

L'ortica SETTIMANALE

Anno XXIII n°49 - 2020

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

PABLITO INDIMENTICABILE

SIMBOLO DI UN'ITALIA RAMPANTE, VINCENTE E GIOVANE



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 23 - 18/12/2020

LADISPOLI

ACQUA POTABILE
TRA MISTERI E SILENZI

CERVETERI

S.O.S URBANIZZAZIONE
OASI DI TORRE FLAVIA

ATTUALITÀ

D(R)ONI NATALIZI
CONTRO I CENONI



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**



Cantina Cerveteri

Dal 1961
la nostra passione
per la vite ed il vino

Tutto il carattere
del nostro territorio

CONSEGNE
A DOMICILIO

CONFEZIONIAMO CESTI REGALO NATALIZI

VIA AURELIA KM 42,700 - CERVETERI
TEL . 06 99 444 201 - FAX 06 99 444 217 - info@cantinacerveteri.it

www.cantinacerveteri.it

Settimanale indipendente

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

ISSN 2704-6664 - ROC 34126

Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

www.edizioniuniverso.it

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

Redattori:

Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

L'Oroscopo di P'Astra

Responsabile scientifico:

Aldo Ercoli

Collaboratori:

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

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, 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 16/12/2020

I d(r)oni di Natale: il simbolo di dieci mesi di mortificazione sociale



Dopo averci ingannato dicendoci che le chiusure di attività e la limitazione delle nostre libertà erano un sacrificio necessario per salvare il Natale 2020, ora sotto l'albero ci attendono più restrizioni e più controlli per impedire alle famiglie di mangiare insieme un panettone. Uso massiccio di forze armate e di droni saranno il regalo natalizio del Governo Conte Bis all'Italia, un paese paralizzato dal terrore. Un Paese sempre più vecchio (5 anziani ogni bambino secondo i dati Istat), di fatto non più fondato sul lavoro, bensì sul "restoacacismo", sull'indifferenza verso il futuro delle giovani generazioni, sulla serena disponibilità a cedere quote di libertà in cambio di una presunta 'sicurezza', sull'accondiscendenza verso l'autoritarismo, e sull'accettazione supina dei diktat, anche i più insensati. Un popolo vecchio, nell'animo e nella mente, ancor prima che nel corpo, per lo più indifferente rispetto alla distruzione in atto del diritto all'istruzione dei ragazzi che negli ultimi dieci mesi hanno frequentato la scuola per solo un mese o poco più, nonostante l'allarme dello stesso CTS che ha evidenziato come ciò abbia "un impatto negativo sulla salute dei ragazzi alterando anche il benessere affettivo e sociale" oltre che "ripercussioni negative sullo sviluppo del contesto socio-economico". Mentre i media, a mo' di mantra, vanno ripetendo che "prima di tutto viene la salute", dimenticano di dirci che secondo l'OMS la salute è un concetto ampio, omnicomprensivo, non identificabile con la mera assenza di malattia ma composto di molteplici aspetti che contraddistinguono la vita umana in cui quello lavorativo, sociale, culturale, sono ugualmente fondamentali. E scordano di raccontarci – come invece fa l'avvocato Elena Dragagna in illuminante articolo, *Natale 2020 e i d(r)oni natalizi*, pubblicato su *Pillole di Ottimismo* e che vi consiglio caldamente di leggere – che nella nostra Costituzione, in base all'interpretazione dalla Corte Costituzionale (sentenza n.85 del 2013) non esiste un diritto "tiranno" e non lo è, «in particolare, il diritto alla salute, dovendo lo stesso essere temperato con gli altri diritti fondamentali (nel caso specifico della pronuncia citata si trattava del diritto al lavoro)».

Il Sindaco di Borgosesia, Paolo Tirmani, ha presentato un'istanza al Presidente del Consiglio in cui chiede la revoca del dpcm del 3 dicembre, le cui misure sono ritenute vessatorie, e illegittime ma soprattutto mortificanti la dignità dei cittadini. Misure molto restrittive che ci colpiscono nei nostri affetti nel periodo dell'anno più importante. E in effetti, stando alle anticipazioni del Ministro Lamorgese, siamo di fronte ad una vera e propria "macchina da guerra" messa in moto dal governo contro le famiglie e contro la libertà personale: circa 70 mila membri delle forze dell'ordine saranno impegnati nel controllo dei cittadini italiani e potranno avvalersi anche dell'impiego dei droni... proprio come nelle migliori tecno dittature..per rendere il nostro Natale più simile ad un incubo che a una festa di amore, accoglienza e condivisione.

Sono circa dieci mesi che i nostri diritti vengono umiliati, tutti compreso quello alla salute. Sono dieci mesi che viene mortificata la dignità personale e collettiva di 60 milioni di cittadini.

I d(r)oni natalizi, afferma Dragagna «diventano dunque, assieme alle molte limitazioni poste nel periodo di festa che si sta avvicinando, un paradigma di quanto accaduto a livello giuridico (ma non solo) negli ultimi dieci mesi».



LA SCOMPARSA DI PABLITO, L'EROE MUNDIAL IN GRADO DI UNIRE L'ITALIA

**DOPO MARADONA, CI LASCIA ROSSI, QUEL FOLLETTO IN MAGLIA NUMERO 20
CHE REGALÒ IL MONDIALE IN SPAGNA.**

Attualità

6

Dopo El Pibe Maradona, ora anche Pablito Rossi. Così il destino in questo 2020 bara due volte, per altro in pochi giorni, portandosi via un altro personaggio di un certo calibro, un simbolo. Genio in grado di far discutere il primo, capace di unire l'intera Penisola il secondo. C'è un'immagine che può certificare l'idea di un'Italia unita grazie alle prodezze del numero 20 che ci regalò la Coppa del Mondo in finale contro la Germania. Ed è una fotografia dove sull'aereo, al ritorno dallo stadio Bernabeu di Madrid teatro della partitissima, Bearzot, il tecnico di quei ragazzi formidabili, giocava a carte a scopone in coppia con Franco Causio contro Dino Zoff e il presidente della Repubblica Sandro Pertini. Come fossero quattro amici al bar. E Zoff litigò anche con Pertini per un 7 di troppo. Gli italiani ricordano quando il presidente si alzò in piedi per applaudire gli azzurri. Oggi le

istituzioni sono sempre più lontane dalla persona comune, e a dire il vero lo sono anche i giocatori. L'Italia in grado di supportarsi nei momenti di buio. Per certi versi è accaduto nel 2006 quando la pioggia di critiche per via del noto caos giudiziario "calciopoli", anziché abbattere i giocatori li unì, e furono abili a farsi scivolare addosso tutto arrivando in finale con la Francia, battendola ai calci di rigore. Tanti campioni in squadra: Totti, Del Piero, Nesta, Inzaghi, Pirlo e due inaspettati: Materazzi e Grosso. Nel 1982 invece ci riuscì quasi da solo questo eroe, Paolo Rossi, a rilanciare una nuova immagine dell'Italia nel mondo. Con i suoi 6 gol in 5 match (3 al Brasile, 2 alla Polonia e uno alla Germania) l'attaccante, che neanche si aspettava di essere convocato per "España 82", alla fine fece riversare nelle strade e nelle piazze un Paese intero, in estasi per esser tornare a festeggiare un



successo mondiale atteso da 44 anni e per aver chiuso il sipario definitivamente sulla drammatica stagione degli Anni di piombo caratterizzati, tra gli anni Sessanta e l'inizio degli Ottanta, da violenze di piazza, lotta armata e terrorismo.

Centravanti di media statura, rapido e con una tecnica non discutibile, Paolo Rossi era un rapace d'area di rigore. Capace di essere al posto giusto al momento giusto, sbucando dal nulla, imprevedibile per gli avversari, che fossero gli organizzatissimi tedeschi o i fantasiosi carioca brasiliani. Due anni prima era stato coinvolto nella vicenda delle scommesse illegali nonostante avesse sempre rivendicato la sua innocenza. È cresciuto nel vivaio del Lanerossi Vicenza, indossando poi le maglie del Perugia, Juve, Milan e Verona. Ha vinto il Pallone d'Oro dopo l'impresa mondiale.

Se n'è andato con "gran dignità". È morto all'ospedale Le Scotte di Siena all'età di 64 anni, a causa di un tumore ai polmoni che l'aveva colpito un anno prima. Non ha detto niente a nessuno nemmeno ai suoi storici compagni di nazionale (Conti, Tardelli, Altobelli, Cabrini, e via via gli altri) che hanno portato la salma al duomo di Vicenza. Il giorno precedente migliaia di persone gli avevano reso omaggio presso la camera ardente allestita eccezionalmente sul terreno dello stadio Romeo Menti. Mente, vergogna mondiale, durante il rito funebre i ladri hanno svaligiato la sua abitazione.



**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



E a testimonianza di che persona fosse, raccontiamo quanto vissuto da un nostro lettore che nell'82 si trovava in albergo proprio con Pablito e gli altri eroi dell'Italia di Bearzot. Si chiama Fabio Ferri. "Ricordo con enorme affetto l'indimenticabile Paolo – dice Fabio - ho avuto l'onore e la gioia di vivere quei magnifici giorni con loro in Spagna, e a dire il vero anche quattro anni prima in Argentina, perché ospite della Figg al seguito della nazionale azzurra che ci vide trionfare. Ero con Paolo insieme a tutti gli altri splendidi compagni e al nostro mitico ct Bearzot anche lui indimenticabile e artefice di quella

bellissima vittoria".

Il padre di Fabio, il ragioniere Enzo Ferri, era accompagnatore della nazionale italiana negli anni precedenti. "Per quello poi mi son trovato lì ospite nell'albergo dei dirigenti – aggiunge Fabio – persone squisite, tra cui anche Bearzot, un signore e un gentiluomo. Era molto amico di mio padre. Ma il gruppo era unito, i giocatori, Rossi compreso, tutti alla mano. Si fermavano a parlare con te, a prendere un caffè, a farsi una foto o firmare un autografo. Non finirò mai di essere grato a quel simbolo in maglia numero 20 che ci ha lasciato un grande vuoto a tutti noi italiani".

<p>Infissi 2000 Di Vilella Giuliano SERRAMENTI IN PVC ED ALLUMINIO DI NOSTRA PRODUZIONE</p> <p>Via della Piscina, 8 - Cerveteri (Loc. Due Casette) Tel/Fax 06 99 02 751 - Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446 villegiuliano@tiscali.it - www.infissi2000sas.it</p>	<p>VETRATE PANORAMICHE</p>
---	---------------------------------------



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

Immobiliare **Ciavarella**

www.immobiliareciavarella.com



LADISPOLI CERRETO
COMPLETAMENTE INDIPENDENTE
APPARTAMENTO PIANO TERRA
DI 85 MQ
AMPIO SALONE CON CAMINO,
CUCINA A VISTA, CAMERA DA
LETTO, CAMERETTA, BAGNO
E RIPOSTIGLIO
€ 99.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - LUNGOMARE
IN PICCOLA PALAZZINA SENZA
CONDOMINIO
PRIMO ED ULTIMO PIANO
BILOCALE TOTALMENTE RISTRUTTURATO
MERAVIGLIOSA POSIZIONE A 50
MT DALLA SPIAGGIA- TERRAZZO DI
COPERTURA CON AFFACCIO SUL MARE
DOPPIO POSTO AUTO COPERTO
€ 135.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



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



LADISPOLI - DOMITILLA
ABITAZIONE SENZA CONDOMINIO
PIANO TERRA DI AMPIA
METRATURA, GRANDE SALONE,
CUCINA A VISTA IN MURATURA,
DUE CAMERE DA LETTO,
CAMERETTA, BAGNO, GIARDINO E
TERRAZZO DI COPERTURA DI 100 MQ
POSTO AUTO INTERNO
€ 159.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI - PIENO CENTRO
ATTICO CON VISTA
PANORAMICA SUL MARE
TOTALMENTE RISTRUTTURATO
SOGGIORNO CON CUCINA A VISTA,
DUE GRANDI CAMERE DA LETTO,
BAGNO, RIPOSTIGLIO,
DUE COMODI BALCONI ABITABILI
€ 165.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI - DOMITILLA
VILLA BILIVELLI RISTRUTTURATA
SALONE, CUCINA ABITABILE,
3 CAMERE, DOPPI SERVIZI,
TERRAZZO
GRANDE GIARDINO ANGOLARE
CON POSTI AUTO INTERNI
€ 210.000,00
Classe Energetica G



LADISPOLI
IN COMPLESSO RESIDENZIALE
DI NUOVA COSTRUZIONE
VILLA BILIVELLI DI AMPIA
METRATURA - SALA HOBBY
TOTALMENTE INDIPENDENTE
GIARDINO DI 300 MQ CON POSTI
AUTO INTERNI
CONTESTO SIGNORILE
€ 255.000,00 TRATTABILI
Classe Energetica G



LADISPOLI
OLMETTO-MONTERONI
IN POSIZIONE STRATEGICA
PIANEGGIANTE,
CONFINANTE CON SS. AURELIA
TERRENO DI 2.500 MQ CON AMPIA
VISIBILITÀ SU STRADA
IN ZONA DI PROSSIMA EDIFICABILITÀ
€ 80.000,00 TRATTABILI

CONTATTACI PER LA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)

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



“PORTIAMO IL 5G ALLA CORTE DI GIUSTIZIA EUROPEA, MOBILITIAMOCI ADESSO”

I FRANCESI CONTRO IL WIRELESS DI QUINTA GENERAZIONE: REFERENDUM A PARIGI, MENTRE LA CORSICA E 70 SINDACI CHIEDONO LA MORATORIA

“Non dobbiamo perdere la speranza“, le parole dell’europarlamentare francese Michele Rivasi, protagonista del recente Panel per il futuro della scienza e della tecnologia (STOA), organizzato dal Parlamento europeo sui pericoli socio-sanitari e ambientali dell’Internet delle cose in cui è risultata isolata la posizione negazionista della Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni Non Ionizzanti (ICNIRP), ferma ai soli effetti termici nella mancanza di danni biologici per il wireless, 5G compreso.

“Dobbiamo mobilitarci – le parole della deputata verde Rivasi – il potere è nelle mani dei cittadini. Non dobbiamo far dipendere la popolazione da queste comunicazioni che permettono di controllare meglio le persone. Andremo fino alla Corte di Giustizia europea perché ci impongono il 5G senza rispettare la legislazione della UE”

Quasi 70 sindaci della Drôme e della Francia si oppongono infatti al 5G chiedendo al Governo Macron una moratoria nazionale. Tra questi i primi cittadini di grandi città come Grenoble, Marsiglia, Tours o Bordeaux, ma anche Dieulefit, Montjoux e La Roche-Saint-Secret nella Drôme, mentre sono 11 gli atti amministrativi approvati dai vari consigli locali, finalizzati tutti alla moratoria, tra questi anche nella regione Corsica e in nove municipalità di Lione. Inserita nell’Alleanza Europea Stop5G, sul modello

di quella italiana capace di far approvare oltre 600 atti amministrativi per la precauzione in altrettanti Comuni schierati in difesa della salute pubblica, anche oltre le Alpi è nata l’Alleanza Francese Stop5G. Per Michele Rivasi “c’è una mancanza di dibattito democratico. Il 5G non è stato discusso in Parlamento, è un progetto industriale che ci porta alla sorveglianza informatica. Ciò pone un problema sociale. È sempre un consumo eccessivo. Vogliamo un dibattito democratico e vogliamo attendere le conclusioni delle agenzie per la sanità pubblica.”

Forse proprio per questo a Parigi il Sindaco spagnolo naturalizzato francese Ana María Hidalgo Aleu ha optato per una sorta di referendum, annunciando una “conferenza cittadina metropolitana” sul 5G. Scettiche però le storiche associazioni transalpine in lotta contro l’inquinamento elettromagnetico che, nell’operazione, vedono più un tentativo di distrazione che di vera proposta precauzionale. Diamo la possibilità agli abitanti di Parigi e dell’area metropolitana “di intervenire”, ha spiegato Paul Simondon, assistente alle finanze, bilancio e della Green Finance del sindaco socialista Anne Hidalgo. “Per la città di Parigi, la questione non è quella di essere a favore o contro il 5G, né di pronunciarsi a favore o contro una moratoria, perché non abbiamo la competenza, insiste. Parigi non è affatto un territorio resistente all’innovazione”.

PNEUS CAR di Giacobbe **CENTRO REVISIONI**

CARROZZERIA - SOSTITUZIONE BOMBOLE GPL - SOCCORSO STRADALE H24

SOSTITUIRE LA BOMBOLA GPL
**NON È PIU
UN PROBLEMA**

CHIAMA PER UN PREVENTIVO



AZZERA OGNI RISCHIO >>>
DI CONTAMINAZIONE

**SANIFICA
LA TUA AUTO**

**CHIAMACI
AL 06.99551289**



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

SAN PIETRO: IL PRESEPE CHE NON PIACE

TUTTO TRANNE CHE SIMBOLO DI

Ph Biagio Tamarazzo

Il Presepe monumentale dell'Istituto d'Arte per la Ceramica "Francescantonio Grue" di Castelli (TE) arriva indenne sul sacro della cristianità, nonostante due terremoti (2009 e 2016) e una bufera di neve (2017) che hanno ferito profondamente uno dei borghi più belli e importanti della ceramica nel mondo, per ricordarci lo spirito di resilienza dell'intera umanità che è stata colpita duramente nel corpo, ma non nell'animo. Così viene presentato dagli autori.

"Opera corale in ceramica, realizzata a scuola dal 1965 al 1975 da studenti e professori-scultori quali Gianfranco Trucchia e Roberto Bentini, si sviluppò sotto la sapiente regia del Direttore Scolastico,

ceramista di fama internazionale, Serafino Mattucci che scelse personalmente i colori tratti dalla tradizionale pentacromia castellana su cui stese la sua cristallina segreta e individuò, per la composizione architettonica delle figure, l'anello cilindrico, forma archetipa modulare degli antichi vasai.

Il presepe completo (a piazza San Pietro sono state esposte solo alcune statue) conta 54 pezzi, custoditi nel Liceo Artistico per il Design "Francescantonio Grue" e fu esposta nel 1970 ai Mercati Traianei di Roma, mentre nel 1976 raggiunse Betlemme, Gerusalemme e Tel Aviv.

Inoltre - ci racconta come un manuale artistico - la



RINASCITA

plasticità sviluppatasi in tutte le epoche dalle antiche civiltà mesopotamiche ai giorni nostri. L'opera titanica fu concepita in continuo divenire e doveva mettere in relazione la scuola con la società, per questo ogni anno furono proposti nuovi temi tratti dall'attualità come la pena di morte, il Concilio Vaticano II e il primo sbarco dell'uomo sulla Luna. Questo grande complesso ceramico-scultoreo è anche un invito alla spiritualità e alla speranza, in quanto come l'opus ceramico stesso, segue un percorso trascendentale, che trova la sua centralità nella Natività di Cristo che è l'inizio di una vita nuova attraverso la potenza dello Spirito." Nonostante tutto però non piace.



Ph nei riquadri
Barbara
Pignataro

L'ACQUA DI LADISPOLI

TRA SILENZI
E POCA TRASPARENZA



ORDINANZA DI NON POTABILITÀ: CHI NON È SOCIAL HA BEVUTO L'ACQUA DEL RUBINETTO?

L'acqua è un Bene Comune.

Per gli economisti il common è una risorsa condivisa che dovrebbe essere gestita dalla comunità di riferimento, per i giuristi il bene comune è invece un diritto universale. Per dirla con le parole di Stefano Rodotà, l'autorevole giurista che tra i primi ha avuto il merito di introdurre la questione dei beni comuni in Italia, «se la categoria dei beni comuni rimane nebulosa, e in essa si include tutto e il contrario di tutto, allora può ben accadere che si perda la capacità di individuare proprio le situazioni nelle quali la qualità "comune" di un bene può sprigionare tutta la sua forza». L'acqua, la più importante risorsa del nostro pianeta, è un bene comune che appartiene a tutti gli abitanti della terra ed è patrimonio dell'umanità. L'accesso all'acqua è un diritto fondamentale e inalienabile, che va garantito a tutti.

A Ladispoli negli ultimi 6 mesi questo diritto non è garantito ai cittadini o garantito a singhiozzo. L'imminente privatizzazione, la 'non potabilità dell'acqua' sovente resa nota attraverso ordinanze comunali, altre celate per lungaggini burocratiche, ma comunque una risorsa dalla dubbia salubrità. Ultima ordinanza di non potabilità l'8 dicembre scorso.

In occasione delle forti piogge abbattutosi su tutto il territorio nazionale nel Comune di Ladispoli il sindaco Alessandro Grando - in via precauzionale - ha emanato l'ordinanza di non potabilità, e messo a disposizione dei cittadini autobotti di acqua potabile. Il motivo di tale situazione non è reso noto, come d'altronde il motivo non è stato condiviso le volte precedenti, l'ipotesi azzardata dall'amministrazione: è colpa del maltempo. Quale sia il collegamento tra

le abbondanti piogge e l'acquedotto che rifornisce l'acqua alla città resta un mistero. Inaccettabile. Ancora una volta i cittadini sono in difficoltà, forse a rischio salute, certamente in attesa di risposte. Intanto la notizia è stata diffusa tramite la pagina Facebook del Comune, e questo fatto è anch'esso discutibile: chi non è social sta bevendo l'acqua del rubinetto? L'amministrazione si affida al passa parola per tutelare la salute dei cittadini? Domande dalla triste risposta come è stato triste constatare la titubanza della Asl Roma 4 nel fare chiarezza. Contattata alla ricerca di garanzie sull'operato svolto e/o da svolgere ha rigirato l'incombenza all'amministrazione comunale, famosa per essere poco comunicativa. Ha dichiarato di essere stata informata dell'ordinanza del sindaco Grando a cose fatte e di aver ricevuto la richiesta di effettuare le analisi. L'esito lunedì 14 dicembre.

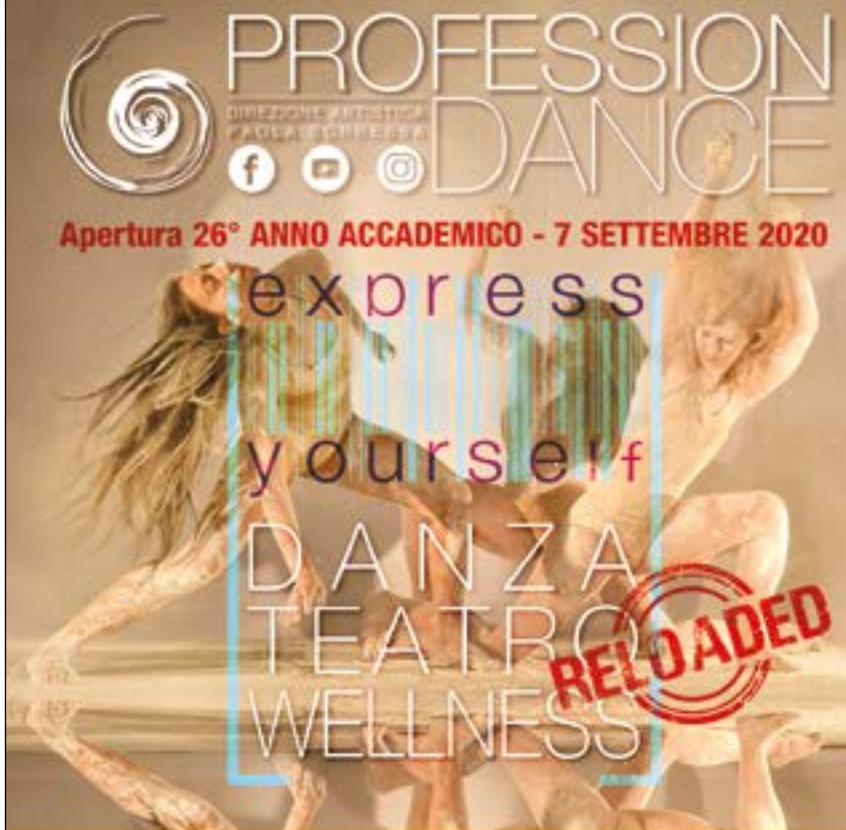
L'importanza della questione acqua in Italia ha raggiunto nel tempo una forte consapevolezza sociale e una capillare diffusione territoriale, aggregando culture ed esperienze differenti e facendo divenire la battaglia per l'acqua il paradigma di un altro modello di società. È nato il *Forum Italiano dei Movimenti per l'Acqua*, la cui prima assemblea si è svolta a Roma nel 2006 e durante la quale più di seicento partecipanti, rappresentanti di reti associative e sindacali nazionali e di realtà territoriali di movimento si sono confrontati, hanno approfondito le analisi, hanno messo in comune saperi e pratiche di mobilitazione. Soprattutto hanno condiviso la necessità di cambiare radicalmente il quadro normativo esistente attraverso una proposta di legge d'iniziativa popolare i cui obiettivi sono: la tutela della risorsa e della sua qualità, la ripubblicizzazione del

servizio idrico integrato e la gestione dello stesso mediante strumenti di democrazia partecipativa.

A Ladispoli guasti o inconvenienti tecnici accadono spesso, possono accadere, e gli operatori del servizio idrico locale lavorano incessantemente per la soluzione ma i cittadini rivendicano notizie complete, aggiornamenti, chiarezza. È un diritto negato senza apparente motivo. Risolta l'emergenza attuale resta da affrontare la difesa dell'acqua come bene comune e far diventare l'acqua una vertenza nazionale.

REVOCATA L'ORDINANZA DI NON POTABILITÀ DELL'ACQUA. LA ASL NON RISPONDE AI CITTADINI, COMUNICA SOLO CON IL SINDACO. IL GESTORE NON SPIEGA.

«La Asl Roma 4 ha comunicato che, in base alle analisi effettuate lo scorso 10 dicembre, i valori dell'acqua erogata dall'acquedotto Braccio di Mare sono risultati conformi ai parametri di legge. Pertanto ho appena provveduto a firmare la revoca dell'ordinanza di non potabilità n.159 dell'8 dicembre». Il sindaco Alessandro Grando. Questo è quanto si legge sul sito del Comune di Ladispoli martedì 15 dicembre 2020. Grando solo il giorno prima, 14 dicembre, comunicava l'esito delle analisi dei campioni prelevati in piazza delle Sirene e via delle Rose il 9 dicembre 2020 "dai referti pervenuti si riscontra un lieve sfioramento del parametro arsenico, che è risultato oltre i limiti consentiti (valore 10) nei punti di campionamento piazza delle Sirene (valore 11) e via delle Rose (valore 13). Nel punto di campionamento di piazza Odescalchi l'arsenico è invece risultato nella norma" confermando per questo la non potabilità dell'acqua nel Comune. L'esito dei campioni prelevati il giorno dopo (10 dicembre), dicono miracolosamente altro, tanto che il sindaco revoca l'ordinanza di non potabilità. Se qualcuno è curioso e si domanda come sia salito il valore dell'arsenico e come sia sceso (e di quanto), per esempio, la spiegazione ovviamente non c'è. Ci affideremmo agli esperti senza lanciare ipotesi se solo fosse possibile: la Asl Rm 4 si è rifiutata di rispondere, informando di aver comunicato al sindaco gli esiti delle analisi e liquidandoci inviando il link dell'ordinanza emessa. L'ordinanza informa solo che l'acqua è tornata potabile. Altro non è dato sapere, in fondo che importa, qualcuno si è assunto la responsabilità di scrivere che l'acqua si può utilizzare. Però "non vi è alcun mistero, solo il rispetto per il lavoro e le altrui competenze" ha dichiarato l'addetta alla comunicazione della Asl RM4 davanti alle nostre perplessità in merito al loro rifiuto di dare spiegazioni. Il rispetto è una cosa seria, anche per noi. Nei confronti dei cittadini di Ladispoli. Se il consiglio è "ognuno faccia il suo mestiere" allora il gestore comunicherà quanto è avvenuto, iniziando da giugno?



📍 Via Nevada, 5 - 00055 Ladispoli (Rm) ☎ 06.9912500 - 347.5938218

✉ info@professiondance.it 🌐 www.professiondance.com

DONA IL TUO ❤️ C.F. 05765331003 700 MQ DI AMBIENTI SANIFICATI

AGORA
SPAZIO PERFORMATIVO
NELLE TENDENZE
DELLE PERFORMANZE

MANDALA
DANCE
www.mandaladance.it

MATRIX

CORRISPONDENZE

ACS

DANCE
WEEK

LITORALE, L'EROSIONE COLPISCE ANCORA

A LADISPOLI PERÒ IL SINDACO ANNUNCIA L'ARRIVO DEI FONDI PER LE SCOGLIERE: «ABBIAMO AVVIATO L'ITER»

Il mare avanza e non concede tempo a chi è chiamato a proteggersi dal nubifragio dell'ultimo periodo. Sulla costa di Cerveteri e Ladispoli l'erosione continua ad inghiottire ampi tratti di spiaggia gestita dai balneari ma anche le porzioni libere, un danno consistente. E se nella terra etrusca non si intravedono all'orizzonte piani finanziati dagli enti sovracomunali per proteggersi dalle forti mareggiate, spiragli al contrario ce ne sono nella città ladispolana. Un discorso affrontato già mille altre volte con gli ormai tanto discussi 6 milioni di euro della Regione Lazio che dovevano arrivare già 10 anni fa ma che furono bloccati per via di un contenzioso tra le parti.

L'annuncio del sindaco. «I fondi delle scogliere in parte sono arrivati, – afferma Alessandro Grando – circa un milione di euro. Stiamo per affidare l'incarico affinché venga rivisto il vecchio progetto definitivo per andare avanti con gli studi di valutazione impatto ambientali». È davvero una corsa contro il tempo per riuscire ad avviare i cantieri che però, a quanto pare, non partiranno prima della prossima estate. «L'iter purtroppo è lunghissimo – prosegue Grando – però con dei lavori ad opera d'arte, concordati con la Regione naturalmente, riusciremo a coprire il tratto che fa da Torre Flavia fino al fiume Sanguinara, quindi occupandoci anche della fascia centrale con barriere a forma di "T" parzialmente sommerse. Al momento opportuno illustreremo il piano ai balneari».

Simboli sotto attacco. Come dicevamo però le onde, inesorabilmente, proseguono il suo corso. La natura è più veloce insomma della burocrazia. Basta recarsi nella Palude di Torre Flavia, area a rischio, nonostante sia meta di turisti e studenti dei vari istituti del comprensorio. L'acqua marina è ormai a contatto con quella paludosa di Torre Flavia, fenomeno che potrebbe compromettere il futuro

dell'habitat naturale pieno di uccelli, anfibi e rettili. «La situazione è drammatica, la Palude è a rischio – lancia l'appello Corrado Battisti, responsabile del sito per Città Metropolitana - servirebbero al più presto delle protezioni su questo versante – prosegue Battisti – le condizioni delle Palude sono peggiorate tantissimo e in settimana effettueremo un sopralluogo per capire la portata dei danni. Per fortuna che il maltempo in questi ultimi giorni ha concesso una tregua».

La replica. «In queste ore mi recherò sul posto, – sostiene Filippo Moretti, delegato delle Aree protette di Ladispoli – allo stato attuale bisognerebbe subito creare un argine per impedire al mare di contaminare l'acqua dolce e renderla salmastra. Significherebbe modificare in modo permanente la flora e la fauna oltre a veder morire diverse specie di animali. Non c'è tempo da perdere. Le falle sono evidenti e ognuno deve fare la sua parte. La Palude è di proprietà dell'Arsial e la gestione è di Città Metropolitana. Vanno benissimo le iniziative ambientali solo che adesso ci vuole un impegno concreto».

Intanto i privati stanno correndo ai ripari in questi giorni con interventi fai-da-te, in attesa delle tante promesse barriere protettive. È il caso ad esempio dello stabilimento "Scorpion Bay Beach" di via Fregene, punto messo a duro prova dalle mareggiate. I titolari hanno posizionato delle tavole di legno per impedire alle onde di portarsi via gli arredi (stesso scenario al "Molto" su via Regina Elena). A nord divorate anche le spiagge libere di via Santa Severa e l'area della Palude di Torre Flavia. E nell'immediato c'è pure da rimboccarsi le maniche per l'enorme quantità di rifiuti che i canali e il mare hanno depositato in queste ore sull'arenile, da nord a sud passando per il lungomare centrale. Disperati i pescatori professionisti di Porto Pidocchio.



VACCINAZIONE DI MASSA DAL 15 GENNAIO 2021

**STEFANO BOERI:
"PER FARE TUTTO
CI VUOLE UN FIORE"**

Partirà il 15 gennaio 2021 la più grande campagna di vaccinazione di massa. Operatori sanitari, personale e ospiti delle Rsa, per 1 milione 800mila italiani sarà possibile vaccinarsi. Passaggio necessario sarà l'approvazione dell'EmA, l'Agenzia del Farmaco, prevista per il 29 dicembre per il vaccino Pfizer e il 12 gennaio per quello di Moderna.

"Sta per iniziare la più grande campagna di vaccinazione di massa - le parole del commissario Arcuri - il simbolo ideato dall'architetto Stefano Boeri, sarà una primula". Anche i padiglioni per la somministrazione del farmaco avranno la forma di un fiore. " Ci siamo ispirati a un fiore, simbolo di rinascita e dell'Italia. Abbiamo così immaginato una primula - spiega l'architetto - sarà tutto biodegradabile. Ho lavorato gratis, anch'io ho avuto lutti in pandemia. La bellezza delle nostre piazze, delle nostre città, la bellezza di un fiore. Il fiore, la primula può ispirarci per uscire da questo periodo buio" conclude. Inizialmente saranno 300 i punti di somministrazione, Pfizer si occuperà della distribuzione. Dotati di cella frigorifera, i punti diventeranno 1500 nella fase di vaccinazione di massa, distribuiti anche davanti ad ospedali e centri sportivi. La campagna, sottolinea Arcuri, inizierà simbolicamente in tutti i Paesi europei lo stesso giorno: "Abbiamo lanciato la call per chiedere a 3mila medici, a 12mila infermieri di darci una mano in questa campagna, di andare a popolare questi fiori, queste primule che saranno nelle piazze italiane".



Cena della Vigilia 2020 Menù Asporto o Delivery

Antipasti

Ostriche Francesi	3pz
Carpaccio di Salmone Selvaggio Marinato agli Agrumi e Pepe Rosa	13
Tartare di Tonno Rosso Pachino e Basilico	13
Insalata di Mare	10
Soutè di Cozze	8
Broccoli Fritti in Pastella	7

Primi

Lasagna in Bianco ai Frutti di Mare	13
Spaghetti alle Vongole Veraci	13
Risotto alla Crema di Scampi	12

Contorni

Puntarelle alla Romana	5
Cicoria Ripassata o all'Agro	4
Patatine Fritte	4
Insalata Mista o Verde	4

Secondi

Filetto di Scorfano in Crosta di Patate	18
Frittura Mista di Pesce -Calamari,Gamberi, Paranza e Alici	16
Frittura di Calamari e Gamberi	12

Dolci

Tiramisù di Pandoro al Pistacchio	5
Panna Cotta	4
Brownie con Uvetta e Mandorle Caramellate	5

*Ampia scelta di Vini,
Bollicine e Distillati*

Solo su Prenotazione. Per info 06 99326148

CERVETERI

Via Furbara Sasso 83

☎ 06 99326148

📍 Trattoria Casale Maremma



Ph: Luigi Cicillini

OASI DI TORRE FLAVIA SOTTO LA MANNAIA DELL'ESPANSIONE URBANISTICA

I NUOVI PROGETTI CHE GRAVANO INTORNO ALL'AREA PROTETTA ALLARMANO LE ASSOCIAZIONI AMBIENTALISTE

L'espansione urbanistica non conosce sosta. Non c'è pandemia che tenga. Sotto il mirino del cemento c'è da tempo l'oasi naturalistica di Torre Flavia. Ma oggi il pericolo è diventato più che mai concreto. Per tale ragione le associazioni ambientaliste Associazione Scuolambiente OdV - Comprensorio Litorale Roma Nord, Associazione Interpolis, LIPU - BirdLife Italia, Mare Vivo, Salviamo il paesaggio Roma e Lazio e Salviamo il paesaggio Litorale Roma Nord e Comitato Rifiuti Zero lanciano un grido di allarme chiedendo chiarimenti alle istituzioni.

«Il paesaggio Cerite - affermano le associazioni - rappresenta per preesistenze ambientali e storico-archeologiche un unicum mondiale. La costa del Comune di Cerveteri è ancora relativamente intatta, con sistemi dunali, resti archeologici, parchi naturali che hanno pochi uguali lungo il Tirreno. Le aree agricole retrostanti la costa, ricchissime di reperti archeologici, oltre a rappresentare un sito privilegiato per colture locali di eccellenza (Carciofo, colture orticole, ecc.), costituiscono l'ultimo esempio del paesaggio della Maremma Laziale. Lungo il litorale sono presenti aree naturali di interesse internazionale (la Palude di Torre Flavia, Dir. 147/2009/CE), ma anche l'area di Furbara e Zambra, sito di sosta di molti uccelli migratori provenienti dall'Africa. Il turismo verde sta incrementando la sua presenza

negli ultimi anni in tutta l'area. Il Comune di Cerveteri sta lavorando tantissimo per favorire la fruizione secondo un'ottica GREEN (ponte sullo Zambra, nuovo Lungomare degli Etruschi, supporto alla gestione della Torre Flavia)».

Per queste ragioni le associazioni locali si dicono molto preoccupate per le voci riguardanti ipotesi possibili di sviluppo urbanistico immediatamente prospicienti la Palude di Torre Flavia, che potrebbero:

«1) alterare il paesaggio della Maremma laziale che dalla ferrovia arriva al mare, diminuendo il valore estetico e paesistico e quindi l'attrattiva turistica dell'area, 2) disturbare il sistema ambientale della Palude di Torre Flavia che non avrebbe più ambienti agricoli circostanti ma fonti di disturbo sonoro, luminoso, oltre a trasformazioni urbanistiche non coerenti con la vocazione di questo paesaggio».

A tale scopo le Associazioni richiedono un incontro con il Sindaco «per verificare la fondatezza di tali ipotesi e - sottolineano - si mettono a disposizione costruttiva per la definizione di proposte alternative di sviluppo GREEN dell'area (sentiero natura dalla Stazione al mare attraverso l'area protetta di Torre Flavia, Parco della Maremma laziale, sviluppo delle imprese agricole locali e promozione del turismo verde)».

LADISPOLI

IL SOSTEGNO ALLA LOCAZIONE

Con determinazione dirigenziale n. 1849 del 4 dicembre 2020 è stata approvata la graduatoria definitiva degli aventi diritto al contributo per il sostegno alla locazione relativa al Fondo straordinario una tantum emergenza Covid - 19 (la graduatoria è scaricabile dal sito istituzionale del comune di Ladispoli www.comunediladispoli.it). Gli utenti che hanno diritto al contributo, qualora non avessero ancora provveduto, devono inoltrare ai Servizi Sociali del comune di Ladispoli la comunicazione del proprio codice Iban, entro e non oltre il 31 dicembre 2020 all'indirizzo pec: comunediladispoli@certificazioneposta.it, avvalendosi del modulo scaricabile sul sito del comune di Ladispoli.



CERVETERI


DISPONIBILI I FARMACI RACCOLTI

Successo per la campagna solidale "Farmaco Sospeso", nel Comune di Cerveteri molti cittadini hanno donato uno o più farmaci da banco da consegnare alle famiglie in difficoltà del territorio. In pochissimi giorni sono stati raccolti antipiretici, sciroppi per la tosse e quei medicinali utilizzabili in caso di stati influenzali tipici della stagione invernale. Chiunque avesse davvero necessità, può contattare la Protezione Civile per chiedere di ricevere un farmaco a domicilio. Il numero da chiamare è 0692959918". Ovviamente si può ancora continuare a donare farmaci. Le farmacie dove troverete il contenitore solidale sono: Farmacia n.1- Piazza Risorgimento n.21, Centro Storico di Cerveteri, Farmacia n.2- Via Oriolo n.1, Cerenova, Farmacia n.3- Via Prato del Cavaliere n.4, zona Coop Farmacia n.4- Piazza Nazzareno Pagliuca n.3, Due Casette Farmacia n.5- Via Settevene Palo n.81.



CONSEGNA A DOMICILIO TUTTI I GIORNI
DALLE 17 ALLE 22

VIA GLASGOW, 58 LADISPOLI TEL. 06.99144828

 UN PEZZO DI RUSTICA

SALUTE E BENESSERE SOTTO L'ALBERO: MENOPAUSA IL TEMPO RITROVATO

UN LIBRO IRRESISTIBILE CHE INDUCE LE DONNE A PRENDERSI CURA DI SE STESSE

Il dono più bello per noi stessi/e e per le persone che più amate? Modificare punto di vista per migliorare la qualità della propria vita da oggi e per sempre!

Molti/e di voi staranno pensando che sia impossibile trovare un regalo così unico. Ma vi state sbagliando. Se siamo alla ricerca di un cambiamento che sia vantaggioso per la nostra salute fisica ed emotiva, un libro, un buon libro, può davvero rappresentare l'inizio di una trasformazione significativa. Perché un'opera di tal sorta, che sia in prosa o in poesia, che sia un saggio o un romanzo, per essere compreso, ti chiede di fermarti, di riflettere sospendendo qualunque altra attività compreso il flusso caotico e a volte ansiogeno dei pensieri. E se sei in grado di accoglierla, nella condizione psicofisica giusta, allora avviene la magia: il tempo cessa di esistere, e tu sei focalizzato sul qui ed ora, immerso nell'avventurosa scoperta di un "mondo" diverso.

Menopausa, il tempo ritrovato. Guida medica e naturale per vivere al meglio l'età d'oro della donna, di Monica Bertoletti e Roberta Raffelli, edito da Edizioni Universo, è proprio uno di quei rari libri in grado di rivoluzionare le nostre prospettive nel modo in cui rapportaci con il nostro corpo, con la nostra salute, con il nostro eros e con il contesto culturale che ci circonda e che ci condiziona.

Regalare a noi stesse un libro di un tale spessore culturale, scientifico ed umano equivale ad una dichiarazione d'amore verso noi stesse: è come se lanciasimo un messaggio all'Universo in cui

afferriamo che vogliamo prenderci cura di noi stesse, che vogliamo esprimere il nostro potenziale – qualunque età abbiamo – che desideriamo e meritiamo una vita appagante.

Donare questo libro alla propria donna oppure ad una cara amica è una dimostrazione di grande affetto e di stima: vuol dire che non solo ci sta a cuore la sua felicità ed il suo benessere ma che la riteniamo una persona speciale in grado di affrontare le "sfide" anche culturali proposte dalle autrici per migliorare la propria salute.

Si tratta di un'opera omnia, rivolta a tutte le donne adulte a cominciare dai 20 anni: i "semi" di una menopausa felice si mettono a dimora dal momento del nostro concepimento ma non è mai troppo tardi per iniziare.

Un libro straordinario frutto di un intenso lavoro di squadra, in cui medicina e naturopatia si completano a vicenda e in cui la prevenzione è associata a terapie il più possibile rispettose del corpo e dei suoi messaggi.

Nasce dalla convinzione che per tutte le donne la menopausa possa essere la fase più piena, felice e ricca di soddisfazioni. 500 pagine ricchissime di informazioni che spaziano dall'alimentazione per regolare gli ormoni, alla detossificazione, ai rimedi naturali per i sintomi come vampate, secchezza vaginale, osteoporosi, insonnia, a tecniche di rilassamento e riequilibrio stress, nonché numerosi inserti su superfood e indicazioni che vi sorprenderanno sulla sessualità femminile, come conservarla e/o ripristinarla.

LE AUTRICI

Monica Bertoletti

Naturopata e divulgatrice di pubblicazioni web con lo pseudonimo di Monique Bert. Diplomata a Riza, Istituto di Medicina Psicosomatica a Milano, ha conseguito master in lettura del corpo in psicosomatica, Erboristeria Tradizionale e tecniche antistress con il dr Raffaele Morelli. Ha creato il gruppo facebook Medicina Evolutiva Naturopatia Detox ed è coautrice di Tiroide Approccio Evolutivo. Esperta di fitoterapia, floriterapia, micoterapia, nutraceutica e biorisonanza, strumenti naturali che utilizza a supporto del riequilibrio delle funzioni vitali dell'organismo, con tecniche emozionali e aromaterapia. Coltiva la passione di guidare gli individui verso più alti livelli di salute psicofisica ed emozionale, per vivere bene e in salute. Dal 2005 svolge la sua attività professionale e diffonde attraverso conferenze e corsi la medicina naturale, specialmente per la salute al femminile trait-d'union delle sue attività, con riconoscimenti professionali in tutto il Paese.

Roberta Raffelli

Medico ginecologo, già dai primi anni di professione a disagio nel recinto della medicina ortodossa, comincia ad esplorare altri orizzonti, iniziando dal corso quadriennale di Medicina Olistica dell'Università di Urbino, dove studia omeopatia, fitoterapia, biotipologia e in seguito Medicina Tradizionale Cinese. Da sempre appassionata all'alimentazione, approfondisce la dietetica cinese e poi il metodo Kousmine, la paleo dieta, le varie metodiche di digiuno e la chetogenica. Nel frattempo si diploma in Medicina Funzionale e in Neuralterapia. La sua specializzazione la porta ad indagare il tema degli ormoni bioidentici, studiando gli Autori americani e trovando finalmente una strada alternativa alla poco amata terapia sostitutiva farmacologica. Lavora nel suo studio di Cesena e svolge consulenze a distanza nell'ambito della medicina funzionale e dell'alimentazione. Organizza seminari residenziali di semidigiuno e yoga, collabora al gruppo Facebook Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox ed è coautrice del blog www.HealthSociety360.com insieme a Lucia Di Lucca.



SU WWW.EDIZIONIUNIVERSO.IT

**Calo del desiderio?
Aumento di peso? Osteoporosi?**

Un medico e una naturopata insieme sfidano le false credenze su questi argomenti.

Una guida illuminante per donne di ogni età in cerca di salute, equilibrio ormonale, bellezza, longevità, sessualità soddisfacente.

di **Monica Bertoletti**
e **Roberta Raffelli**





Nel riquadro Ken Dark

RITROVATA LA CASA GESU'?

LA SCOPERTA SAREBBE STATA FATTA DALL'ARCHEOLOGO INGLESE KEN DARK, CHE STUDIA IL SITO DA MOLTI ANNI. LA RIVELAZIONE È CONTENUTA NEL SUO ULTIMO LIBRO PUBBLICATO DA TAYLOR & FRANCIS

La casa di Gesù l'ha ritrovata, forse, proprio là, dove si è sempre favoleggiato che si trovasse. Per cercarla, l'archeologo inglese Ken Dark si è basato sulle indicazioni fornite da Sant'Adamnano nel suo "De Locis Sanctis", datato intorno al 698, di cui una copia originale è ancora conservata nella Biblioteca Nazionale di Vienna. Secondo le fonti il vescovo franco Arculfo trovò scampo da una tremenda tempesta su una piccola isola della Scozia, Iona. Qui incontrò il monaco irlandese Adamnano, che durante il suo soggiorno gli narrò il suo viaggio in Terra Santa e le storie dei pellegrini che aveva incontrato. La rivelazione è contenuta nell'ultimo libro del professor Dark, dell'Università di Reading, pubblicato di recente da Taylor & Francis. "The Sisters of Nazareth convent" trasforma in testo oltre 80 anni di ricerche archeologiche nel convento delle Suore di Nazareth. *A seguito di una scoperta casuale nel 1880 – rivela l'archeologo inglese – il sito fu inizialmente esplorato dalle stesse suore del convento e poi per decenni da Henri Senès. Le ricerche sono rimaste quasi del tutto inedite. Il loro lavoro ha rivelato un edificio domestico di epoca romana in parte scavata nella roccia, accanto a sepolture di epoca romana, una chiesa rupestre ben conservata e chiese bizantine e crociate a livello superficiale. L'intera zona costituiva il nucleo monumentale di un vasto centro di pellegrinaggio.* Secondo il professor Dark la gente del posto credeva fermamente che il luogo ospitasse la

dimora di Gesù. Già nei primi decenni del secolo scorso era stata avanzata questa ipotesi. *La casa sarebbe emersa fra le rovine della chiesa bizantina in uno strato di roccia risalente a 21 secoli fa. Molte delle caratteristiche originali della casa scavata nella roccia, datata al I secolo, sono ancora intatte, comprese le porte e le finestre, come documenta Ellen White, per la Biblical Archaeology Society.* Il Progetto archeologico britannico di Nazareth, sponsorizzato dal Palestine Exploration Fund e dal Late Antiquity Research Group, diretto da Ken Dark, ha iniziato a indagare il sito nel 2006. Il convento delle Suore di Nazareth, un ordine di suore di lingua francese, si trova nel centro della moderna Nazareth, vicino alla famosa Chiesa dell'Annunciazione. Il regista veneziano Alberto Castellani basandosi sulle ricerche di Dark ha realizzato il corto "Rivisitare Nazareth" dedicato al villaggio abitato da Gesù e alla sua casa natale, presentato ufficialmente al Festival Internazionale del Cinema archeologico di Rovereto tre anni fa e patrocinato dall'Ufficio Comunicazione Sociale della Conferenza Episcopale Italiana. Secondo il documentario, all'epoca delle crociate, le rovine della casa furono incorporate nella chiesa soprastante proprio per proteggerla. Ma si tratta veramente della casa di Gesù? Dark ha commentato sulla rivista "Biblical Archaeology Review" che *non vi è alcuna buona ragione archeologica perché una tale identificazione non possa essere ritenuta reale.*

MAGAZZINI
Mauri's
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

Christmas Days

CON SCONTI FINO AL

50%

52
LAV

DASH FUSTONE
52 MISURINI

Ritrovare le macchie ostinate,
anche quelle di sudore.



SCONTO 21%
2,99
6,56
SCONTO 21%
%E OLIVIO



ACE
CANDEGGINA
CLASSICA
3 LT X 2

SCONTO 22%
2,99
2,80
SCONTO 22%
%E OLIVIO

FABULOSO
AMMORBIDENTE
3 LT



3 LT

SCONTO 21%
2,99
1,99
SCONTO 21%
%E OLIVIO

DIXAN
LIQUIDO
25/27 LAV
ASS.

SCONTO 30%
3,99
2,79
SCONTO 30%
%E OLIVIO



DASH 3 IN 1 PODS
X 39 CLASSICO

39
PODS



SCONTO 21%
8,00
6,63
SCONTO 21%
%E OLIVIO



VERNEL
AMMORBIDENTE
2 LT ASS.

SCONTO 21%
2,99
2,28
SCONTO 21%
%E OLIVIO

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
OFFERTE VALIDE DAL 14/12 AL 24/12/2020

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys



SCONTO 35%
~~36,90~~
23,93
SCONTO 35%



GIOCATTOLI

SCONTI FINO
AL
50%



SCONTO 30%
~~12,88~~
8,96
SCONTO 30%



SCONTO 30%
~~19,90~~
13,93
SCONTO 30%



SCONTO 30%
~~12,88~~
8,96
SCONTO 30%

LADISPOLI - Via Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3 - CERVELLO - Via...
OFFERTE VALIDE DAL 14/12 AL 31/12

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys

MAGAZZINI
Maurys



SCONTO 30%
~~109,90~~
34,93
SCONTO 30%



SCONTO 50%
~~29,90~~
14,95
SCONTO 50%



SCONTO 50%
~~27,00~~
13,50
SCONTO 50%



GIOCATTOLI

SCONTI FINO
AL
50%



SCONTO 35%
~~24,99~~
17,54
SCONTO 35%



ETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
24/12/2020 SALVO ESAURIMENTO SCORTE

IN PELLICCIA

TAGLIA MINI

TESSILE D' NATALE

SCONTO 30%

PRESEPI E CAPANNE

SCONTO 50%

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

OFFERTE VALIDE DAL 14/12 AL 24/12/2020

SALVO ESAURIMENTO SCORTE

DA SAN NICOLA A CAMPO DI MARE, GLI ALBERI COLONIZZATI DA PAPPAGALLI



PER GLI ESPERTI SONO DUE LE SPECIE ESISTENTI SUL TERRITORIO. GHIOTTI DI ALBERI DA FRUTTO, CONTINUANO A NIDIFICARE

C'è chi dice che gli alberi di Ladispoli e Marina di Cerveteri sono più verdi. Ed effettivamente quella scia colorata si trova anche nei giardini e nei parchi pubblici. Non sono fiori questa volta, ma pappagalli in cerca di un posto dove nidificare. Un fenomeno sempre più diffuso ormai sul litorale nord che continua ad affascinare gli abitanti, gli studiosi e i birdwatchers alla ricerca della foto perfetta da aggiungere alla personale collezione. Ci è riuscito un adolescente in viale Europa, nel quartiere residenziale del Miami. Un gruppetto di questi simpatici esemplari si è avvicinato, forse alla ricerca di cibo, e il ragazzino è riuscito ad immortalarli in un filmato. I pappagallini in realtà sono in pericolo. A spiegarlo è il responsabile per conto di Città Metropolitana della Palude di Torre Flavia, sito protetto per la presenza dell'avifauna migratoria. «Sicuramente i residenti avranno sentito quando emettono quel rumore assordante, – sostiene Corrado Battisti – i grandi lo fanno per proteggere i loro piccoli dall'attacco di cornacchie, ratti e anche gatti che si arrampicano sui rami attirati dagli uccellini». Vederli, sentirli rallegra certamente le passeggiate di ladispolani e cerveterani.

Gli ospiti esotici sono di due specie: i parrocchetti dal Collare, originari del continente asiatico e i parrocchetti Monaco, provenienti dall'America latina. Centinaia e centinaia si aggirano nel quartiere Miami di Ladispoli, altri nella frazione di Marina San Nicola. Altrettanti volteggiano e si fanno notare sugli arbusti di Cerenova, a Cerveteri. «Nella località etrusca – aggiunge Battisti

– si trovano solo i parrocchetti Monaco – alla ricerca di pini, abeti e cedri del Libano. Ma sono soprattutto quegli altri, dal Collare, a incunarsi tra le cavità del tronco ed entrando nei buchi per formare nidi multifamiliari. Questo rappresenta un problema per picchi e storni che dovranno trovarsi un altro habitat». L'aumento di pappagalli è destinato quindi a provocare cambiamenti nell'ecosistema e a far preoccupare più del dovuto gli agricoltori. I pappagalli si nutrono di frutta tra cui cachi e mandorle. Riescono persino a rompere il guscio beccandolo ed estraendo il frutto e lasciando perciò il mallo attaccato all'albero. Mentre sul litorale nord la situazione ancora non preoccupa, al contrario è fuori controllo nella Capitale. Molte zone di Roma sono state colonizzate dai pappagalli che hanno iniziato ad essere assidui frequentatori al pari dei passerai, merli, piccioni e gabbiani arrivati sulle sponde del Tevere. Per alcuni esperti non tutti son riusciti anni fa a gestire questi volatili esotici in casa e così hanno iniziato ad abbandonarli. Presto si è creato un effetto boomerang indesiderato: gli esemplari liberati, per la loro spiccata propensione all'accoppiamento, si sono moltiplicati a vista d'occhio. I volatili, incredibilmente, hanno manifestato una resistenza inaspettata ai pochi giorni di freddo della Capitale adattandosi perfettamente alla vita cittadina. Tra le prime colonie il parco della Caffarella, Villa Torlonia, Villa Pamphili, Villa Borghese, il parco degli Acquadotti ed il laghetto dell'Eur sono diventati i territori di nidificazione dei "pappagalli romani".



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario

Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)

Via Soprani Fratelli, 50

Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002

PIANO DI GESTIONE UNESCO DELLE NECROPOLI ETRUSCHE



Ph: Claudia Cavallo

NELL'ANNO 2008 FU APPROVATO IL PIANO DI GESTIONE UNESCO DELLA NECROPOLI DELLA BANDITACCIA

Da più di cento anni lo Stato Italiano gestisce le necropoli etrusche di Cerveteri e Tarquinia per mezzo di una struttura nota come Soprintendenza Archeologica per l'Etruria Meridionale. Un organo responsabile dello svolgimento di una serie di compiti, tra cui coordinare le attività di attori pubblici e privati che operano e fanno parte delle attività di gestione del sito. La Soprintendenza, la Regione Lazio, la Provincia di Roma insieme ai Comuni di Cerveteri e Tarquinia hanno firmato inoltre un Protocollo d'Intesa per migliorare le attività di gestione del territorio che circonda le due aree archeologiche, in particolare a Cerveteri è stata prevista la realizzazione di un Parco, per la quale è stato selezionato un primo progetto mediante concorso pubblico. Ad oggi tutto è fermo e, sotto gli occhi di tutti, la grave situazione in cui versa l'area della Banditaccia. *«E' un problema che il nostro Paese dovrebbe affrontare, priorità di molti, in ansia per il futuro incerto dell'enorme patrimonio»* rende noto il signor Vari, proprietario del terreno all'interno della Banditaccia - che prosegue - *«restare passivi significa emarginarsi. Ragionando, il piano di gestione UNESCO, disponibile in forma cartacea a chiunque ne faccia richiesta, è stato in grado di proporre iniziative fattibili, attraverso un'azione di coordinamento tra pubblico e privato, azioni di valorizzazione sostenibile del territorio al fine di un beneficio anche economico per la popolazione*

residente. Assurdo pensare di cestinare tale piano di gestione». Tra gli interventi previsti nel piano di gestione UNESCO: il miglioramento dei collegamenti ciclo pedonali, tra la città di Cerveteri e la Banditaccia, conservazione del paesaggio agricolo intorno alla Necropoli, e fra le altre azioni la rivalutazione dei prodotti tipici del territorio. Infatti ciò che è davvero importante, per tutto l'hinterland di Cerveteri, è il beneficio che ne trarrebbero tutti i soggetti coinvolti, purché partecipino concretamente all'attuazione degli obiettivi dettagliatamente descritti nel Piano. Il contributo e l'aiuto dei rappresentanti delle istituzioni, l'adozione di soluzioni condivise, saranno in grado di evolversi con il mutare dell'evoluzione dello sviluppo locale. E proprio nell'approvare il piano, l'Associazione *ARCHEO-PARK MANGANELLO* di cui Vari è amministratore, iniziò un percorso di collaborazione con gli organi istituzionali di Cerveteri presentando un progetto di rivalutazione della Valle del Manganello per la salvaguardia, conservazione e la promozione culturale dell'area, in base alle disposizioni del piano stesso. *«Si tratta di un progetto culturale, tutto ruota attorno a un delicato equilibrio, è necessario conservare il piacere della natura, mettere in pratica i buoni propositi, anche perché la crisi economica a Cerveteri si fa sentire da lungo tempo sul flusso turistico. È indispensabile seguire una politica di sviluppo del territorio rispettando le linee guida del Piano*



UNESCO. Cerveteri è un luogo dove si sente ripetere continuamente che bisogna aiutare i più bisognosi, bisogna riportare il Paese a crescere, bisogna far sviluppare il territorio, bisogna aumentare la corsa al titolo di Capitale Italiana della Cultura, e via via con altri bisogna. Allora viene naturale chiedersi come mai i lavori iniziati non vengono completati e in che modo si mantengono gli impegni presi. Sarebbe opportuno e indispensabile per una partecipazione a costo zero, che tutte, tutte, tutte le associazioni culturali, senza scopo di lucro, fossero coinvolte nel processo di partecipazione all'aumento della valorizzazione del bene culturale che Cerveteri detiene. Il grande progetto da affrontare è quello di aumentare e riformulare, ripensare agli stili di vita in modo sostenibile, cercare di valorizzare lo sconfinato (e sempre emozionante) patrimonio artistico di Cerveteri, per essere consapevoli della propria posizione nella realtà del territorio. Il piano di gestione Unesco consente una riqualificazione del sito archeologico e consente di coniugare la conservazione e tutela dell'area Etrusca accelerando il flusso turistico e il processo di riqualificazione favorendo la crescita occupazionale. Credo che tutti i cittadini di Cerveteri e non, desiderino una maggiore attenzione sul territorio, facendo rinascere le grotte etrusche esistenti nella valle del Manganello, senza costi accessori dando all'ambiente, ai turisti e ai cittadini e alle associazioni, che intendono collaborare per il benessere comune, una visione meno squallida della valle del Manganello». Per chi volesse approfondire in merito al piano di gestione Unesco
 Rag. Mario Vari - 338-8982-559 - varim@libero.it

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
 trattano anidride
 carbonica
 alimentare
CO2 E290

È POSSIBILE RICHIEDERE IL SERVIZIO A DOMICILIO

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE



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



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

- ☎ 339.3904634 - 349.5275373
- ✉ info@globalwatersolution.it
- 📍 Global Water Solution di Daniele Posa



LAGO DI BRACCIANO: ALTA LA GUARDIA IN DIFESA DELL'ECOSISTEMA

Bracciano

30

I prelievi Acea dal lago di Bracciano sono fermi dal 14 settembre 2017. Ora, ogni cittadino, può controllare sul sito del Parco di Bracciano-Martignano oltre al livello del lago monitorato costantemente dai guardiaparco ai moli dei tre paesi rivieraschi di Bracciano, Anguillara e Trevignano e visionare, semmai dovessero riprendere nuove captazione, la quantità dell'acqua prelevata. Sono questi alcuni dei risultati raggiunti nel 2017 dalla battaglia per il rispetto della concessione in difesa di un ecosistema che rischiava di scomparire e che oggi a distanza di tre anni sta cercando di ritrovare un suo nuovo equilibrio. Il territorio è stato messo sotto stress da una politica di un'azienda votata al profitto che ha potuto considerare il lago come una vasca da bagno da svuotare a proprio piacimento senza dover rendere conto a nessuno. La battaglia del Comitato per la Difesa del Bacino Lacuale Bracciano-Martignano e del fronte comune che ha unito le istituzioni del lago ha messo uno stop a tutto questo. I vertici di Acea di allora sono stati raggiunti da una richiesta di rinvio a giudizio per disastro ambientale e dopo la prima udienza saltata dopo la presentazione di un certificato medico da parte del legale di Sacconi allora amministratore delegato dell'azienda una nuova udienza che dovrebbe essere risolutiva circa l'esito del procedimento

preliminare è fissata per il prossimo 27 gennaio 2021. Fondamentale in questa battaglia il ruolo del team di avvocati, Simone Calvigioni, Francesco Falconi, Mario Lepidi e Marco Marianello, che hanno rappresentato le istanze del Comitato per la Difesa del Lago di Bracciano a tutti i livelli financo dinanzi al Tribunale Superiore delle Acque Pubbliche e alla Corte di Cassazione. Il Comitato ha già annunciato che si costituirà parte civile, così il Parco di Bracciano-Martignano mentre per quanto riguarda i Comuni appare ad oggi possibile la costituzione dei Comuni di Trevignano ed Anguillara. Da Bracciano infatti non è ancora arrivato nessun provvedimento in tal senso. Sono molte le problematiche ancora aperte. Una buona notizia è che la isoetes sabatina, l'alga appena scoperta nel lago di Bracciano, non si estinguerà almeno per il momento ciò grazie ad un salvataggio in extremis e la custodia di alcuni esemplari. "A breve uscirà un articolo scientifico - commenta Mattia Azzella che ne è stato lo scopritore - che ne descrive le peculiarità e che la identifica come la specie del genere Isoetes più rara al mondo e anche la più minacciata. Il popolamento si è molto ridotto a causa dell'abbassamento del lago e il programma di conservazione ex situ avviato dall'Università della Tuscia è stato un successo. Abbiamo riprodotto la specie in vitro



ma ora sarebbe bello passare alla seconda fase, ovvero la reintroduzione nel lago delle piante prodotte in laboratorio. Questo consentirebbe di aumentare il numero di individui presenti in natura, scongiurando l'estinzione". Servono tuttavia per il reimpianto nuovi finanziamenti. In questi anni si è inoltre costituito per il coordinamento del Parco di Bracciano-Martignano il Contratto del Lago di Bracciano che ha ottenuto alcuni finanziamenti dalla Regione Lazio, ma la mancata adesione di Acea ad oggi appare un macigno. Inoltre nulla si è mosso dal punto di vista della programmazione. Il Comitato per la Difesa del Lago di Bracciano chiede da quando si è costituito che si proceda ad un progetto di fattibilità per riportare al lago le acque che ora finiscono nell'Arrone dopo il trattamento del depuratore Cobis. Ciò anche prevedendo uno specifico trattamento delle acque in uscita dal depuratore. Il Comitato inoltre, in vista dell'udienza del 27 aprile 2021, ha rinnovato l'appello al Ministero dell'Ambiente affinché si costituisca in giudizio quale parte civile. Si tratta infatti dell'unico ente che, in base alla normativa vigente, può chiedere il risarcimento per danno ambientale. Il lago resiste come non scema la volontà dei cittadini del territorio di difendere un ecosistema attorno al quale ruota la vita e l'economia dell'intero comprensorio sabatino.

TIEFFE

La qualità del prodotto

MADE IN ITALY

SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA



PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO

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

www.tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: info@tieffeinfissi.com



DIFFICOLTÀ: facile



TEMPO:
60 minuti



DOSI: 8

DOLCI

TORTA DI MELE

La torta di mele è un classico intramontabile della cucina.

Si tratta di un dolce morbido e profumato, apprezzato dai grandi e dai piccini. Un dessert perfetto a conclusione di un buon pasto ma anche come deliziosa merenda o colazione.

La torta di mele è un dolce davvero semplice da preparare che non necessita dell'utilizzo di strumenti particolari o di speciali tecniche di pasticceria.

Può quindi essere fatta da tutti, anche dai meno esperti e potete farvi aiutare dai vostri bambini nella preparazione! Potete anche preparare una versione senza burro e olio: la torta di mele e mascarpone

INGREDIENTI

- farina 00 300 g di farina 00
- uovo 3 uova
- burro 150 g di burro
- zucchero 180 g di zucchero semolato
- latte 200 ml di latte
- sale 1 pizzico di sale
- lievito 16 g di lievito per dolci
- mela 500 g di mele
- 1 mela per decorare 1 mela per decorare

Rompiamo in una boule le uova e uniamovi lo zucchero semolato: lavoriamo con le fruste elettriche questi due ingredienti fino ad ottenere una crema densa e ben amalgamata.

Continuando a mescolare aggiungiamo il burro fuso e lasciato intiepidire (va bene anche solo ammorbidito). A questo punto versiamo anche il latte tiepido e aggiungiamo un pizzico di sale. Uniamo ora la farina e il lievito per dolci: setacciamo questi ingredienti in polvere così da evitare la formazione di grumi nell'impasto e mescoliamo con le fruste elettriche (oppure a mano) fino a quando tutto non sarà ben amalgamato; Il composto deve essere denso, non troppo liquido. Sbucciamo con cura le mele e tagliamole in piccoli pezzi, cercando di farli della stessa dimensione. Uniamo la frutta all'impasto e mescoliamo con una spatola. L'impasto ora è pronto

per essere versato in una tortiera da 22 o 24 cm precedentemente imburata ed infarinata.

Cuociamo in forno preriscaldato per circa 60-65 minuti a 170° con forno ventilato, oppure per 65-70 a 180° con forno statico. Dopo il tempo indicato, controlliamo lo stato di cottura infilando uno stuzzicadenti al centro della torta per vedere se è asciutta. Se lo stuzzicadenti è ancora umido, proseguiamo la cottura ancora qualche minuto. Ricordate che i tempi dipendono molto dal tipo di forno usato.

Togliamo dal forno e lasciamo intiepidire la torta prima di estrarla dallo stampo e decorarla a piacere con lo zucchero a velo: per un tocco elegante possiamo spennellare le mele con del miele o della marmellata. Ora siamo pronti per servire la nostra torta alle mele classica!
(ricetta.it)



La casa
del Pane





**PROFESSIONALITÀ, CORTESIA, ESPERIENZA
AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE**

*a Natale, la Salute
il regalo più bello*

SALUS A.R.

 Centro Medico Radiologico
BIOMEDICA

 **MANT MED**

 **IRMED**

 **GIFA**

Alabiso
MEDICINA E LABORATORI
Lab

NUOVA APERTURA

SALUS MEDICAL CENTER
LADISPOLI
VIA ANCONA 94

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO
LADISPOLI
PIAZZA I. ODESCALCHI 4

GIFA - POLIAMBULATORIO
CERVETERI
VIA E. SALOMONE 18


06.9949944


www.grupposalus.net



IL SEGNO DEL MESE: **CAPRICORNO**

Caratteristiche

Segno cardinale di Terra governato dal riflessivo Saturno pianeta che per eccellenza simboleggia il tempo, la fatalità, la privazione, il dovere e la vecchiaia. Paziente ma ambizioso è un segno dello zodiaco particolarmente complesso capace di non concedersi pause né sconti e di sopportare le più strazianti fatiche per procedere al raggiungimento degli obiettivi prefissati e sfidando, se necessario, anche la sorte. Non di rado persegue i suoi ideali morali anche a costo di immolarsi a vittima sacrificale. Se gli viene affidato un ruolo o un compito lo prende molto seriamente. Ha un forte senso di giustizia ed è profondamente legato alle tradizioni e al retaggio familiare, sentimenti che onora in maniera costante e sincera. Ironico e sottile, ama la libertà incondizionata tanto da avere non poche difficoltà a legarsi, ad esprimersi in modo rilassato e spontaneo sia in amore che negli affetti e a rendersi dipendente da qualcuno: deve essere l'unico a tenere le redini! Tra i personaggi famosi nati sotto questo segno: Cicerone, Giovanna d'Arco, Keplero, Newton, Matisse, lo scrittore britannico Tolkien, Giulio Andreotti, Elvis Presley, Adriano Celentano, Enrico Mentana e lo scrittore Umberto Eco.

Mito e costellazione

Questo segno è rappresentato da una chimera metà capra e metà pesce ed era già nota ai sumeri che lo legavano al culto del dio Enki, il dio della creazione, dell'acqua e della conoscenza. Zeus il padre degli dei della Grecia, secondo una versione, una volta conquistato l'Olimpo, tramutò la capra Amaltea, che era stata la sua nutrice, in una costellazione per onorarla. Anticamente la costellazione era conosciuta anche con il nome del dio delle campagne Pan che per sfuggire alla furia di Tifone si gettò in acqua per trasformarsi in pesce, ma siccome in quel punto l'acqua era bassa la trasformazione avvenne solo nella parte inferiore del corpo. Nonostante ciò il satiro riuscì con un urlo ad avvertire Zeus dell'attacco

imminente del gigante che, per il gesto, volle premiarlo ponendo in cielo la costellazione del Capricorno. La costellazione è la meno estesa dello zodiaco. Una delle stelle di questo raggruppamento, Alfa Capricorni, viene chiamata Algedi o Giedi che in arabo significa "il capretto" mentre la stella Delta viene chiamata Deneb Algedi ovvero la "coda del capretto".

Oroscopo 2020

Siamo alla fine di dicembre e quindi possiamo fare solo una stima di questo anno passato che però può dare un importante spunto per l'anno che verrà. È stato un periodo sicuramente intenso perché molti Capricorni hanno preferito la strada della solitudine a rapporti sentimentali anche consolidati da anni ma oramai sterili e tiepidi. Avete scelto la via della libertà ad ogni costo che per alcuni ha determinato un cambio radicale anche in altri ambiti della vita sociale come il lavoro e le amicizie. Chi ha desiderato cambiare la propria situazione lavorativa c'è riuscito con sacrificio ma con successo: molte le soddisfazioni, la gloria e la voglia di rimettersi in gioco. Ma ancora non è sufficiente per calmare questa ribellione interiore perché per poter sbocciare dovete essere disposti a dare un taglio netto con il passato: queste ultime settimane saranno piene di riflessioni e valutazioni e, abbandonandovi agli affetti più cari, troverete senza dubbi la soluzione che vi farà partire sereni nell'affrontare le sfide del nuovo anno. Per chi ha giocato bene le sue carte, i risultati si vedranno sin da subito. Unico neo è la eccessiva sicurezza che talvolta anche involontariamente mostrate e che adesso, se volete veramente essere incisivi, è da evitare.

Oroscopo letterario

Questo è il periodo giusto per riflettere e decidere, per smarrirvi e stupirvi, per mettervi in gioco e per programmare anche di fermare il tempo e trovare un giorno in più! Il libro "L'isola del giorno prima" di Umberto Eco sarà un buon compagno delle vacanze.

♈ Ariete

Elemento Fuoco

Maggiore tolleranza con chi lavora per voi o è vostro subalterno che potrebbe non essere così zelante come pensate.

È vero che siamo nella chiusura dell'anno con tanti impegni da portare a termine ma tenete la famiglia al primo posto.

♌ Leone

Elemento Fuoco

Tante novità alle porte! Chi sta aspettando la definizione e la conclusione di un rapporto che era stato avviato la passata estate avrà dalla sua parte le stelle che saranno favorevoli portando uno sprint importante. Un accordo cambierà in meglio la vostra vita.

♐ Sagittario

Elemento Fuoco

Si vede che sprizzate entusiasmo! E' il vostro momento e questa ultima parte del mese potrebbe portare grandi soddisfazioni e riconoscimenti.

In amore è un momento importante per prendere una decisione per la vita che verrà.

♉ Toro

Elemento Terra

Un eccessivo entusiasmo e una foga incontrollata anche se a fin di bene, deve essere però ponderata e ben calibrata altrimenti potrebbe portare a calpestare chi vi è attorno anche non volendo. Una nuova conoscenza vi farà cambiare idea.

♍ Vergine

Elemento Terra

Qualche piccolo battibecco in ufficio o in famiglia potrebbe portare delle stonature ed evidenziare delle fragilità che spesso dimenticate di avere. In amore cerca di essere più comprensivo e accondiscendente con il partner.

♑ Capricorno

Elemento Terra

Se nei mesi passati qualcuno vi ha ferito, non permettergli di continuare a farlo anche adesso. Raccoglietevi vicino agli affetti più cari apprezzando un periodo di semplicità e tranquillità che vale oro. Belle soddisfazioni nel lavoro.

♊ Gemelli

Elemento Aria

Nell'ambiente lavorativo e sociale questo periodo vi porterà le rivincite sperate e sentirete scorrere dentro di voi l'energia di un riscatto formidabile. Ma non abbassate la guardia adesso dovete iniziare a consolidare questa posizione favorevole.

♎ Bilancia

Elemento Aria

Recuperate le forze per un nuovo progetto soprattutto se avete avuto problemi nel lavoro o se desiderate cambiare prospettive o addirittura città. Non è questo un periodo favorevole per agire ma per fare scorte da spendere con il nuovo anno.

♒ Acquario

Elemento Aria

Salderete un accordo importante che permetterà di realizzarvi nelle vostre attitudini naturali sollevandovi da una situazione che vi voleva imbrigliati e senza possibilità di esprimere la vostra potenza mentale. Siate sereni e preparatevi ad ascendere.

♋ Cancro

Elemento Acqua

Non approfittatevi eccessivamente della bontà di persone a voi vicine soprattutto se il vostro stile è quello di non donare mai, né la vostra presenza né il vostro aiuto: siate sinceri per evitare dispute e opposizioni nella conclusione dell'anno.

♏ Scorpione

Elemento Acqua

Evitate contrasti sia nel lavoro che in famiglia soprattutto relative a questioni di poco conto. Se volete procedere con un investimento o un acquisto importante, cercate di non di agire d'istinto perché potreste essere mal consigliati.

♓ Pesci

Elemento Acqua

Una incomprensione nel lavoro porterà delle stonature: limatele subito chiedendo anche un confronto diretto che, dimostrando intraprendenza e caparbia, vi porterà addirittura ad una conclusione inaspettata a vostro favore.

Vi auguro di realizzare tutti i vostri sogni e di ricevere ciò che veramente desiderate nel profondo della vostra anima, buon Natale e serene festività dalla vostra P'Astra

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI
Sisaf, TIV, SKY, WIND, WIND LIFE, WIND TV

UN REGALO SOSTENIBILE FATTO CON IL CUORE



UN CESTO NATALIZIO CON PRODOTTI DI QUALITÀ È UNA SCELTA DI CULTURA E DI AMORE

Evidentemente nemmeno il covid vince sul Natale. La gente ha voglia di vivere e, anche se con le dovute limitazioni, non rinuncia alla ricerca dei regali: l'oggetto più originale, il cesto più ricco, il giocattolo più bello. Sempre più spesso, però, accade che "ci siamo già regalati di tutto" e il rischio è ripetersi o scadere nella banalità.

Inoltre, mai come quest'anno, paura e pigrizia spingono le persone a comprare su internet riempiendo le tasche dei già multimilionari noti.

Le drammatiche conseguenze legate alla crescita del colosso dell'e-commerce sono:

- la chiusura di negozi e librerie, e la conseguente perdita di posti di lavoro;
- una riduzione della qualità del lavoro, sempre più malpagato, precario, e meno tutelato;
- l'elusione della tassazione nei paesi dove opera.

E' vero che i prodotti arrivano presto e spesso sono venduti a un prezzo inferiore, ma c'è una parte di mondo che diventa più povero e ricattabile.

Quindi dove e cosa comprare per un regalo sostenibile fatto col cuore? Un regalo buono per chi lo riceve, buono per chi lo vende e buono per l'ambiente?

Il regalo gastronomico resta il più gradito per ogni tipologia di persona.

Attenzione, però, puntare sempre alla qualità e non

alla quantità!

E se regalassimo un classico ma sempre apprezzatissimo cesto natalizio? Scontato? No, affatto! Basta non scadere nella banalità includendo panettoni e bottiglie di basso costo. Il segreto è riempirlo con qualcosa di particolare, non facilmente reperibile al supermercato sotto casa, per intenderci.

Parlando di qualità, il biologico è al primo posto. Soprattutto sull'onda della nuova cultura alimentare che ribadisce la necessità di "pulire la nostra spesa" da sostanze nocive per noi e per il pianeta. Ma attenzione alle etichette: verificate la presenza della certificazione biologica e, per andare sul sicuro, fatevi consigliare dal vostro negoziante di fiducia. Anche i prodotti cosmetici di qualità sono un ottimo regalo da includere in un cesto. Ma l'etichetta fa sempre la differenza: scegliete solo prodotti con ingredienti naturali.

Cosa dire dei cesti preconfezionati? Noi vi consigliamo di scegliere personalmente i prodotti adatti alla persona a cui state pensando.

Regalare un cesto di qualità è una scelta di cultura e di cuore. Ma non soltanto: in questo modo potrete sostenere l'economia locale, ridurre l'impatto ambientale, senza spendere un capitale.

Buon Natale. Buon Anno. Buona Vita.



CAFFÈ DI CICORIA, IL CAFFÈ CHE TI DEPURA

Si ricava dalla radice di cicoria raccolta in autunno, fatta essiccare e tostare. La polvere così ottenuta viene fatta bollire per qualche minuto e poi filtrata. Da qui si ricava questa bevanda salutare dal gusto amaro, molto simile al caffè, ma con il vantaggio di non contenere caffeina. La radice di cicoria è ricca di nutrienti e sostanze benefiche quali: polifenoli, sostanze amare, acidi organici, inulina, vitamina C, P e K e sali minerali quali sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, rame e fosforo. La sinergia di questi elementi, conferiscono al caffè di cicoria le seguenti proprietà. Digestiva: il caffè di cicoria stimola la secrezione gastrica, per cui è indicato subito dopo i pasti per migliorare la digestione. Depurativa: la cicoria è da sempre considerata una pianta "amica del fegato". Merito delle sostanze amare contenute nella radice, che svolgono un'azione stimolante e disintossicante del fegato. Nutre e migliora la flora batterica: la radice di cicoria contiene inulina, una fibra solubile che nutre la flora batterica intestinale, il cui ruolo è fondamentale per contrastare i possibili attacchi di virus, batteri e funghi patogeni. Lassativa: la cicoria ha proprietà coleretica e colagoga, ovvero stimola la secrezione di bile e ne favorisce l'afflusso dalla cistifellea verso l'intestino, migliorando il transito intestinale. Anti-diabetico: sempre l'inulina ha un'azione regolatrice nei confronti della glicemia. Antiossidante: la radice di cicoria è ricca di polifenoli, sostanze con spiccata azione antiossidante. Controindicazioni: il caffè di cicoria va evitato in gravidanza, dato che può stimolare le contrazioni uterine. In caso di gastrite o ulcera peptica va bevuto in forma "non concentrata", facendolo bollire per poco tempo. Consiglio: acquistare caffè biologico onde evitare prodotti contenenti conservanti e provenienti da coltivazioni che fanno uso di pesticidi e concimi chimici.

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI



segnalato da
GAMBERO ROSSO

ALIMENTI FRESCI E CONFEZIONATI
PRODOTTI A KM 0



PANE FRESCO BIO

PRODOTTI PER L'INFANZIA

DETERSIVI ALLA SPINA



100%
ECO

ECODETERGENZA E COSMESI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

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



LA SCATOLA DI NATALE: SOLIDARIETÀ A SANTA MARINELLA

Anche Santa Marinella l'iniziativa La Scatola di Natale si è attivata per realizzare questo progetto di solidarietà: grazie alla disponibilità dello Sporting Club di Barbara Sbaffo, che sarà il punto di raccolta del progetto di donare un po' di calore in questo periodo natalizio difficile, realizzando un vero e proprio pacco regalo. Nella scatola (da scarpe va benissimo) vanno messe un indumento invernale (guanti, sciarpa, cappellino, maglione, coperta ecc.), una golosità, un passatempo (libro, rivista, sudoku, matite, poesia, ecc.), un prodotto di bellezza (crema, bagno schiuma, profumo ecc.) e infine aggiungere un biglietto gentile: le parole valgono anche più degli oggetti. Cinque sono le categorie dei destinatari dei regali: donna, uomo, ragazzo, bambino e anziano.

Qualche suggerimento: nella scatola da donna, uomo o ragazzo, l'indumento invernale ed il passatempo possono essere "usati" ma devono essere in buono stato, il dolce deve essere non deperibile ed il prodotto di bellezza ovviamente

nuovo. Il biglietto è fondamentale: è la cosa che scaldere di più il cuore di chi aprirà la vostra scatola! Nel regalo destinato a ragazzi e bambini, l'indumento caldo ed il passatempo possono essere "usati" ma in buono stato, il prodotto di bellezza adeguato alla giovane età e alla pelle delicata e come biglietto di auguri, un disegno fatto dal vostro bambino potrebbe essere un bellissimo pensiero.

In questo caso, bisognerebbe anche indicare il sesso e l'età del destinatario. La scatola dedicata ad un anziano potrebbe contenere, ad esempio, una borsa calda e la golosità dovrebbe essere friabile o morbida. Una volta deciso il contenuto, la scatola va incartata, decorata e in un angolo va indicato con un pennarello la categoria scelta di destinatario del regalo.

Le scatole potranno essere consegnate entro il 20 dicembre presso lo Sporting Club, via Aurelia 487, la mattina entro le 12 e nel pomeriggio tra le 15 e le 18. Una volta raccolte, le scatole saranno recapitate a destinatari bisognosi.

FIUMICINO UN NATALE SENZA GESÙ

È quanto proposto dall'amministrazione come alternativa alle recite natalizie che non verranno portate in scena quest'anno nel rispetto delle normative covid. I bambini della materna diventeranno testimonial degli auguri ufficiali del Comune, intonando canti natalizi mediante un video collettivo in classe, poi montato nello spot per realizzare gli auguri ufficiali del Comune. Tutto sarà realizzato però senza "riferimenti religiosi", avverte l'amministrazione, una proposta contro la quale si è scagliato il senatore della Lega De Vecchis che ha rivendicato il diritto a manifestare le proprie convinzioni religiose.

CIVITAVECCHIA NUOVA VITA PER LA FICONCELLA

Prenderà vita il Parco Archeologico di Aquae Tauri. La Regione ha inserito il progetto del Comune di Civitavecchia sull'area archeologica al Poggio della Ficoncella tra quelli che saranno finanziati nell'anno 2021.

Il traguardo potrà essere tagliato grazie al risultato ottenuto dalla progettualità messa in campo dal gruppo di lavoro coordinato dall'architetto Enza Evangelista e composto da Soprintendenza, Università di Bologna, Società Storica Civitavecchiese, Fondazione Cariciv e Fai, sotto l'egida dell'Amministrazione comunale.

APERTI TUTTI I GIORNI



FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



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



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



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



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

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

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



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



DALLA SARS DEL 2003 AL COVID-19 DI OGGI

Era il 2003 quando, quale broncopneumologo e medico di famiglia massimalista, andai a Firenze per frequentare un corso sulla Sars che allora imperversava e faceva vittime in Estremo Oriente. Qui mi ritrovai con altri colleghi specialisti giunti da ogni parte del nostro paese. Mi fu rilasciata una specie di attestato, un “patentino”, che mi consentiva di tenere conferenze nel nostro litorale ai medici di base per informarli sui rischi dell’affezione virale e su come avremo dovuto affrontarla qualora l’epidemia fosse diventata pandemia e arrivasse anche qui da noi. Invece la Sars, dovuta sempre ad un coronavirus, non ci colpì, si fermò in Oriente.

Già allora c’era una bozza di piano pandemico poi

elaborato meglio tre anni dopo, nel 2006, finalizzato a contrastare nuove epidemie che si prevedeva avrebbero potuto raggiungerci.

Arrivò, sempre da quel lontano territorio, la Mers che si fermò nei Paesi Arabi.

Fummo graziati. Fummo così risparmiati per la seconda volta. Quando nel settembre 2019 partì sempre dalla Cina, a Huan, l’epidemia Sars2 – Covid-19 non ci preoccupammo quando nel paese asiatico, a Gennaio e Febbraio, ci fu un’epidemia devastante. Confidammo nello “stellone” italiano, tutti (o la quasi totalità dei cosiddetti esperti) disse che non sarebbe mai arrivato da noi. Inviammo mascherine ed altro materiale sanitario a quella popolazione. Una sciagurato ottimismo ci

portò a ritenere che si trattava di una banale forma influenzale e che, comunque, nel peggior dei casi eravamo prontissimi ed attrezzati per sconfiggerla.

Peccato che le cose non stavano così. Quel piano pandemico dal 2006, rilevato da Report su Rai3 e confermato dal coordinatore della sede veneziana degli uffici dell'OMS, non era stato aggiornato, era rimasto tale.

Pensate invece se ci fossimo veramente preparati alla pandemia che poi ci avrebbe ferocemente colpito, per primi in Europa, nei mesi di marzo-aprile, proprio nel cuore nordico delle nostre zone più produttive e con forti legami economici con la Cina. Il resto dell'Europa pensò scioccamente che fosse solo un problema italiano invece la pandemia non risparmiò nessuno (eccetto l'Africa subsahariana), travalicò facilmente l'Atlantico per devastare tutto il continente americano. Non possiamo consolarci, di fronte al grande numero di vittime da Covid19, di non essere stati i soli a sottovalutare il pericolo. Se quel piano pandemico del 2006 fosse stato aggiornato fino ai nostri giorni ci sarebbero stati dei nuovi corsi informativi per la medicina territoriale, ci saremmo veramente forniti di mascherine, guanti, tute, visiere "da astronauti"; avremmo ampliato le nostre terapie intensive e assunto più medici. Avendo purtroppo tagliato esageratamente i fondi alla Sanità negli ultimi 12 anni non avevamo più risorse economiche. Non si fece nulla di veramente efficace per difenderci. Nei miei ricordi, tra le altre conferenze, mi ricordo un importante convegno sulla Sars tenutosi nel 2003 all'Hotel Midas Palace di Roma, vicino alla statale Aurelia. I relatori erano due colleghi pneumologi dell'Ospedale Villa San Pietro (vicino dove ero nato e vissuto fino a 8 anni) ed io ero nella veste di "cheremen"; di moderatore, una gradino un po' più alto. Moderavo il dibattito dando la parola ora ai medici di base (circa un centinaio) ora ai relatori.

Il mio rammarico è di non aver potuto fare nulla, nel mio piccolo, almeno nel territorio dove vivo, per prevenire con mezzi idonei l'affezione virale. Ho potuto solo combatterla, senza le dovute protezioni. Sono stato colpito anche io ma poi sono completamente guarito (13 novembre) e ho ripreso subito il mio lavoro, senza un giorno di convalescenza.

Più di 240 colleghi che combattevano in prima linea (sia in Ospedale che sul territorio) non ce l'hanno fatta.

Il tributo che abbiamo pagato assieme agli infermieri e addetti sanitari è stato alto.

life
brain
Eccellenza per
la tua salute

Laboratorio
Analisi
Salus Ladispoli



TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI 108 ALIMENTI DICEMBRE IN PREVENZIONE

Tariffa agevolata fino al 31 dicembre 2020.



TEST COVID-19
PRENOTAZIONE ONLINE



INQUADRA IL QR CODE
E PRENOTA ONLINE



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli



Via Ancona, 94
00055 Ladispoli



06 83780971

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

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



LAURA VANNI

Operatore tuina, istruttore
di taijiquan e qi gong



RESPIRO ED EMOZIONI IN MEDICINA CINESE

PARLARE DI RESPIRO IN MEDICINA CINESE SIGNIFICA CONCENTRARSI SUGLI ASPETTI ENERGETICI

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

Salute e Benessere

Iniziamo col dire che l'atto respiratorio si associa in medicina cinese come nella medicina occidentale, al polmone. La respirazione che consente lo scambio di ossigeno e anidride carbonica ma anche la respirazione cellulare.

Polmone e non polmoni perché in medicina cinese il polmone è un organo impari. E' unico non doppio

È l'unico organo a "nascere" nella sua funzionalità con il primo vagito... il cuore batte già, il rene drena, il fegato già è attivo... il polmone si attiva con il primo vagito, alla nascita.

Si dice che la vita inizia con un soffio (il vagito) e termina in un soffio (esalare l'ultimo respiro). In mezzo c'è un incessante lavoro, un'attività ritmica sostenuta dal polmone in ogni momento per tutta la durata della nostra vita.

Il riferimento al respiro, al soffio come origine della vita è costante nella nostra cultura e in tutte le tradizioni. È presente anche nelle sacre scritture... spesso si identifica il soffio con l'anima, la parte più sottile della nostra essenza, la parte spirituale. Così come il soffio (il respiro), l'anima è collegata al corpo ma lo trascende quasi... è distinta dalla parte fisica.

Nella cultura cinese e in quella orientale in generale il respiro (soffio) si identifica con quella energia vitale definita appunto soffio vitale, qi... Termine di difficile traduzione. Tutto è qi come dicono i cinesi.

La sua traduzione più nota è "energia". Il qi tiene tutto in comunicazione. Questo (datato circa 4000 anni fa) si accorda con quello che dice la scienza quando dice che tutto è interconnesso. Tutto ciò si muove grazie al qi nel corpo.

L'organo che gestisce e distribuisce il qi nel corpo è il polmone, maestro del qi

Polmone come "maestro del qi"

Il concetto di qi è cruciale e il polmone è esattamente il "maestro del qi"

Svolge un ruolo fondamentale nella produzione, trasformazione e diffusione del qi attraverso proprio il respiro.

Permette che il qi prodotto circoli in modo fluido e costante nel corpo nutrendo tutti gli organi e i tessuti. E' stato paragonato in alcuni testi antichi ad un "grande mantice" per questa sua funzione. La medicina cinese dedica molta attenzione a quest'organo con il massaggio/agopuntura, con alimentazione ed erbe, con la ginnastica medica

(secondo esercizio degli otto pezzi di broccato) ... il fine è favorire le sue funzioni, eliminare i blocchi fisici ed emotivi.

Ecco con blocchi emotivi arriviamo ad un punto importante.

Sappiamo che la medicina cinese non scinde corpo e mente. Negli organi ci sono, quindi, anche gli aspetti emozionali.

Nel polmone c'è l'emozione del lutto, della tristezza, dell'abbandono, malinconia... queste emozioni possono avere interazione con l'energia del polmone, limitarla ed ostacolarla nelle sue funzioni di diffusione.

E qui veniamo ad un tema importante, su cui mi vorrei soffermare un momento di più.

Respiro ed emozioni

Il respiro si associa alle emozioni, ne risente e a volte le favorisce o le limita.

Nella visione cinese l'essere umano è un'unità. Mente e corpo sono uniti, dialogano costantemente e questo rende la sensazione di unità (sentirsi "uno"), di armonia. Molte pratiche cinesi, ma anche la meditazione per es. che ha tradizioni anche diverse, ha l'obiettivo di raggiungere questa unità. Percepirsi "uno".

In questo esercizio c'è un concetto di fondo: il respiro è un atto involontario e automatico (ce lo insegnano fin dalle elementari) ma è anche un atto che possiamo dotare di consapevolezza. La consapevolezza dona al respiro la capacità di connettere il corpo e la mente. Consente di sperimentare la propria interiorità, il proprio mondo spirituale.

Ora vorrei che intendeste queste parole non nell'accezione mistica, religiosa né quanto meno newage.

Il senso di spirituale che voglio rendere qui è quello proprio al taoismo. La dimensione spirituale è connessa quindi alla nostra "vera natura", al nostro potenziale a cui possiamo attingere... anzi dobbiamo... ovvero siamo qui per questo. Per attingere al nostro vero potenziale e tornare a noi stessi.

Per questo nelle migliaia di anni sono nate pratiche, sviluppati metodi... c'è stato e c'è ancora molto studio... pratiche per coltivare questo potenziale.

Ognuno di noi ha la possibilità di radicarsi, stabilizzarsi, centrarsi. Le emozioni, i pensieri ci allontanano da questo (vedi meeting centratura). Il respiro si è dimostrato fondamentale per questo percorso.

Qui c'è il concetto di regolare il respiro, noto nelle pratiche meditative e nel qi gong, come regolazione principale prima ancora di pensare qualsiasi altra pratica come esercizi codificati.



CENTRO OCULISTICO
GAROFALO



VISITA OCULISTICA COMPLETA

CHIRURGIA DELLA MIOPIA CON LASER AD ECCIMERI

TERAPIA LASER DELLA RETINA

CHIRURGIA AMBULATORIALE DELLA CATARATTA

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

CURVA TONOMETRICA - PACHIMETRIA

TOPOGRAFIA CORNEALE - CAMPO VISIVO

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

FOTO FONDO OCULARE - OCT - RETINOGRAFIA

VISITA ORTOTTICA E STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

PER APPUNTAMENTO:

329.4586661 - Ladispoli Via Berna 6/A

338/3996983- Roma Via Merulana 88



giocchino.garofalo@uniroma1.it



Centro Oculistico Garofalo

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



I MECCANISMI PSICOLOGICI DI DIFESA: LA FORMAZIONE REATTIVA

I meccanismi psicologici di difesa sono comunemente usati da tutti noi, ne sono stati delineati una ventina ed agiscono a livello inconscio. Essi sono una strategia che la psiche utilizza per proteggerci dal prendere consapevolezza di desideri, bisogni, pulsioni, contenuti e rappresentazioni mentali potenzialmente angoscianti, disturbanti o in qualche modo fonte di sofferenza e che in noi si sono attivati, generandoci ansia. Fu Freud il primo a descriverli e a capirne la funzione per l'equilibrio mentale e poi la figlia Anna, anche lei psicoanalista, continuò il lavoro del padre ampliandone la classificazione. Da allora per gli psicoterapeuti che lavorano seguendo un orientamento psicoanalitico o psicodinamico i meccanismi di difesa sono un elemento centrale del lavoro con il paziente, nel senso che uno degli obiettivi del lavoro terapeutico è quello di aiutare il paziente a capire in quali modi - cioè attraverso l'utilizzo di quali meccanismi di difesa - egli gestisce l'angoscia. Ulteriore passo del lavoro con il paziente è poi quello di capire assieme a lui che cos'è che gli fa provare un senso d'angoscia: quali contenuti mentali, conflitti, pulsioni, emozioni, etc. Tra i meccanismi di difesa ce n'è uno particolarmente utilizzato dalle persone, la "formazione reattiva": essa consiste nell'adottare un atteggiamento psicologico diametralmente opposto al proprio desiderio o vissuto emotivo inconscio. La si può vedere in azione quando ad esempio una persona mostra un atteggiamento eccessivamente deferente verso una persona nei cui confronti invece segretamente ed inconsciamente nutre un sentimento di odio, o quando si tende a prendersi instancabilmente cura

degli altri quando invece si vorrebbe in realtà ad un livello più profondo ed inconscio che qualcuno abbia cura di noi. E' importante sottolineare che la persona che utilizza un meccanismo di difesa (come ad esempio la formazione reattiva di cui stiamo parlando) non è assolutamente consapevole del desiderio inconscio, ma può diventarlo se - come avviene in psicoterapia - viene aiutata a porre attenzione ai propri vissuti emotivi e a confrontarsi con il senso dei propri comportamenti. Prendiamo la situazione sopra descritta in cui la formazione reattiva agisce per non far rendere consapevole la persona del suo profondo bisogno di amore e attenzioni, facendola agire nel modo diametralmente opposto, ovvero quello di essere sempre alla ricerca di qualcuno di cui occuparsi. Se si fa delicatamente notare a questa persona quanto possa sembrare eccessiva la sua disponibilità verso il prendersi cura degli altri, specialmente se confrontata con quanto poco invece si prenda cura di se stessa, e la si aiuti altresì a mettere in relazione questo con il fatto che nella sua storia di vita c'è stata molta trascuratezza per i suoi bisogni di protezione; ecco che la persona potrebbe diventare maggiormente consapevole dei suoi desideri inconsci di amore e dei suoi inconsci bisogni di cure inappagati forse da una vita intera. A questo punto, analizzata con la persona sia la strategia difensiva che l'angoscia che la sottende, possono aversi importanti possibilità di cambiamento, perché il paziente potrebbe iniziare ad occuparsi del suo bisogno di cure, che ora non è più inconscio e che pertanto può iniziare a sentire, condizione necessaria questa affinché possa assumersene la responsabilità.

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



BRODO GELATINOSO, IL TOCCASANA PER INTESTINO, PELLE E CAPELLI

Il brodo gelatinoso si ottiene dalla bollitura di ossa di animale, manzo, pollo, oppure coniglio e anche da carcasse di pesce. E' un vero toccasana grazie alle sue molteplici proprietà ragion per cui è utilizzato tradizionalmente come rimedio per la salute in tante culture: per prevenire e curare l'influenza, come nutrimento per i malati, nonché per rafforzare ossa, denti, capelli e unghie grazie all'alto contenuto di calcio, magnesio, fosforo, collagene, glicina, condroitina e glucosamina. Il brodo di ossa è la chiave per la salute dell'intestino, per facilitare la digestione, per riparare le pareti intestinali, poiché contiene sostanze come aminoacidi, glucosamina, gelatina, vitamine, grassi e sali minerali. Altamente consigliato a chi ha problematiche autoimmuni o squilibri della flora intestinale, da integrare quotidianamente nella propria alimentazione. Grazie al contenuto di collagene, glucosamina e condroitina, contribuisce a mantenere sane le cartilagini, allevia il dolore e le articolazioni ne traggono beneficio. Grazie al suo alto contenuto di collagene, aiuta la crescita e il rafforzamento di unghie e capelli. Ingredienti brodo di

ossa di manzo: 1,5 kg di ossa di manzo (con midollo e cartilagine), 4 litri di acqua naturale, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 2 chiodi di garofani, un mazzetto di odori timo-prezzemolo-alloro, 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele, sale integrale dell'Himalaya oppure sale integrale dell'Atlantico.

Procedimento: lavare le ossa e metterle in una pentola capiente, cospargere con l'aceto di mele (fondamentale per estrarre i sali minerali dalle ossa), aggiungere le verdure, unire il sale, versare l'acqua. Portare a ebollizione poi abbassare la fiamma al minimo (il brodo dovrà sobbollire) e cuocere a tegame coperto per 36 ore. Filtrare il brodo attraverso un colino. Far riposare in frigo, in modo che il grasso si separi dalla gelatina. E infine sgrassare. Per un brodo dal sapore più intenso, arrostitire le ossa in forno a 170°C per 30-40 minuti prima di procedere alla preparazione del brodo. Utilizzare solo ossa di animali grass fed o di animali da allevamenti non intensivi e non trattati con antibiotici. Il grasso che si forma sulla superficie si può mescolare al brodo, oppure per cucinare.

di Miriam Alborghetti

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



SERVIZI ATTIVI IN **SICUREZZA**

- > EMOCROMO
- > EMOGLOBINA GLICOSILATA
- > INR
- > HDL/LDL/TRIGLICERIDI/GLICEMIA
- > AST/GOT/ALT/GPT/GGT/CREATININA
- > URINE
- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE BIOMAPLAN

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

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

NUMERO ABILITATO AL SERVIZIO (ANCHE WHATSAPP) 320.4049960

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

farma.pratocavalleri@tiscali.it - www.farmaciapratocavalleri.it

Farmacia PratoCavallieri Dr.ssa T. Morabito



Alessandra

Antonio

Annalisa

Caterina

Delia

Francesca

Luigi

Luisa

Laura

Lucia

Maria Teresa e Pino

Natalia



Buon Natale

*Buon
Natale*



OTTICAGRILLI

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740

 otticagrilli.com   OTTICAGRILLI