutritivo o bevande ultrazuccherate, prendiamo sempre in considerazione i livelli di zucchero e fibra degli alimenti, utilizziamo cereali integrali al posto di quelli bianchi e raffinati, consumiamo frutta e verdura in abbondanza per ottenere tutta l'energia di cui il nostro organismo ha bisogno.

Possiamo goderci la nostra fetta di torta in determinate occasioni, ma non deve essere un'abitudine.

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



I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: **L'ANORESSIA NERVOSA**

L'anoressia nervosa è in Italia in continuo aumento e l'età di insorgenza è sempre più anticipata alla preadolescenza. I sintomi dell'anoressia sono una ricerca ossessiva della magrezza, un'intensa paura di ingrassare pur essendo sottopeso, un disturbo nella percezione del proprio peso o della propria forma e, nelle donne, dopo il menarca, l'assenza di almeno tre cicli mestruali consecutivi. Sebbene solo il 5-10% (dato in costante aumento) degli anoressici siano uomini, la comprensione psicodinamica del disturbo è simile in entrambi i sessi. Gli individui affetti da questo disturbo tendono ad essere di cultura occidentale, che è la cultura dell'opulenza e del valore estetico della magrezza: l'anoressia nervosa infatti è praticamente sconosciuta nelle nazioni nelle quali la magrezza non viene considerata una virtù (Powers, 1984). Anche se sarebbe un grave errore, come vedremo, non porre come centrali nell'eziologia e nella patogenesi di questo disturbo i fattori intrapsichici e relazionali, non vi è dubbio che tali fattori interagiscono con un particolare periodo socioculturale della civiltà occidentale che produce una sindrome che ne riflette i valori dominanti. D'altra parte è sempre così quando si parla di disturbi psicologici, nel senso che essi sono "contesto culturale dipendenti". Solo per fare due esempi: l'Isteria della società vittoriana, di fine dell'800 primi del '900 non si presenta più in quel modo; così come in Occidente non sono presenti disturbi psicologici invece diffusi in Oriente come l'Hikikomori (una particolare forma di ritiro sociale) o la Sindrome di Koro (un'irrazionale fobia che i genitali (o il

seno o i capezzoli per le donne) siano più piccoli di come in realtà sono e che stiano riducendosi, rientrando nel corpo). Circa le cause psicologiche di insorgenza dell'anoressia bisogna integrare quanto ho già detto nel precedente articolo sulla bulimia - circa la centralità dell'ossessività del pensiero sul cibo e sul corpo come meccanismo di difesa, spostamento e protezione da ricordi, pensieri e sentimenti dolorosi che nulla hanno a che fare con il cibo - con altre interessanti posizioni, come quelle della Bruch (1987) secondo la quale il disturbo sarebbe "un tentativo di cura di sé, per sviluppare attraverso la disciplina del corpo un senso di individualità". Tale disturbo si avrebbe spesso, infatti, in "brave bambine" ipercoinvolte nelle problematiche della coppia genitoriale, che hanno passato l'infanzia a compiacere i genitori cercando di essere "perfette" per loro. Così il controllo ossessivo del proprio corpo darebbe a tali adolescenti un senso di onnipotente quanto illusoria indipendenza, permettendo al contempo l'espressione dell'aggressività inconscia per i genitori attraverso una presa di potere sugli stessi, ora tutti assorbiti dalla preoccupazione per l'anoressia della figlia e "succubi" dei suoi rituali ossessivi. Inoltre questi ultimi sarebbero anche "distolti" dalle malcelate conflittualità coniugali, di cui la paziente anoressica si rende conto e che teme più di tutto: così, attraverso il disturbo, "la tensione" tra i genitori viene spostata sulla figlia e non tra di loro e ciò mantiene e rinforza la permanenza del disturbo stesso come mezzo protettivo per l'equilibrio familiare ed una diretta espressione della crisi nella coppia genitoriale.

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 PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

CABINA **ESTETICA** **Epil Fast**

Laser a Diodo 808 nm in estetica professionale

TRATTAMENTO UOMO/DONNA
TOTAL BODY O ZONE SINGOLE



SPECIALE PACCHETTI

> SU DUE PACCHETTI CHIUSI (ZONA A SCELTA)

SCONTO 10% SU ENTRAMBI

> 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



Dal 1977

BUONA ESTATE

DA OTTICA
GRILLI

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740

 otticagrilli.com   OTTICAGRILLI