FSC

L'Ortica®

SETTIMANALE

Anno XXVI n°22 - 2023 | DEL VENERDÌ | Punge ma non fa male

Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 26 - 09/06/2023 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

MADONNA DI TREVIGNANO IL PAPA ROMPE IL SILENZIO

"NON TUTTE LE APPARIZIONI SONO VERE"

ATTUALITÀ
GREEN PASS MONDIALE
ACCORDO UE-OMS

TERRITORIO
SUI TRENI PENDOLARI
SI VIAGGIA COME BESTIE

SPORT
TRE CAMPIONI DEL LITORALE
SOGNANO PARIGI 2024

ULTIMA GENERAZIONE, INTERVISTA ALL'ATTIVISTA IRENE QUATTRINI

TERRANOVA BRACCIANO

MAGAZZINI Maury's
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT

DALL'8 AL 21 GIUGNO

SCONTA TUTTO

TANTISSIME OFFERTE PER FARTI VIVERE MEGLIO

€ 699 -150€ PARI AL 21%

549 €

LG

TV 55" LED
55NANO826QB

- Tecnologia NanoCell con azione purificatrice: colori puri e intensi grazie alle nanoparticelle
- Nuovo Processore i5 Gen 5, regola la luminosità in base all'ambiente - Smart TV webOS 22 con Telecomando Puntatore: ti consiglia cosa guardare e risponde alla tua voce
- Dimensioni con base (LxAxP) 1233x781x271 mm

iPhone 13
128 GB

Completo l'acquisto con Alimentatore 20W

25€

€ 899,90 -130€ PARI AL 14%

769,90 €

Affidabilità Garantita

€ 749,90 -200€ PARI AL 26%

549 €

Lenovo

NOTEBOOK
IDEAPAD 3 82H802UXIX

- Schermo 15.6" FHD (1920x1080)
- Processore Intel® Core™ i5-1155g7
- Grafica integrata Intel Iris Xe
- Velocità 2.5 GHz
- HDMI, Wi-Fi 802.1 1ax, Bluetooth 5.1
- Webcam integrata
- Windows 11

SAMSUNG

FRIGORIFERO COMBINATO
RB33B6TOESA

- Capacità netta frigo 230 lt, congelatore 114 lt
- No-frost All Around Cooling: freddo uniforme e temperatura costante e niente brina nel congelatore
- Tecnologia Digital Inverter: per risparmiare energia e minimizzare il rumore
- Dimensioni (HxLxP) 185x60x66 cm

€ 849 -270€ PARI AL 31%

579 €

ELETTROMIX expert city

LADISPOLI	CERENOVA	CIVITAVECCHIA
P.zza G. Falcone, 26 CENTRO COMMERCIALE LA PALMA Tel. 06 99144640	Via Sergio Angelucci, 3 Tel. 06 9904447	Via Palmiro Togliatti 11 Tel. 0766 095005

ELETTROMIX.DOMEX.IT

SCONTATUTTO

OCEAN
FRIGO DA TAVOLO
OCT173WE
- Frigo 1 porta statico
- Capacità frigo 131 l
- Porta reversibile
- Dimensioni (HxLxP) 85x58x57 cm

~~279~~ -80 € PARI AL 28%
199 €

SEKOM
FRIGORIFERO COMBINATO
SHC8350NM2XFG
- Capacità totale frigo 210 lt
- Capacità congelatore 83 lt
- Tecnologia Total No Frost: migliore conservazione e nessuna formazione di brina
- Guarnizioni removibili per facile pulizia
- Dimensioni (HxLxP) 186x60x60 cm

~~549~~ -150 € PARI AL 27%
399 €
oppure 10 RATE da **39,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

Profondo 60 cm
smeg
FRIGORIFERO COMBINATO
FC20XDNE
- Capacità frigorifero 131 lt
- Capacità congelatore 96 lt
- 3 Ripiani in cristallo
- Dimensioni (HxLxP) 200x60x59,2 cm

~~849~~ -270 € PARI AL 31%
579 €
oppure 10 RATE da **57,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

Hisense
FRIGORIFERO COMBINATO
RB440N4ACD
- Capacità frigorifero 258 lt
- Capacità congelatore 96 lt
- Allarme porta aperta
- Cassetto frutta e verdura con controllo umidità
- Cassetti FreshZone
- Illuminazione a LED - Multi Air Flow
- Dimensioni (HxLxP) 200x60x66,1 cm

~~849~~ -220 € PARI AL 25%
629 €
oppure 10 RATE da **62,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

LG
FRIGORIFERO COMBINATO
GBP62DSSGR
- Capacità frigorifero 277 lt
- Capacità congelatore 107 lt
- Cassetto Maxi Spazio
- Smart Diagnosis
- INSIDE Converter: permette di personalizzare la temperatura del cassetto 0 gradi per una migliore conservazione di carne, pesce e verdure
- Dimensioni (HxLxP) 203x59,5x68,2 cm

~~999~~ -300 € PARI AL 30%
699 €
oppure 10 RATE da **69,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

SAMSUNG
FRIGORIFERO COMBINATO
RB38T602CS9
- Capacità frigorifero 275 lt
- Capacità congelatore 114 lt
- Tecnologia No-Frost All Around Cooling: freddo uniforme in ogni zona del frigorifero e assenza di brina nel congelatore
- Tecnologia SpaceMax™: più spazio interno nelle stesse dimensioni esterne
- Motore Digital Inverter: meno consumi e più silenziosità
Dimensioni (HxLxP) 203x59,5x65,8 cm

~~1.149~~ -320 € PARI AL 27%
829 €
oppure 10 RATE da **82,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

SAMSUNG
FRIGORIFERO 2 PORTE
RT43K6338S9
- Capacità frigorifero 330 lt
- Capacità congelatore 113 lt
- Display
- Twin Cooling Plus: due circuiti di raffreddamento indipendenti
- Raffreddamento Multi flow Plus
- Scaffali in vetro temperato
- Cassetto ventura "Superfresco" moistfresh zone
- Dimensioni (HxLxP) 178,5x70x72,6 cm

~~1.299~~ -500 € PARI AL 38%
799 €
oppure 10 RATE da **79,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

Haier
Inspired living
FRIGORIFERO
4 PORTE
HCR5818ENMM
- Capacità frigorifero 311 lt
- Capacità congelatore 158 lt
- Congelamento rapido
- Termometro esterno
- Congelatore con 6 cassetti
- Dimensioni (HxLxP) 181,5x83,3x65 cm

GIFT CARD 100€

~~1.449~~ -480 € PARI AL 33%
969 €
oppure 10 RATE da **96,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

LG
FRIGORIFERO SIDE BY SIDE GSBV70DSTM
- Capacità frigorifero 414 lt
- Capacità congelatore 229 lt
- DoorCooling+: la bocchetta di ventilazione raffreddamento più velocemente la temperatura ideale
- LINEARCooling: alimenti più freschi grazie al controllo temperatura
- Dimensioni (HxLxP) 179x91,3x75,3 cm

~~1.499~~ -500 € PARI AL 33%
999 €
oppure 10 RATE da **99,90€** al mese
TAN 0% - TAEG 0%

PAGHI IN 10 MESI A TASSO ZERO, TAN FISSO 0% TAEG 0%

Agos
findomestic
expert

expert
GLI ESPERTI SIAMO NOI

EDITORIALE

DI MIRIAM ALBORGHETTI

IL GREEN PASS MONDIALE E "IL GOLPE SILENZIOSO"

Il **14 giugno 2021** venne istituito il "green pass" europeo per viaggiare. Allora mettemmo in evidenza la natura dispotica della normativa legata a questo dispositivo, quanto fosse pericolosa sul piano sociale e politico, segnando una svolta autoritaria e la fine delle democrazie liberali occidentali. Un mese dopo, ciò che temevamo si concretizzò: il **22 luglio 2021** l'allora premier **Mario Draghi** in conferenza stampa pronunziò la Grande Menzogna in virtù della quale venne innescata la campagna di odio verso i non vaccinati, affermando che il green pass è "garanzia di ritrovarsi tra persone che non sono contagiose"**.** Poco importava che il così detto "fallimento vaccinale" fosse già noto nei primi mesi del 2021 quando erano scoppiati dei focolai tra sanitari vaccinati, che il vaccino non impedisse la trasmissione e che la protezione vaccinale fosse evanescente fino a diventare negativa. Poco importava che le segnalazioni degli effetti avversi stavano arrivando a ritmo serrato e che qualche settimana prima, Camilla Canepa, dopo la vaccinazione, fosse deceduta a soli 18 anni per trombosi al seno cavernoso ed emorragia cerebrale. A nessuno importava della verità e la Grande Menzogna fu diffusa: da quel momento iniziò la segregazione dei non greenpassati che via via sarebbe diventata sempre più aggressiva.

"D'altra parte – come sottolinea lo scrittore **Davide Rossi** – illudersi che tutto il marchingegno messo in piedi in questi tre anni fosse *una tantum* e non una prova generale di qualcosa che sarebbe diventato strutturale era da ingenui". Era evidente che quello che stava accadendo - di una gravità inaudita sul piano dei diritti umani - supportato da un allineamento straordinario di media, politica, magistratura, ordini professionali, FdO, come mai si era visto nella storia della Repubblica, non si sarebbe concluso con la fine della pandemia. La stessa Meloni non ha mai disinnescato il dispositivo legislativo del Green Pass prorogato da Draghi fino al 2025. Nei mesi scorsi, segnali inequivocabili di un ripristino del green pass in forma potenziata provenivano dall'Ue, dal G20, dal WEF. E così è successo.

È successo che il 5 giugno scorso l'OMS e la Commissione europea abbiano lanciato "**una storica partnership per la salute digitale**" siglando l'accordo per istituire il green pass mondiale, operativo da subito, "**un sistema globale dell'OMS fondato sull'eredità dell'UE**" dei certificati digitali covid 19. Si tratta della prima pietra su cui edificare il "**passaporto**

SETTIMANALE L'Ortica® DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia
n° 09/97 del 18/06/97
ISSN 2704-6664
Registro Nazionale Stampa ROC 34126
Editore Universo Editoriale S.r.l.s.

www.edizioniuniverso.it

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

Direttore Editoriale: Cristiano Cimarelli
Direttore Responsabile: Graziarosa Villani

Editor: Miriam Alborghetti

Redattori:
Barbara Pignataro
Emanuele Rossi

Responsabile scientifico: Aldo Ercoli
Collaboratori: Flavio Enei, Dario Gaggiottino, Barbara Civinini, Antonio Calicchio, Lorenzo Mezzadri, Flavia De Michetti, Pamela Stracci, Mara Fux, Maurizio Martucci, Sara Sansone

sanitario globale" al fine di "facilitare la mobilità globale" (ostacolando chi non ce l'ha) e "proteggere i cittadini dalle minacce sanitarie attuali e future, comprese le pandemie. Si tratta del primo elemento costitutivo della rete globale di certificazione della salute digitale dell'OMS (GDHCN) che svilupperà un'ampia gamma di prodotti digitali per offrire salute migliore a tutti" (cit. Corriere della sera). Il suo uso potrà dunque essere allargato a qualsiasi cosa sia ritenuta una minaccia per la nostra salute da parte dell'OMS, una organizzazione finanziata prevalentemente da privati. Tra i grandi donatori, oltre agli USA e agenzie come la Banca Mondiale, figurano colossi della farmaceutica come GlaxoSmithKline e Novartis, ma soprattutto la Bill & Melinda Gates Foundation, che dal 2010 è diventata il secondo donatore dell'OMS, fornendo il 10% di tutti i fondi. Fondazione che investe enormi capitali nell'industria dei vaccini. *"Gates ha preso in ostaggio l'OMS e l'ha trasformata in uno strumento di potere personale che esercita per il cinico scopo di aumentare i profitti farmaceutici. Ha giocato un ruolo cruciale nella demolizione dell'infrastruttura della sanità pubblica a livello globale"* ha dichiarato **Vandana Shiva**.

Ricapitolando: la commissione europea concede all'OMS - ente in cui i privati fanno la parte del leone - di utilizzare la piattaforma del green pass su scala planetaria per creare un documento digitale in cui saranno inseriti i dati sanitari relativi alla vaccinazione dei cittadini e che sarà indispensabile per poter viaggiare tra gli stati. E abbiamo già visto a cosa sia servita quella piattaforma: ricatti vaccinali e distruzione della libertà individuale.

Non c'è da meravigliarsi, si tratta della attuazione di accordi precedenti.

A dicembre 2022 Commissione europea e OMS avevano fatto un patto di "cooperazione strategica" sulle questioni sanitarie in cui si implementava un approccio *One Health* – che di fatto significa che la libertà individuale può essere sacrificata in nome di una supposta salute pubblica. Approccio già pianificato **a novembre 2022 dalla Commissione europea** in base al quale la salute viene considerata come il bene primario in tutte le azioni politiche e perseguita attraverso la rimozione dei fattori che la minacciano- come **attacchi all'ambiente, cambiamenti climatici, alimentazione** e le varie emergenze umanitarie - attraverso **la digitalizzazione dei dati sanitari su una piattaforma condivisa interoperabile in tutti i paesi e un accentramento dei poteri sanitari in capo all'OMS**. D'altronde, tutto questo era stato messo nero su bianco all'incontro **del G20 a Bali** il 15/16 novembre 2022, con un accordo in cui si auspicava un rafforzamento della governance mondiale a guida dell'OMS, la creazione di il nuovo **Trattato pandemico** e la modifica del **Regolamento sanitario internazionale (RSI)** e si riconosceva alle vaccinazioni covid 19, il valore di bene pubblico globale e si santificava il green pass sottolineando "l'importanza di standard tecnici condivisi e metodi di verifica nella cornice del Regolamento sanitario internazionale per facilitare viaggi internazionali senza restrizioni".

Durante questi mesi di oblio collettivo degli orrori del Grande Circo Covid, l'UE e l'OMS hanno lavorato alacremente a realizzare il Green pass globale, *condicio sine qua non* della **vaccinazione universale obbligatoria,** che conduce - passando per l'identità digitale, il passaporto digitale, il portafoglio digitale – alla tecno-gabbia della Smart City. L'obiettivo è quello di andare verso restrizioni maggiori, di esautorare gli Stati conferendo un potere immenso a enti che sono nelle mani del capitale privato.

"[..] *l'OMS sta attualmente lavorando a un colpo di Stato silenzioso, che in caso di successo, gli garantirebbe poteri di intervento ancora più ampi negli affari sanitari degli Stati-nazione*" scriveva **Thomas Fazi** in relazione agli emendamenti proposti al RSI in un articolo pubblicato lo scorso 6 marzo*. E ancora: "*Il successo di questo tentativo segnerebbe la trasformazione definitiva della salute pubblica globale in un modello di governance autoritario, tecnocentrico e subordinato agli interessi privati".*

**https://unherd.com/2023/03/how-the-who-was-captured/*

L'Oroscopo de L'Ortica

Speciale Cinema: Michele Castiello
Videorticando: Toni Moretti

Commerciale: Carlo Leonori

Fotografi e collaboratori:
Paolo Gennari, Claudia Cavallo, Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam, 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

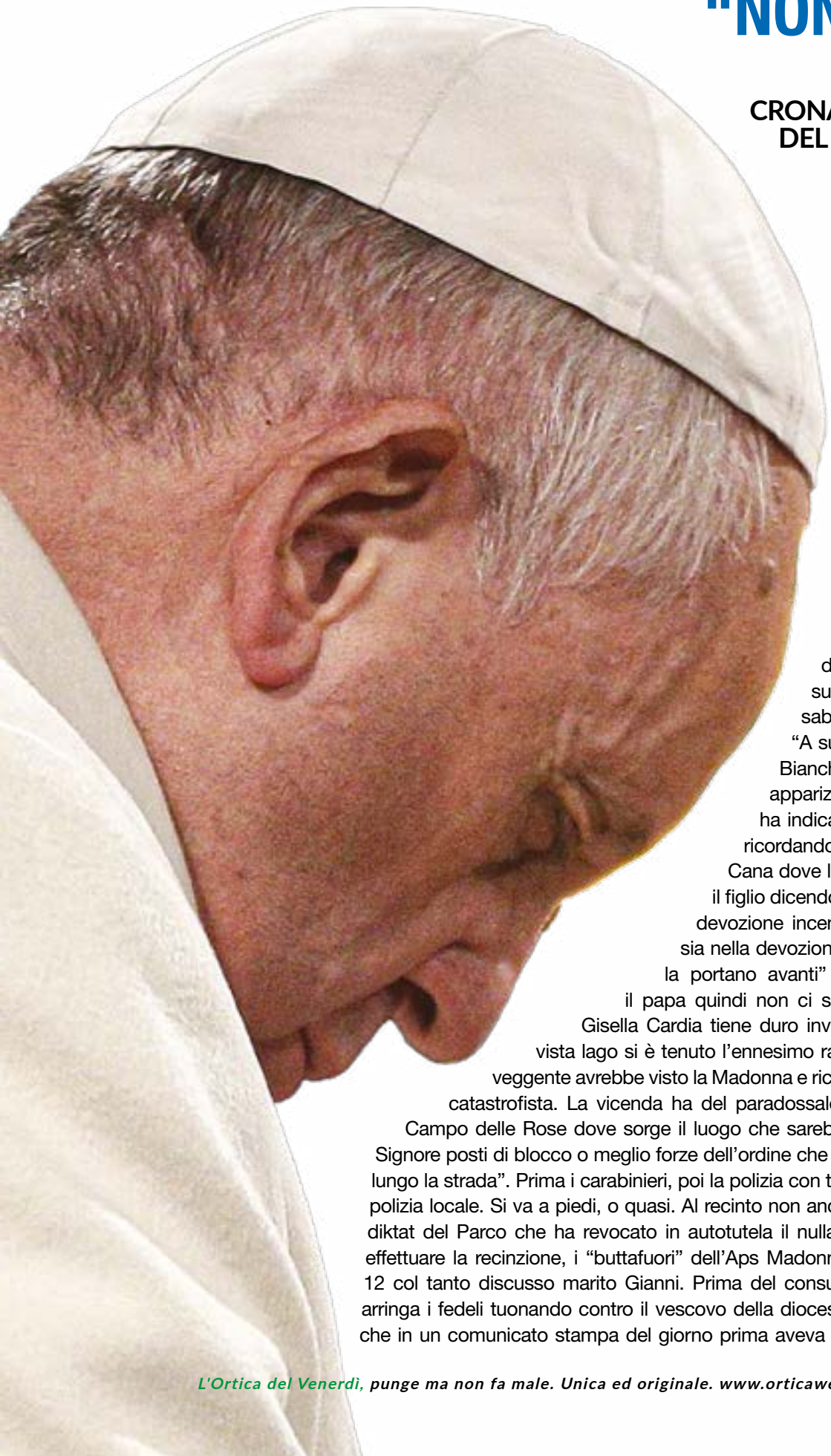
info@orticaweb.it
redazione@orticaweb.it
www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 07/06/2023

MADONNA DI TREVIGNANO PAPA FRANCESCO: "NON VA BENE"

di Graziarosa Villani

CRONACA DELL'APPARIZIONE DEL 3 GIUGNO SUL CAMPO CON VISTA LAGO



Sale sempre più in alto l'affaire Madonna di Trevignano. Ora anche papa Francesco interviene, anche se non l'ha nominata direttamente, mettendo i puntini sulle "i". Lo ha fatto intervenendo sabato 3 giugno ad uno speciale di "A sua immagine" condotto da Lorena Bianchetti su Rai Uno. "Ci sono state apparizioni vere ma sempre la Madonna ha indicato Gesù" ha detto il Santo Padre ricordando anche la parabola delle Nozze di Cana dove la Madonna interviene per indicare il figlio dicendo "Fate quello che lui vi dirà". "Una devozione incentrata su se stessa non va bene, sia nella devozione che in coloro - Gisella ndr - che la portano avanti" ha detto ancora Bergoglio. Per il papa quindi non ci siamo. Stretta dal circo mediatico Gisella Cardia tiene duro invece e il 3 giugno sul campo con vista lago si è tenuto l'ennesimo raduno durante il quale la presunta veggente avrebbe visto la Madonna e ricevuto da lei l'ennesimo messaggio catastrofista. La vicenda ha del paradossale. Sulla salita che conduce a via Campo delle Rose dove sorge il luogo che sarebbe stato indicato dalla madre del Signore posti di blocco o meglio forze dell'ordine che "sconsigliano di non parcheggiare lungo la strada". Prima i carabinieri, poi la polizia con tanto di pulmino della celere, poi la polizia locale. Si va a piedi, o quasi. Al recinto non ancora eliminato, nonostante l'ultimo diktat del Parco che ha revocato in autotutela il nulla osta dato precedentemente per effettuare la recinzione, i "buttafuori" dell'Aps Madonna di Trevignano. Gisella è lì dalle 12 col tanto discusso marito Gianni. Prima del consueto rosario la presunta veggente arringa i fedeli tuonando contro il vescovo della diocesi di Civita Castellana Marco Salvi che in un comunicato stampa del giorno prima aveva "sconsigliato i fedeli" di andare ai

raduni di Gisella. Tutto in attesa dell'esito dei lavori della speciale commissione diocesana istituita per "accertare" la veridicità di quanto asserisce Gisella. I fedeli sono molto pochi, tra di loro, in incognito anche molti giornalisti con mezzi di ripresa nascosti. Quelli armati di telecamere sono stati lasciati fuori e tentano maldestramente di riprendere Gisella che però è tenuta nascosta alla loro vista da ombrelli ed ombrelloni dai volontari che si muovono col fratino indosso, occhiali da sole, e il rosario in mano con fare minaccioso. Tra di loro ce ne sono anche alcuni camuffati con un cappuccio evidentemente per non farsi riconoscere. Si snocciolano intanto i misteri del rosario. Esce anche una inedita invocazione alla "Madonna regina della Collina di Trevignano" (sic). Verso le 15 fa molto caldo. Sopra ronza un drone probabilmente di Rai Uno che fa dall'alto una panoramica. Non c'è acqua. Dopo insistenze spunta una bottiglia d'acqua già aperta. Manca una ambulanza per dare soccorso a chi dovesse essere colto da malore. L'avvocato di Gisella, Anna Toscano, preferisce stare sul cancello, scambia battute e dichiarazioni con i giornalisti. Divide il mandato con un altro legale, l'avvocato Giuseppe Marazzita. Le questioni da seguire infatti sono molte. Dai reati urbanistici alla bancarotta fino alla tenuta dei conti di un Aps attenzionata da tutti. L'estasi, o presunta tale, di Gisella dura pochissimo. Il marito tira fuori da una borsa un'agenda e la porge a Gisella che inizia a scrivere. E' l'ennesimo, presunto, messaggio della Madonna di Trevignano che denuncia "questo è il tempo della tribolazione che sarà sempre più dura". Intanto in molti si inginocchiano, alzano le mani al cielo. Il "rito", a messaggio concluso, prevede per chi voglia un faccia a faccia con la presunta veggente. Tutti in fila nel cosiddetto "Corridoio del saluto". Passa così almeno una mezz'ora mentre il cielo si va oscurando sempre più e piomba su tutti un acquazzone violento tra tuoni e fulmini. Piove solo lì. Sul campo delle apparizioni "presunte". Il fenomeno veicolato dai media si autoalimenta tra "esclusive", denunce, "rivelazioni". Ed il primo placet dell'ex vescovo Romano Rossi pesa ancora. Tranne una decina di fedelissimi a Trevignano c'è il gelo nei confronti di Gisella. I trevignanesi, quest'anno, proprio per scacciare i venti che spirano sul paese si sono affidati a Bernardino, il santo di Siena che si dice un tempo li miracolò con la "pesca miracolosa" festeggiandolo con tanto di solenne processione ed una messa - presenti il vescovo Salvi e tutti i parroci dei tre paesi rivieraschi - e mortaretti per quattro giorni di fila. Le apparizioni per interposta persona (è spuntata anche una seconda veggente), le lacrimazioni di madonnine restano al centro delle polemiche. Più che di devozione la vicenda assume i connotati di un fenomeno sociale, chiacchiere ed esclusive che fanno audience fino al prossimo appuntamento 3 del mese, tra 3 e le 3,15 del pomeriggio.

di Andrea Macciò

ULTIMA GENERAZIONE,
INTERVISTA A IRENE QUATTRINI, ATTIVISTA TOSCANA

REATO DI NEGAZIONISMO CLIMATICO? "NON SIAMO PER I METODI IMPOSITIVI"

L'azione delle attiviste di "Ultima Generazione" che, quasi totalmente svestite, si sono ricoperte di fango a Roma, davanti al Senato, ha richiamato l'attenzione sui nuovi movimenti ambientalisti.
Ultima Generazione è la costola italiana di una rete di movimenti, il più noto è il britannico Just Stop Oil. Il nome deriva dall'idea che questa sia l'ultima generazione che può salvare il mondo da un disastro ecologico e sociale.
Per capire gli obbiettivi e la visione di UG abbiamo intervistato Irene Quattrini, attivista toscana.

Come ti sei avvicinata al movimento "Ultima Generazione"?

Ho fatto parte di Extinction Rebellion, Ultima Generazione è nata da una costola di questo movimento. Io sento un grande fascino per la possibilità di fare qualcosa di veloce e immediato, e l'approccio di UG mi rappresenta meglio. Non ci sono differenze teoriche fra i due movimenti, solo operative.

Le azioni di UG sono state spesso condotte "contro" opere d'arte, con l'attenzione di non creare danni permanenti. Questa scelta ha solo una funzione mediatica o c'è un motivo per il quale l'arte è stata "presa di mira"?

La narrativa che ha ispirato queste azioni è che le opere d'arte hanno esaurito la loro funzione. Oggi la Divina Commedia non la legge più nessuno, e i quadri non sono fatti per stare in una teca. In alcune azioni abbiamo cercato di creare scandalo per avere visibilità

In che senso l'opera d'arte "ha esaurito la sua funzione"? Ritieni che oggi l'arte sia inutile?

No, ma in passato l'arte che era visibile da tutti aveva un ruolo sociale e voleva veicolare un messaggio. La Cappella Sistina fece scandalo con la rappresentazione dei personaggi nudi. Oggi noi vogliamo recuperare quel ruolo, e attraverso queste azioni comunicare che se il mondo si avvia verso il collasso climatico e sociale non avremo più opere come La Primavera del Botticelli, perché rischiamo di non avere più da bere e da mangiare
Per noi un problema sociale è quello delle abitudini, che sono molto difficili da cambiare. Nonostante oltre sessanta anni di produzione scientifica sui rischi delle troppe emissioni di C02 e dell'eccessivo ricorso ai combustibili fossili, non è cambiato nulla.

"Non paghiamo il fossile" è lo slogan che avete scelto. Siete un movimento di scopo che contrasta i contributi pubblici e le concessioni alle aziende che investono in combustibili fossili o avete una visione di riforma sociale più ampia, come per esempio i movimenti per la decrescita nati negli anni scorsi?

Io sono cosciente che smettere con i combustibili fossili sia solo una goccia nel mare, ma preferisco impegnarmi in questo perché mi sembra urgente.
Io non ho la macchina, uso molto la bicicletta, alcune persone possono tentare a vivere in maniera diversa, ma io penso che oggi questa possibilità sia riservata solo ad alcuni privilegiati. Finchè lo Stato non darà la possibilità a tutti di vivere in maniera diversa, non obbligandoli di fatto a usare la macchina e a lavorare otto ore al giorno, e lasciando invece magari la possibilità di curare un orto e autoprodurre una parte del cibo, certi stili di vita resteranno appannaggio di chi se lo può permettere.
La gente è disturbata dalle nostre azioni perché vuole avere l'assicurazione che andrà tutto bene, ma è impossibile. Questo non significa che una

parte della popolazione, soprattutto quella delle città, non continuerà a fare la vita di prima. Aumentando le difficoltà di accesso alle risorse, c'è il rischio che esplodano nuove povertà e tensioni.

Il docente universitario Gianfranco Pellegrino ha sostenuto che dovrebbe essere istituito il reato di "negazionismo climatico. Tu cosa ne pensi?

Io sono profondamente contraria a metodi impositivi, oltre a pensare che un provvedimento del genere sarebbe totalmente inefficace. Non ne abbiamo neanche mai parlato durante le riunioni. Noi crediamo che le persone debbano essere messe ora nelle condizioni di poter capire che se non si agisce ora, si rischia che poi davvero il razionamento del cibo o dell'acqua possa essere imposto dallo stato con la forza.

Noi ragioniamo molto sulla comunicazione. In alcuni casi abbiamo messo in atto piccole azioni di forza, come i blocchi del traffico, al massimo per un quarto d'ora.

Molti sostengono che le vostre rivendicazioni sarebbero funzionali all'imposizione di una falsa ideologia green e delle "case green" operazione che risulterebbe costosa se a carico dei privati. Cosa ne pensi?

Non vedo come l'obbiettivo di superare i combustibili fossili possa essere considerato greenwashing.

Io non ho la soluzione in tasca. Sul fatto che possiamo essere strumentalizzati, credo che basterebbe verificare le reazioni dello stato per togliersi questo dubbio. Quanto alle case green, penso che le nuove case debbano essere coibentate. Ma siamo contrari ai metodi impositivi. Crediamo che sia necessaria una riduzione dell'uso del riscaldamento e dei condizionatori. Tenere sempre la stessa temperatura in estate e in inverno allontana le persone dalla percezione dei cicli naturali come quelli delle stagioni. Io penso che dovremmo essere più allineati ai cicli naturali: è necessario un cambiamento culturale

Cosa mi puoi dire dell'atteggiamento della politica attuale italiana su questi temi?

Quando un politico va in un posto alluvionato e dice "vi porterò i turisti" non ha una visione completa dei problemi, né di come affrontarli. Chi dà risposte semplici non ha una visione di lungo respiro, è lo stesso fenomeno di quando si spingeva a produrre più carne perché eravamo in pieno boom economico.

Non è mai responsabilità di una sola persona. Io sento dire che andavano puliti i fiumi e i tombini, come se bastasse quello. Va fatto, ma il vero problema è quella del consumo di suolo e della cementificazione. I danni maggiori secondo me sono stati fatti con la cementificazione degli anni Ottanta.

di Maurizio Martucci

ALLUVIONE ROMAGNA, QUANDO LA TRANSIZIONE ECO-DIGITALE UCCIDE

MANCA LA CORRENTE E UN UOMO MUORE INTRAPPOLATO NELLA SUA CASA IPERTECNOLOGICA. MACCHINE ELETTRICHE E IBRIDE IN QUARANTENA. SCOPPIA UN INCENDIO DENTRO UN AUTO SALONE

Il dramma dell'Emilia Romagna ci fornisce un dato inquietante, da non sottovalutare in ottica Smart City: la transizione digitale uccide, la transizione digitale fa fuoco e fiamme ed è pronta ad esplodere, a scoppiare. I fatti sono avvenuti entrambi a Ravenna e provincia. E mettono davvero paura, se si pensa che nella Gigabit Society tutto dovrebbe essere gestito con le tecnologie di ultima generazione. Il primo fatto, è il dramma di una delle 17 vittime del disastro idrogeologico, ha visto un **uomo rimare letteralmente intrappolato all'interno della propria tecno-gabbia, trovato morto per annegamento dentro la sua casa domotica, hi-tech e iperconnessa, bloccate porta, finestre e persiane per assenza di elettricità.** La seconda notizia invece arriva dalla stessa amministrazione comunale ravennate: con un'ordinanza del sindaco, sono state messe **in quarantena tutte le automobili elettriche e ibride della transizione ecologica rimaste sommerse dall'acqua, scoppiato un incendio dentro un auto salone.**

I due fatti, legati al disastro romagnolo, hanno la forza di portare in evidenza limiti e pericoli della transizione digitale, sottovalutata, poco conosciuta,

IL FORNO
di Del Pivo Andrea & C. s.a.s.
Viale Italia 42 - Ladispoli Rm - Tel. 06 99144445 - Cell. 388.8908383
andreadelpivo@libero.it Il Forno Di Andrea Del Pivo

dall'opinione pubblica ignorata, distratta su temi che vanno per la maggiore come vaccini e conflitto russo-ucraino. **In questi ultimi anni le nostre città stanno vivendo un vero e proprio smembramento del manto stradale**. Con l'arrivo della fibra fino all'uscio di casa, le antennine 5G copriranno l'ultimo miglio per irradiare col wireless l'abitazione domotica (smart saranno gli elettrodomestici, frigorifero, lavatrice, televisore, ma pure porte e finestre) preannunciata in maniera visionaria già dall'ex ministro **Vittorio Colao** in una discussa intervista del 2018 in cui – visualizzando una vita digitale, tra l'altro – parlò anche di poter "iniettare e rilascio di sostanze mediche da remoto" tramite l'Internet delle cose: "serrature delle porte che diventeranno elettriche (…) aprendo le finestre, chiudere le finestre – disse riferendosi alla casa domotica – lo stesso si applicherò alle entrate, ci sarà un riconoscimento facciale… chi deve entrare entra, altrimenti resta fuori". Ecco, pace all'anima sua, ma la fine del topo in gabbia l'ha fatta davvero Giamberto Pavani, morto intrappolato nella sua casa tecnologica di Castel Bolognese, per colpa di quelle stesso porte e finestre controllabili da remoto che, all'improvviso, sparita l'elettricità sono state per lui fatali.

E poi c'è il caso delle cosiddette **auto-green**, noto come dal 2035 si bloccherà in Europa la produzione di quelle a benzina e diesel in onore della sostenibilità nell'Agenda 2030. Le ibride, ma soprattutto le auto-elettriche, esattamente come i monopattini elettrici prendono fuoco, si infiammano, sono soggetti ad esplosioni. Tesla del transumanista Elon Musk ne sa qualcosa, ma pure i 'traditi' proprietari delle sue futuribili auto auto-infiammanti. E non ci vuole poi tanto per capire come l'acqua non vada poi tanto d'accordo con l'elettricità. Da qui la disarmante semplificazione sostenuta dal saggista Costantino Ragusa: "Gli sviluppi tecnologici trasformano il potere in una gestione totale della vita. La Grande Trasformazione accelerata dalla dichiarata emergenza pandemica e rafforzata ora dall'emergenza climatica penetra ogni ambito e dimensione della nostra esistenza ". Impossessarsi di tutto vuol dire finire nella disumanizzazione, nella digitalizzazione dell'esistenza nell'avanzata del nuovo paradigma tecnologico della Quarta Rivoluzione Industriale, la più tirannica, tecnocratica e totalitaria delle distopie mai contemplate nella storia dell'umanità.

PALUDE: UNA MANO DÀ E L'ALTRA TOGLIE

Ph Luigi Cicillini

"PROTEGGIAMO IL SITO DI TORRE FLAVIA"

POLITICI DI PASSAGGIO ALL'ASSALTO DELL'OASI NATURALISTICA. INIZIATIVA A TUTELA DELL'AREA PROTETTA SEMPRE SOTTO TIRO. CONCERTI, PROGETTI URBANISTICI, POMPE DI RIFORNIMENTO E MEGA CAMPEGGI

Da un appuntamento all'altro. Da un contributo economico della Regione, ad un altro firmato Città Metropolitana, senza dimenticare i 200mila euro del Wwf. Sempre più riflettori puntati sulla palude di Torre Flavia che attraversa i comuni di Cerveteri e Ladispoli. E se il sito naturalistico continua a ricevere una pioggia di fondi per essere tutelato e protetto, non si riesce proprio a capire come nello stesso tempo possa essere messo a repentaglio. Ed è una delle riserve più importanti del centro Italia. Partendo dai mega eventi sulla spiaggia (ben tre finora i concerti di Jovanotti sposati ironia della sorte anche Wwf, oltre che dal comune etrusco), proseguendo con i piani urbanistici dei comuni (ha fatto discutere tantissimo soprattutto il glamping votato dalla giunta cerveterana a poche ore dal giorno di Pasqua). La "ciliegina sulla torta" forse è il distributore di benzina avanzato da privati (la società Pa.Ma, la stessa del glamping) e ancora in itinere. Riassumendo: può un sito così importante e riqualificato con centinaia e centinaia di migliaia euro essere messo a rischio, persino dalla classe politica locale? Ai posteri l'ardua sentenza. Fatto sta che di volta in volta il preziosissimo stagno viene avvolto da un alone di mistero, da attacchi continui, nemmeno troppo velati, favoriti da atti discutibilissimi. Cerveteri pare in testa a questa classifica. E mentre si attendono risposte chiare, magari per porre fine una volta per tutte alle speculazioni dell'area, ecco un'altra giornata ad hoc in spiaggia, quella organizzata domenica scorsa dal titolo "ProteggiAmo il monumento naturale della Palude di Torre Flavia". Una iniziativa ideata per festeggiare le aree naturali protette metropolitane insieme alle realtà locali che le vivono con escursioni e visite guidate, esposizione di materiali, laboratori, mostre fotografiche e tanto altro nel rispetto dell'ambiente. Era presente il consigliere di Città Metropolitana e delegato ad Ambiente, aree protette e transazione ecologica, Rocco Ferraro. Che ci ha tenuto a dire la sua. «Un'area veramente viva – ha precisato – con un tessuto sociale appassionato e sentito. Per questo sono state avviate una serie di ricorrenze festive per proteggere la zona, amarla, viverla in modo sempre più sostenibile». Al microfono di Centro Mare Radio anche Elena Gubetti, sindaco di Cerveteri. «Era importante essere qui

Ph Massimo Biondi

– ha ribadito il primo cittadino – anche perché questa area protetta riveste un ruolo importante all'interno del nostro territorio, è uno scrigno di bio-diversità. Ricordo che la tutela passa della conoscenza e dall'informazione e non a caso la cittadinanza è venuta a conoscenza di questa ricchezza custodita qui ed è importantissimo». E poi Margherita Frappa, assessore alla Pubblica istruzione di Ladispoli. «Bellissima la festa della nostra Palude – ha aggiunto – da consegnare ai cittadini con una attenzione particolare verso i bambini che vengono sempre qui in visita. Se noi non la conosciamo come facciamo a proteggerla?». Spazio poi alle lezioni sulle specie aliene invasive: è stato catturato per l'occasione un granchio dalle chele blu. Presenti i responsabili delle associazioni Scuolambiente e Salviamo il Paesaggio Litorale Roma Nord che hanno espresso la loro contrarietà ai progetti urbanistici di Ladispoli e Cerveteri avanzando anche una racconta firme. Al momento sono le associazioni e comitati a cercare di difendere con le unghie l'oasi dalle continue opere di accerchiamento ultimamente messa pure a repentaglio dai cinghiali che lunedì sera hanno creato danni ai sentieri e raggiunto la spiaggia. Un altro nodo irrisolto. Sono in pericolo pure i fratini. I baby sono nati ma potrebbero essere divorati dagli ungulati. I volatili sono un po' un simbolo della riserva che dal punto di vista scientifico le sta garantendo un futuro visto che sono uccelli in via d'estinzione. Il lieto evento c'è stato sulla spiaggia di Torre Flavia, a Ladispoli. Si sono schiuse le uova e ora decine e decine di volontari si danno il cambio per sorvegliare i fratini e proteggerli da mille pericoli. «È emozionante – spiega Corrado Battisti, gestore della Palude – quando nuovi ospiti nascono in questo bellissimo sito. Da parte nostra c'è tutta l'intenzione di salvaguardare la specie a rischio estinzione. Con l'amore di tutti però a poco a poco i volatili si stanno riproducendo. Grazie al fotografo Massimo Biondi che è riuscito a immortalarli». Ora, però, sarà necessario vigilare sui pulli che prima di spiccare il volo andranno in giro sull'arenile in un periodo in cui iniziano ad arrivare migliaia di turisti, specie nel week end.

RIVA DI PALO

di Aldo Ercoli

Ci fu un tempo, non molti anni fa , in cui cenavo, un pò clandestinamente, in un bellissimo e poetico ristorante in riva al mare. Il suo nome era quello di una pianta che, forse del più prosaico (legato ai valori materiali) carciofo, è il vero simbolo di Ladispoli.
Mi riferisco alle "tamerici salmastre ed arse", cantate dal "Vate", Gabriele D'Annunzio . Alberi discreti che sanno di "spruzzi marini asciugati dal calore, poi arse dI sole". Qui da noi le troviamo ovunque, da levante e ponente. Cosi si chiama oggi quest' incanto ove via Dei Delfini incontra il mare: Riva di Palo. No, non ci sono ancora andato, è difficile per me recarmi li. L'annesso ristorante porta il nome di "Anna", la moglie di un grande amico da sempre, Roberto, un personaggio che un po' tutti conoscono e ammirano per quanto ha fatto per il nostro territorio.

Anna Solimei, madre di Andrea e Giorgio, non c'è più. La sua assenza pesa perché manca a tutti coloro che l'hanno conosciuta e apprezzata come moglie e madre, come donna esemplare nel suo altruismo, nella spontanea saggezza e disinvolta semplicità.

Le "Tamerici" del passato sono solo un piacevole ricordo. Tornarci ora a "Riva di Palo", ora ancora più bella, un po' mi imbarazza. Anna non c'è più. Resta però un sito unico, degno di ricordarla.

COME NASCONO LE TARIFFE APPLICATE DA ACEA ATO2

DOPO ANNI DI PREZZI CONTENUTI DI FLAVIA ACQUE ARRIVA LA STANGATA DEL NUOVO GESTORE

Caro bollette Acea. La differenza tra gli importi fatturati dal nuovo gestore rispetto al precedente, è degna di nota, e non ancora motivata. É ciò che intendono comprendere i residenti nel comune di Ladispoli, almeno una parte di essi, unitesi con l'arrivo delle prime bollette nell'intento di promuovere l'apertura di un dialogo con i vertici Acea Ato 2 e con il Comune.

Dal neo-comitato emergono spunti di riflessione che riportiamo di seguito. Quesiti rivolti al sindaco, al delegato Moretti, a quanti erano presenti alla Conferenza dei Sindaci di Ato2 Lazio. Appuntamento strategico nella formulazione delle tariffe, dove definire il valore dell'impianto idrico di Ladispoli: quanto ha pagato Acea? Le modalità di fatturazione, l'assistenza all'utente e tutto ciò che concerne il doloroso passaggio di testimone.

Una riflessione riguarda il passato, dunque l'invito a rispondere viene esteso a Eugenio Trani, che nel 2016, giunta Paliotta, si occupava di Partecipate, bilancio e tributi: "Siete riusciti a mantenere costi bassi, siete stati bravi! Volete ricordare ai cittadini quali lavori di manutenzione ordinaria e straordinaria avete effettuato sull'impianto idrico? E, se le opere da voi effettuate sono compatibili con le tariffe applicate, adesso in virtù di cosa Acea Ato2 aumenta i costi fissi in bolletta? ".

Molti cittadini ancora attendono la mazzata, dal 30 settembre 2022, data in cui la gestione del servizio idrico per il comune di Ladispoli è stata affidata ad Acea Ato 2 S.p.a., chi ha già pagato, magari rateizzando, importi distanti dalle abituali tariffe. Pertanto, Raffaele Cavaliere, Diego Corrao e Roberto Magri si rivolgono al sindaco Grando, al presidente del consiglio comunale, Carmelo Augello; a tutti i consiglieri comunali di Ladispoli; al segretario generale Pamela Teresa Costantini.

Le richieste contenute nella mozione: chiedere all'Acea Ato2 la documentazione relativa agli investimenti attuati dal 30 settembre 2022 a data odierna che giustificano i consistenti aumenti delle tariffe; chiedere alla suddetta società gestore dell'acqua di Ladispoli quali interventi strutturali sugli impianti esistenti faranno nell'ambito della loro previsione strategica aziendale nei prossimi tre anni, così da giustificare l'aumento delle tariffe praticate; di valutare l'opportunità di una nuova Conferenza dei Sindaci del bacino idrico ATO 2 ove evidenziare tutte le informazioni documentali emerse nel periodo sopra citato, prima e dopo tale data, fino alla data della presente mozione.

Il documento completo è disponibile sul sito www.orticaweb.it

TERRANOVA

BRACCIANO

Color your life

Collezioni:

- Donna
- Uomo
- Bambino
- Intimo

aperto dal 22 aprile

BRACCIANO Nuovo Parco Commerciale

Via Settevene Palo/Via della Macchia (accanto Eurospin)

ORARIO CONTINUATO

LUNEDÌ-SABATO 9.30-20.00/ DOMENICA 10-20

AMPIO PARCHEGGIO

App

Shop online:
terranovastyle.com

e seguici sui nostri social network

#terranovastyle

MANIFESTAZIONE SPORTIVA PER LA PACE SU MISURA DI BAMBINO

PROTAGONISTI DELL'EVENTO I PICCOLI DELLA SCUOLA D'INFANZIA "MONTESSORI" A CERVETERI

Il 1 Giugno 2023 presso il Centro Sportivo RIM di Cerveteri si è svolta la "Manifestazione Sportiva per la Pace" a cura della Scuola dell'Infanzia "Montessori" dell' I.C. "Giovanni Cena", una bellissima festa piena di colori ed allegria!

La responsabile, maestra Ilenia ha espresso pubblicamente la sua gratitudine: "Grazie alla Dirigenza dell'I.C Cena per aver creduto in noi, al Comune di Cerveteri per i permessi concessi, al Delegato Manuele Parroccini per averci guidato con la sua gentilezza, all'Associazione Sportiva RIM per averci accolto a braccia aperte specialmente a Maura Rinaldi per averci seguito in questo percorso, a tutte le famiglie per aver partecipato, alle rappresentanti per averci sostenute, alla Sig.ra Liliana per averci aiutate con il trasporto, a tutte le maestre e collaboratrici scolastiche per l'impegno e la passione e soprattutto grazie ai bambini per essere scesi in campo emozionati, euforici, gioiosi! Siete stati splendidi!".

Così le maestre raccontano: "La Manifestazione rappresenta la tappa finale di un progetto educativo-didattico iniziato a Settembre con il desiderio di affrontare il tema della Pace partendo proprio dai bambini più piccoli, nella speranza di seminare fin dall'infanzia idee di pace e di amore.

L'attività motoria essendo veicolo di socializzazione, lealtà, inclusione e collaborazione ci è sembrata la strada giusta da intraprendere per raggiungere questi obiettivi. Ricordando che ogni bambino è unico, con tempi propri e singolari potenzialità per rimarcare che il compito degli adulti è di promuovere e accompagnare il percorso di crescita che sarà diverso e straordinario per ognuno.

Dunque il senso di questa giornata di festa non è stato quello di far gareggiare e competere i bambini ma di dare loro l'occasione di fare esperienza di comunità sul territorio per arricchire il loro vissuto. Il vero traguardo per i bambini dell'infanzia è sempre quello di crescere, imparando a stare con gli altri."

CASA del TENDAGGIO

Antica Tappezzeria dal 1974

www.pergotendecasadeltendaggio.it

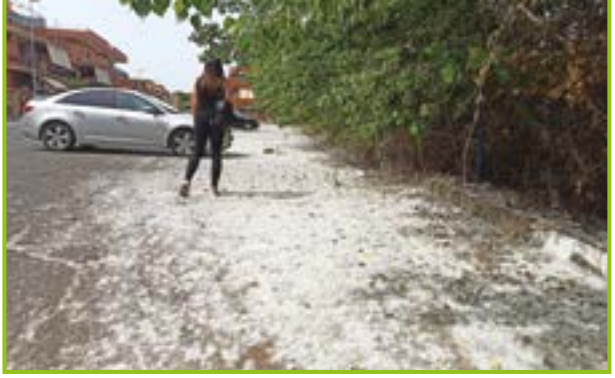
- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE
- TAPPEZZERIA
- MATERASSI
- RETI ORTOPEDICHE
- ZANZARIERE
- CHIUSURE IN CRISTAL
- TENDAGGI D'ARREDO

LADISPOLI - VIA ANCONA, 26/B TEL. 06 9946864

POCHI SPAZI SUI TRENI: SI VIAGGIA COME BESTIE

LA SITUAZIONE NON È MIGLIORATA PER I PENDOLARI LADISPOLANI E CERVETERANI COSTRETTI A CONDIVIDERE I POSTI CON I CROCIERISTI

Signore e signori, tutti in carrozza, se ci riuscite. Il viaggio del pendolare tipo a Ladispoli e Cerveteri è il seguente: guadagnare metri sulla banchina, sgomitare di fronte alle porte e poi cercare con velocità un posto a sedere negli scompartimenti. Ma è un miraggio per via dei crocieristi che sempre più numerosi occupano gli spazi persino nei corridoi con valigie e borsoni. Un incubo per migliaia e migliaia di pendolari (solo nelle due stazioni ferroviarie di Ladispoli e Cerveteri gli utenti della fl5 sono quotidianamente oltre 13mila). Da anni il comitato Pendolari Litoranea Nord si batte affinché chi di competenza potenzi il servizio lungo la tratta ferroviaria o quanto meno riservi un treno a parte per i turisti che dalla Capitale si spostano verso il porto di Civitavecchia, e viceversa. Si attivano pure le associazioni di categoria. «I vertici regionali e Trenitalia – sbotta Biagio Camicia, presidente di Consumatori Italiani più Forti Ladispoli-Cerveteri - si mettono il vestito buono solo durante il periodo festivo. I pendolari hanno bisogno di servizi e di qualità 365 giorni l'anno». Spesso i treni regionali della Toscana, da Pisa e Grosseto, arrivano con carrozze ridotte. Tutti aspetti che sono stati evidenziati anche in un sondaggio proposto dal Comitato pendolari, che ha raggiunto 331 persone e che mostra, come, già ad oggi, l'85% di coloro che hanno risposto utilizza il servizio anche nei giorni festivi. Il 60% di coloro che non lo fa è per l'inadeguatezza dell'offerta. Più di metà di coloro che usa il treno anche nei festivi nonostante le difficoltà - prosegue il comitato pendolari - lo fa per motivi di lavoro, il che conferma che i più colpiti da queste riduzioni siano proprio i lavoratori dei servizi essenziali (personale sanitario, dei mezzi di trasporto, delle forze di polizia) per i quali giorni festivi non esistono. E ai problemi di spazio, si aggiungono poi anche quelli legati ai ritardi per causa di guasti ai treni o alla linea.



VIA D'ANNUNZIO IMBIANCATA

I DISAGI DI UNA PERSONA ALLERGICA AL POLLINE

Questa è la storia di Marco (nome di fantasia) residente a Ladispoli, in via Gabriele D'annunzio dove da un mese circa, nevica polline. Ne parliamo per accendere i riflettori su una situazione già conosciuta e resa nota all'amministrazione comunale fin dallo scorso anno, tanto che Marco arriva a pensare che " l'amministrazione comunale giochi con la salute delle persone ormai da anni, ignorando chi è affetto da allergia al polline". Lo sfogo: "A via Gabriele D'annunzio può nevicare polline, si può stare male, dobbiamo vivere reclusi perché altrimenti lo ingeriamo e lo respiriamo, possiamo anche rimanere con il vestiario sporco perché impossibile da lavare e da far asciugare all'aperto se non vogliamo che gli indumenti diventino dei fiori impollinati. Per non parlare poi dei nostri amici a quattro zampe che lo rigurgitano continuamente perché lo ingeriscono. Si tratta di una situazione grave non causata dalla natura, (come si potrebbe pensare) ma dal genere umano che non riesce ad inserire nel programma di potatura e di pulizia del verde 4 alberi: pioppi che non hanno fatto nulla di male ma stanno raccogliendo l'odio di molti. Dopo numerosi esposti, articoli pubblicati dai media, lamentele e chi più ne ha più ne metta, cosa dobbiamo fare? A questo punto per la nostra amministrazione la risposta silenziosa sembrerebbe solo una... «problemi vostri tanto noi non viviamo lì e la questione non ci tocca personalmente. Arrangiatevi». Se così non è, e ne siamo convinti, per quale motivo non riceviamo risposta e aiuto?" - conclude Marco.
Una battuta facile potrebbe essere "cambiate casa, se l'area non è idonea al vostro stato di salute". É una soluzione possibile, tanto quanto un'attenzione particolare per una via della città che ospita dei pioppi, che vanno tutelati e curati. Potrebbe rientrare nella cura del verde una pulizia straordinaria in questo periodo dell'anno? Via Gabriele D'Annunzio è una via centrale e popolare, anche se Marco, esasperato, decidesse di andare via, il polline rappresenta un disagio anche per coloro che non soffrono di allergie. "Sono stati fatti più esposti con tanto di certificati medici ma nulla". É l'amara considerazione di un residente di Ladispoli che scrive nella speranza di essere ascoltato.

FESTEGGIA CON NOI!

il Chicco e la Goccia
CAFFÈ · & · ACQUA

4° Anniversario

del punto vendita di Santa Marinella

Prendi 3 20% sul meno caro

Promozione valida in tutti i punti vendita fino al 30/06!

VIENI A SCOPRIRE TUTTI I SERVIZI

Caffè

- Cialde e capsule (originali e compatibili)
- Macchine per il caffè
- Tisane e solubili
- Decalcificazione macchine del caffè

Acqua

- Impianti acqua (vendita e noleggio)
- Ricarica e vendita bombole CO_2
- Sanifica e cambio filtri

Allestimenti

- Laboratorio di fiori e accessori in carta crespa e gomma EVA
- Allestimento personalizzabile per feste ed eventi

Ladispoli, Piazza Marescotti,4-4A
Tel. 0689/532406

Santa Marinella, Via Aurelia,246
Tel 0766/1903956

Seguici sui social!

ilchiccoelagoccia

I NUOVI CARTELLI NON CI SONO: RESTANO QUELLI DEI 30 ALL'ORA

PER L'IMPOSSIBILITÀ DI POSIZIONARE I LIMITI A 50, SULLA DOGANALE DI CERVETERI SI CONTINUERÀ A VIAGGIARE A PASSO D'UOMO

La coperta è sempre troppo corta. Prima la mancanza di fondi per tappare le buche e la conseguente decisione di abbassare i limiti fino a 30 chilometri orari, onde evitare risarcimenti onerosi degli automobilisti. Poi, dopo la bufera dei cittadini, il dietrofront di Città Metropolitana di rialzare questi benedetti limiti a 50. Ma, il problema, è che non ci sono cartelli disponibili in magazzino e non sono stati investiti fondi per comprarne di nuovi. Insomma, «finiti cartelli: si resta così» e cioè a 30 chilometri orari sulla via Doganale di Cerveteri. Questa la risposta al comune etrusco di Palazzo Valentini, proprietaria della strada, una decisione che ha fatto esasperare ancor di più pendolari e automobilisti costretti a sopportare le carenze di soldi e le voragini sul manto stradale. Perciò si continuerà a procedere a passo di lumaca almeno fino a quando non verrà riqualificata la carreggiata. Un'arteria importante che attraversa tre comuni cerveterani: Valcanneto, Borgo San Martino e Ceri. Le associazioni di categoria sono sul piede di guerra. «Una vicenda assurda – attacca Biagio Camicia, presidente di Consumatori Italiani Più Forti Cerveteri-Ladispoli – già la prima spiegazione era grottesca, e cioè che da 70 si scendeva a 30 chilometri perché non erano a disposizione dei fondi immediati per tappare le buche. Ora quest'altra risposta della mancanza dei cartelli rende la storia più paradossale. I cittadini intanto continuano a transitare in zone poco sicure, rischiando incidenti e di compromettere ruote e sospensioni delle loro auto». Sul caso della mancanza dei nuovi cartelli il sindaco, Elena Gubetti, a conoscenza della problematica, non intende alimentare ulteriori discussioni. Si concentra piuttosto sui cantieri attivati affinché vengano migliorate le strade provinciali. «I lavori sono già iniziati in via Settevene Palo verso Bracciano – sostiene – e a brevissimo, ci dicono, partiranno proprio quelli sulla Doganale. Si farà di tutto per completare le opere entro un mese o poco più. Ringraziamo Città Metropolitana. La strada tornerà ad essere sicura». Polemica l'opposizione. «La storia dei limiti di velocità che sono stati abbassati a 30 – si fa sentire Luigino Bucchi, consigliere comunale – è qualcosa di incredibile. Mi auguro possano davvero partire subito questi benedetti lavori che miglioreranno la parte della Doganale dal bivio di Ceri fino a via del Casalone e in aggiunta avverranno delle riparazioni di circa un chilometro nei pezzi più sconnessi». Accuse anche verso la giunta comunale. «I marciapiedi dall'Aurelia verso Borgo San Martino – aggiunge – sono pieni di erbacce cresciute a dismisura dopo le ultime piogge: è cresciuta una giungla. Perché il comune aspetta ad intervenire?». È probabile dunque che già nel mese di luglio i limiti di velocità vengano innalzati. Ovvio, a patto che siano disponibili i cartelli con le nuove indicazioni agli automobilisti. Da un'area all'altra. Anche in via Chirieletti si viaggia a passo d'uomo per via delle radici dei pini che hanno sfondato la pavimentazione stradale. Chi vive nel quartiere Tyrsenia attende gli interventi promessi.

"DOVE IL VENTO SUONA" DAL 7 AL 10 GIUGNO

di Fabio Uzzo

Personale di Simone Barretta a cura di Fabio Uzzo, Galleria d'arte inQuadro & dell'associazione culturale inArte di Cerveteri. Si tratta della prima mostra personale dell'artista ladispolano, un progetto iniziato da più di un anno visibile fino a sabato 10 giugno nelle Sale Ruspoli in piazza Santa Maria.

Prevale la tecnica dell'acrilico ma sei anche un eccellente fumettista, parlaci di te.

Sono nato a Roma e vissuto sempre a Ladispoli ma sono eoliano di sangue e di spirito. Mio padre è di Lipari, e le Isole Eolie sono un punto di riferimento importante per la mia ricerca artistica e direi anche spirituale e personale. La passione per i fumetti nasce prima di quella per la pittura: da bambino ricopiavo affascinato i personaggi usciti dalle menti geniali di Jacovitti, Mattioli e Schulz, che in poche espressioni strampalate e vicende inverosimili raccontavano tantissimo e in un modo per me più espressivo del reale. Per non parlare dei romanzi a fumetti! Mi sono appassionato alla letteratura classica grazie ai grandi romanzi trasposti in strisce disegnate. Dal fumetto alla pittura poi, il passo è stato graduale disegnando paesaggi in china. In un viaggio verso Colonia dimenticai la macchina fotografica a casa iniziai così a fare schizzi dei panorami su carta bianca. Da allora il taccuino in viaggio è d'obbligo. Scoprire le ombre e le luci con solo un pennarello nero aiuta a lasciar perdere il superfluo, cioè le sfumature. Era uno stile molto fumettistico, ma questo mi ha aiutato anche nella mia ricerca pittorica. L'acrilico è quello che più si avvicina al mio modo di intendere la pittura perché non copre tutti gli spazi, lascia dei vuoti da colmare. Non esistono quasi mai delle sfumature nei miei dipinti: i colori sono netti, precisi e questo permette di coprire lo spazio rimanente. Sa cosa dicono i fumettisti? Che l'azione vera, in un fumetto (che alla fin fine è un disegno statico) avviene nello spazio tra le due vignette. Lì il lettore mette tutta la sua immaginazione: fa tutto lui, com'è giusto che sia in una qualsiasi forma d'arte. Nella pittura ad acrilico accade più o meno questo. Lo spettatore è chiamato a coprire quei vuoti, a leggere quel che desidera nel quadro, nonostante sembri "solo un paesaggio". Intervista completa sul web

COSA È LA CESSIONE DEL QUINTO?

CAPIAMO MEGLIO IL SERVIZIO

La Cessione del quinto è una particolare forma di credito al consumo dedicato a pensionati e dipendenti che consiste nel trattenere mensilmente una quota direttamente dalla busta paga o pensione, tramite datore di lavoro o ente pensionistico. L'importo della rata è pari al massimo ad un quinto del reddito netto mensile dal quale deriva l'espressione "cessione del quinto" e la rateizzazione varia dai 24 fino ai 120 mesi; Questo tipo di prestito è garantito dalla copertura assicurativa rischio impiego e vita così da viverlo in totale tranquillità. Il punto forte della Cessione del quinto è la sua sostenibilità è un prestito compatibile con lo stile di vita e con le possibilità della persona che lo richiede, evitando eccessivi indebitamenti.

A Ladispoli, dal 2005, è presente un'azienda specializzata ormai diventata un punto di riferimento per pensionati, dipendenti pubblici, statali e privati che vogliono trovare soluzioni di credito ideali per realizzare i propri progetti grazie anche alle convenzioni con INPS, NOIPA, MIUR e molte altre; che permettono di ottenere tassi agevolati.

Tra i loro servizi offrono prestiti dai € 5.000 fino ai € 75.000, e li trovi sempre a disposizione con consulenza gratuita, zero spese anticipate e soprattutto il servizio è accessibile in sede, a domicilio ed anche a distanza con pochi e semplici click dal tuo pc o smartphone.

Comofin punta a creare un **rapporto di fiducia con il loro cliente, supportandolo in ogni circostanza e per tutta la durata del finanziamento.**

Tengono ben presenti i loro valori: **professionalità, trasparenza e centralità del cliente** aiutandolo nella scelta della soluzione più adatta.

Comofin Srl è iscritta nell'elenco degli Agenti in attività Finanziaria – OAM n. A11750 in regime di Monomandato con Banca Progetto

I.P.

New ENERGY Bar

#Aperitivi

#Sala da The

#Colazioni

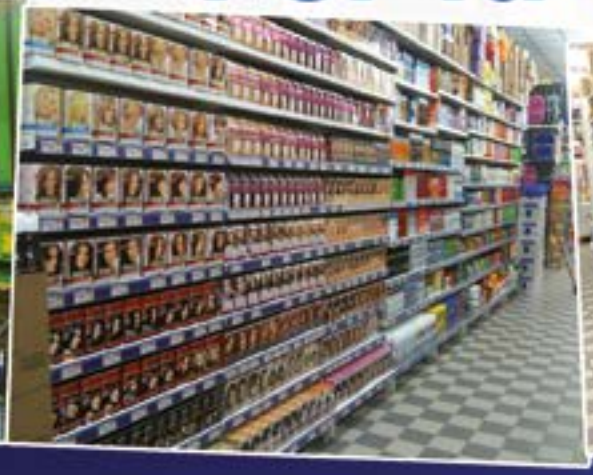
#Tavola Calda

Cerveteri.
Viale Manzoni, 68

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

IL NUMERO

Per la casa e la



ANGUILLARA SABAZIA
VIA GIOLITTI, 3

BRACCIANO
VIA ARTURO PERUG

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

MAGAZZINI
aury's
1 DEL RISPARMIO

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

a famiglia

INI

CERVETERI
LARGO ALMUNECAR, 20

LADISPOLI
VIA GLASGOW, 60

IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO DEL RISPARMIO

di Emanuele Rossi

SULLA CRESTA DELL'ONDA… SOGNANDO PARIGI

LEO FIORAVANTI NEL SURF, GIORGIO MINISINI NEL SINCRO E SARA MRZYGLOD NELLA CANOA A CACCIA DEL PASS PER LE OLIMPIADI TARGATE 2024

Leo ci crede ed è a tutta per tentare l'impresa bis. Per Giorgio Minisini sarà la prima volta, se tutto andrà liscio alle qualifiche. Sara Mrzyglod avrà l'opportunità con l'Italia di giocarsi il pass. Tre campioni del litorale, in tre discipline diverse, surf, nuoto sincronizzato e canoa, sognano Parigi 2024. Sarebbe davvero magnifico se tre atleti tra Cerveteri e Ladispoli andassero a caccia di medaglie olimpiche. Ma già solo il fatto di farne parte, in una competizione a Cinque cerchi, significherebbe tantissimo per le due città.

Surf. Ci sta provando ancora. Il surfista italiano più forte di tutti i tempi vuole la seconda Olimpiade di fila. Leonardo Fioravanti, cerveterano doc, ha superato

una heat dietro l'altra in El Salvador vendendo eliminato quasi alla fine. Nella playa di El Sunzal l'asso della tavola ha dato comunque spettacolo con i colori azzurri dell'Italia. Vuole esserci a tutti i costi a Parigi ma dovrà attenere una seconda chance e sperare nel ripescaggio. Per qualificarsi non basta arrivare tra i primi ma bisogna essere il migliore europeo a fine gara. Fioravanti ha stoffa da vendere, ha dimostrato già di poter competere con i migliori al mondo e alle spalle vanta già un'esperienza nei giochi a Cinque cerchi non sfigurando affatto e riuscendo ad arrivare agli ottavi da unico azzurro in gara nella disciplina arrendendosi al peruviano Lucca Mesinas. Recentemente ha partecipato nella competizione "Surf Ranch Pro" e fatto sua la "Challenger Surf Suries" ottenendo il pass per il Wsl Championship Tour 2023, il campionato mondiale riservato ai migliori del pianeta.

Nuoto sincronizzato. Neanche ci sperava più. Il campionissimo del sincro aveva preventivato di andare a caccia di medaglie a Los Angeles 2028. E invece il ladispolano Giorgio Minisini, che agli Europei di Roma si è portato a casa quattro ori con l'Italia, potrà inseguire i suoi sogni molto prima, ai giochi di Parigi. Questo perché anche gli uomini potranno partecipare alle gare. Le nuove regole permetteranno a un massimo di due atleti di gareggiare nell'esercizio delle squadre composte da 8 unità. Alle Olimpiadi parteciperanno dieci squadre. Ragazzo con la testa sulle spalle, studia Scienze biologiche, un'altra sua grande passione. A 26 anni vanta 8 medaglie ai Mondiali, tra cui 3 ori. Agli Europei di ori ne ha conquistati ben 4 ma anche 4 argenti. Ai campionati italiani il gradino più alto del podio lo ha ottenuto 14 volte e in sette occasioni è arrivato secondo.

Canottaggio. L'ultima novità è che la ladispolana Sara Mrzyglod è stata inserita nel gruppo con le azzurre. Anche lei quindi potrà giocarsi la possibilità di qualificarsi per Parigi. Giovanissima, quest'anno si è laureata campionessa italiana della maratona Under 23, la sua specialità. La competizione iridata si è svolta a San Giorgio di Nogaro in Friuli Venezia Giulia di fronte ad una buona cornice di pubblico. Sara ha percorso in totale di ben 16 chilometri con il tempone di 1'21"84. Una gara ad alta velocità che alla fine le ha consentito di salire sul gradino più alto del podio battendo avversarie degne di nota.

ETRURIA sport FESTIVAL

UN SUCCESSO IN SICUREZZA ALL'INSEGNA DEL DIVERTIMENTO

ALESSANDRO BENARDINELLI, FIGLIO DELLA CITTÀ DI CERVETERI, HA DIPINTO IL SUO QUADRO E LA SUA VISIONE DI SPORT

"Sono orgoglioso della riuscita dell'evento, mio padre Franco, artista, scultore, ceramista pittore di Cerveteri mi ha trasmesso l'arte della creatività, io ho sognato un quadro di un villaggio sportivo nel cuore della nostra città e grazie alla collaborazione di tante persone, siamo riusciti a creare due giorni di sport, fratellanza, coesione e professionalità. Ringrazio il sindaco Gubetti, il vicesindaco Battafarano, il delegato Paoni insieme a tutte le persone disponibili degli uffici amministrativi, in particolare il settimanale L'Ortica del Venerdì per i preziosi consigli sull'organizzazione dell'evento, l'ufficio SUAP, la Polizia Locale il comandante Luchetti e Alessio Impronta per la collaborazione nel progettare la viabilità e la messa in sicurezza della città; la Polizia Stradale per la scorta delle Ferrari, il Commissariato della Polizia di Stato di Ladispoli per gli agenti in borghese sempre presenti e disponibili nel presidiare i nostri eventi, la Prefettura di Roma, gli enti ENAC, ENAV, AECI Aero Club D'Italia, la Presidenza del Consiglio dei Ministri ed il Dipartimento per lo Sport. Un ringraziamento particolare a tutte le ASD che hanno partecipato e che senza di loro nulla si sarebbe potuto organizzare: Etruria Scherma, SUPFIT, Associazione Nautica Campo di Mare, Extrem Park, Marina di Cerveteri, RIM Sport, DM84, Aerial Program, Samsara, Lions, Tribe Ju Jitsu Italia, Team Combat Lombardo, ASD Cerenova, Elana Gym, FLT BOXE, Equihome, IKTA. L'Ente di Promozione Sportiva ASC, Il Club Ferrari Appia Antica, l'azienda GG di Gianluca Giacobbe, l'ex tronista e attore Samuele Mecucci che ha portato la NICO Nazionale Italiana Calcio Olimpionici e Maurizio Battista. Gli artisti/animatori Gianluca Ingargiola, Antony Cordoba e Kimbo, i main sponsor Gisi e UnionGas, L'Ortica e la segreteria del Sindaco per la copertura mediatica. Tutti gli esercenti locali, in particolar modo: Il Bar Ferrari per l'ospitalità della colazione dell'equipaggio delle Ferrari, il Jolly Ristorante per l'ospitalità della cena della Nazionale Olimpionici e del comico Maurizio Battista, per l'ospitalità del pranzo dei ferraristi il ristorante "Da Bibbo Osteria Rivisitata", il banco della porchetta dei fratelli Floriani punto di riferimento gastronomico presente da decenni a Cerveteri. L'associazione nazionale polizia penitenziaria Masilio Giuseppe e tutti i volontari della protezione civile e guardie Zoofile, i vigili del fuoco di Cerveteri. Infine, ringrazio tutti i cittadini del centro storico che, anche se abbiamo creato un po' di disagio per la viabilità e la musica alta fino a tarda serata, si sono tutti mostrati gentili e tolleranti. Abbiamo avuto delle difficoltà nell'organizzare un evento di queste dimensioni ma come è normale che sia, spero sia arrivato a tutti il messaggio che con la giusta sinergia, programmazione e progettazione professionale si possono organizzare grandi eventi. Siamo già pronti per stupirvi ancora di più per la prossima edizione 2024". *Alessandro*

FARMACIA BORGO SAN MARTINO

dott. Bruno MIGLIORE

...il nostro Staff pronto per le tue necessità!

La nostra Farmacia è orientata ad erogare i servizi per tutte le generazioni, dai neonati ai senior, passando dalle esigenze dei lavoratori e dei genitori

Espresso Farmaco 338.3968169

Ritiriamo le Vostre ricetta presso gli studi Medici
o inviateci il codice delle stesse
e riceverete, SENZA COSTI AGGIUNTIVI,
i farmaci a domicilio

Farmacia Borgo San Martino · Via Doganale, 108 · Cerveteri · 0691511108 · 3383968169

Cronaca dal

ROMA: PRESUNTO PEDOFILO IN MANETTE

Ha plagiato le sue vittime, almeno quattro tutti minorenni all'epoca dei fatti, arrivando ad abusarne fisicamente nella propria casa e nella sede dell'associazione. E' con l'accusa di atti sessuali con minori che la Procura di Roma ha chiesto ed ottenuto dal gip la misura cautelare in carcere per un 49enne, responsabile di una onlus con sede nel quartiere Tuscolano. L'arresto è stato eseguito il 2 giugno.

OMICIDIO LUCA SACCHI: CONFERMATA CONDANNA A 27ANNI PER DEL GROSSO

Confermato in appello l'impianto accusatorio per l'omicidio di Luca Sacchi.I giudici hanno ribadito i 27 anni per Valerio Del Grosso, autore materiale dell'omicidio. Ridotta a 14 anni e 8 mesi la pena per il complice Paolo Pirino, così come per Marcello De Propris, che consegnò l'arma del delitto.Per la fidanzata di Sacchi, Anastasiya Kylemnyk, accusata di violazione della legge sugli stupefacenti, ribadita condanna a 3 anni.

FIUMICINO: OMAGGIO AL FINANZIERE ANTONIO ZARA

Il neo sindaco di Fiumicino Mario Baccini, accompagnato dal Comandante Provinciale di Roma, Gavino Putzu e dal Comandante del Gruppo aeroportuale, Fabrizio Musci unitamente a numerose autorità civili e religiose ha reso omaggio al "Finanziere Antonio Zara - Medaglia d'oro al Valor Militare", eroica vittima del drammatico attentato di "Settembre Nero" del 17 Dicembre 1973 che causò 30 vittime.

L'ARMA COMPIE 209 ANNI

Celebrato il 5 giugno viene il 209° Annuale di Fondazione dell'Arma dei Carabinieri. Consegnate tra le altre cose la Medaglia d'Oro al Valore dell'Arma "alla memoria" alla famiglia di Filippo Salvi, deceduto a Bagheria (Palermo) il 12 luglio 2007, dopo essere precipitato da una parete rocciosa mentre stava installando una telecamera nell'ambito delle ricerche dell'allora latitante Matteo Messina Denaro.

LIBERAZIONE ROMA: CELEBRAZIONI ANCHE A LA STORTA

Per il 79° anniversario della Liberazione di Roma il 4 giugno il vicesindaco di Città metropolitana di Roma, Pierluigi Sanna, ha partecipato alle celebrazioni a Porta San Paolo Piramide Cestia, Mura Aureliane, a Forte Bravetta e a La Storta. Presenti per Roma Capitale l'assessore alla Cultura Miguel Gotor e il presidente del XII Municipio Elio Tomassetti con i Gonfaloni di Roma Capitale, Regione Lazio e i Labari delle Associazioni Partigiane.

territorio

Note del Direttore Graziarosa Villani

FIUMICINO: PER TENTATO FURTO DENUNCIATI 5 VIAGGIATORI

I Carabinieri della Stazione Aeroporto Fiumicino hanno fermato cinque viaggiatori, che in attesa del proprio volo, hanno tentato di superare le casse senza pagare alcuni prodotti di profumeria, del valore totale di circa 300 euro, occultando all'interno del bagaglio a mano. I cinque sono stati notati dal personale addetto alla vigilanza che ha dato l'allerta. La refurtiva è stata riconsegnata. Le persone sono state denunciate per tentato furto.

COLTIVAVANO HASHISH A PONTE GALERIA: ARRESTATI PADRE E FIGLIO

I Carabinieri della Stazione di Roma Ponte Galeria hanno arrestato due uomini, padre e figlio, di 53 e 34 anni, entrambi con precedenti, per produzione e detenzione illecita di sostanza stupefacente. In casa loro trovate due serre indoor, dove erano coltivate 58 piante di cannabis, dell'altezza di circa un metro (per una produzione di 5,6 chili di marijuana), e infiorescenze già essiccate del peso di un chilo ed ulteriori 10 grammi di hashish.

ROMA: DUE ARRESTI PER DROGA

I Carabinieri de La Storta hanno arrestato due romani di 30 e 33 anni in due distinte attività. Il 30enne mentre era alla guida di un veicolo è stato trovato in possesso di 11 dosi di cocaina per 13 grammi e di contante per 810 euro. Il secondo, a seguito di perquisizione domiciliare, è stato trovato in possesso di 15 dosi di cocaina del peso di circa 5 grammi e di materiale utile al confezionamento di droga.

LADISPOLI: AVVISO PER FARMACISTA

Flavia Servizi srl ha indetto una selezione pubblica per titoli ed esame colloquio finalizzata alla formazione di una graduatoria a scorrimento per l'assunzione di n.1 risorsa con qualifica di Farmacista Collaboratore a tempo pieno e indeterminato. La domanda di ammissione dovrà essere presentata entro il termine perentorio del 08/06/2023, secondo le modalità previste nell'avviso pubblico.

SANTA MARINELLA: CATTURA RANDAGI AL CIMITERO

Per la presenza di animali randagi all'interno del cimitero comunale di Santa Marinella il 23 maggio, per iniziativa delle locali guardie zoofile, si è provveduto, in collaborazione alla Asl Roma 4, alla loro cattura. La loro presenza causava forte degrado per possibili deiezioni anche su tombe e fosse per la sepoltura. Il provvedimento è stato eseguito in ottemperanza di una ordinanza del sindaco Pietro Tidei.

di Luca Marini Achenza

QUADERNI SUL MEDITERRANEO

PREMESSE E CONDIZIONI PER LA NASCITA DELLA CULTURA PANMEDITERRANEA

La **Cultura PanMediterranea** come cercheremo di sostenere in questa rubrica, e l'epicentro italiano connesso in tal senso, è un mosaico di culture diverse ma parallele e convergenti che da millenni si affacciano sul mare nostrum, dando i natali alla civiltà occidentale del Vecchio Mondo. In realtà il Vecchio Continente contiene ben quattro delle cinque aree (focolai primari delle antiche culture) presenti nel Mondo in questa era geologica (Olocene): la Mesopotamia, l'Egiziana, la Valle dell'Indo e la valle del Fiume Giallo, dove si sono sviluppate le omonime Antiche Culture. Ma a ben vedere due di queste quattro aree (Egiziana e Mesopotamica) si affacciavano sul Mediterraneo fin dalla loro nascita (post diluviana). L'Area del Mediterraneo era epicentro di civiltà anche nel periodo antidiluviano, con la Sicilia unita alla Calabria e protesa verso l'Africa (Libia) e la Sardegna unita alla Corsica. Ed è proprio la Sardegna, secondo le recenti scoperte e computazioni (oggi ritenuto il più grande patrimonio archeologico al Mondo) ad essere messa a fianco alle grandi aree dove sono partite e ripartite le grandi civiltà del paleolitico superiore (*età della pietra antica*: 40-10 mila anni a. C.) e del neolitico (*età della pietra nuova*: 8-3.5 mila a. C.). La Sardegna e le Isole del Mediterraneo, quindi, non tanto e solo come riceventi le Antiche Culture (Mesopotamica ed Egiziana), attraverso quelle dell'Egeo (Greca, Cicladi e Creta), ma esse stesse focolai primari e culla della Civiltà Mediterranea. Ci torneremo sopra rubrica facendo. Ora diamo un colpo d'occhio alla terra: l'agricoltura umana *riparte* circa 11 mila anni fa nella "mezza luna fertile" (Anatolia) coinvolgendo l'antica cultura mesopotamica, egizia ed anche mediterranea. Purtuttavia, l'agricoltura una volta approdata nel Mediterraneo o qui ripartita di suo, troverà un mix di forze pedoclimatiche uniche ed irripetibili al mondo. Accenniamole. La nostra area (alpino mediterranea) ha una conformazione costante fatta di alpi (italiane, spagnole, francesi, marocchine) che si affacciamo sul mare nostrum, originatesi dalla risalita dell'Africa verso l'Europa. Il nostro mare piccolo e salato è stato un grande bacino fonte di pesce, alghe, molluschi, coralli e giacimento di eccellenti miniere a cielo aperto: le saline. Il sale, insieme alla cottura (elemento del fuoco) è alla base della cucina e dell'alimentazione umana e perciò di straordinaria importanza. L'elemento acqua (una volta dominati i grandi corsi dei fiumi, nelle società idrauliche del neolitico) si è reso abbondante e facilmente disponibile, più che mai nella nostra penisola, con almeno un migliaio di fonti note, permettendo mirabili canalizzazioni (non solo quelle persiane

LUCA MARINI ACHENZA
Socioantropologo della prevenzione primaria, studioso di bioetnomedicine e paradigmi tradizionali del benessere; estimatore della cultura mediterranea e dei suoi Patrimoni come principale risorsa turistica nazionale; insegnante di cucina tradizionale, naturale e mediterranea (ATM); sommelier e degustatore sensoriale di vino, acqua ed altri alimenti.

sotterranee, i “qanat”, o gli acquedotti romani) ma ancor prima nei centri di culto e cura (pozzi sacri). La ricchezza di minerali, poi, non si esauriva con il sale ma con giacimenti fondamentali per lo sviluppo dell’età dei metalli (rame, bronzo, ferro, dal 6.000 a.C.) ed il progredire della civiltà. Tuttavia, è possibile anticipare l’età dei metalli (nel neolitico) e quindi poter essere al centro della rinascita della società umana con un elemento unico nel suo genere: l’ossidiana (vetro vulcanico) molto efficiente per tagliare legno, pellami e tutto ciò è necessario per gli usi di sopravvivenza e sussistenza.

I principali centri di estrazione dell’ossidiana sono in Sardegna (soprattutto) e nelle isole Eolie in Sicilia e per questo parleremo spesso delle due isole. Continuando nell’esaminare le peculiari condizioni alpino mediterranee che hanno poi di conseguenza generato tra i più grandi patrimoni culturali ed ambientali al mondo (li vedremo nel prossimo numero) dobbiamo includere altri aspetti di primaria importanza, sempre legati alla ricchezza naturale dell’ambiente, che hanno dato l’impulso e sostegno all’agire della nostra specie: la sopraggiunta cultura umana appunto. Tra queste forze *elementali* dobbiamo annoverare la ricchezza del suolo originatesi anche dalla mineralità vulcanica, della quale la penisola è stata riccamente pregna (abbiamo ancora vulcani strepitosi in attività) in passato attraverso anche i super vulcani. Aggiungiamo ben otto venti tra principali e secondari che danno delle “arie” costanti, capaci di asciugare, portare a maturazione, impollinare, pulire, rinfrescare, scaldare e altro ancora: nessuna zona al mondo ha una tale varietà di venti. Chiudiamo quindi con una ricchezza climatica complessiva *fuori dal mondo*, composta di quattro stagioni specifiche ed una luce solare intensa (anticicloni delle Azzorre e africani). I venti atlantici alisei, infine, rendono il nostro clima continentale mite e radioso. Questo panorama direi “idilliaco”, mosaico di fattori ambientali, ha permesso e permette l’acclimatizzazione, specialmente in Italia, di centinaia di specie biologiche anche quelle importate di recente (patate, pomodori, zucche, legumi, cereali e molto altro...) fenomeno resosi visibile financo alle recenti generazioni. Infine, la nostra dorsale appenninica che corre lungo il nostro paese e con entrambi i fianchi bagnati dal mare, che arricchiscono in modo inesorabile il clima e le sue forze intrinseche, con altezze ed escursioni termiche di decisiva importanza per diverse culture, produzioni agricole e processi di trasformazione e conservazione. Queste condizioni hanno messo le cause e le premesse allo sviluppo delle società, al transito di numerose “gentes” e quindi al proliferare della civiltà occidentale, qui cullata in modo quasi inenarrabile, tra le brezze del mare.

Con semplicità, umiltà e passione offrirò ai lettori de L’Ortica una narrazione possibile e avvincente.

Segui *Esplorando*

NO BIODIGESTORE

AMBYENTA LAZIO VORREBBE SEPPELLIRE CIVITAVECCHIA SOTTO UNA MONTAGNA DI RIFIUTI ORGANICI PROVENIENTI DA TUTTA ITALIA. LA CONTROPROPOSTA: PICCOLI IMPIANTI DI COMPOSTAGGIO

Non è possibile pensare che Civitavecchia si veda calato dall'alto un mega biodigestore che tratta 120.000 ton/anno di rifiuti organici, quando il territorio ne produce solo 7.000. Con l'ulteriore aggravio dell'inquinamento con il traffico aggiuntivo di oltre 70 camion al giorno e l'inevitabile produzione di CO2 e altri gas climalteranti. Unione Popolare Civitavecchia non ci sta: "Non solo perché è un impianto voluto per ragioni speculative, ma perché esiste un'alternativa valida, efficiente, naturale, non inquinante, collaudata e in altre realtà già operativa. Come oramai nostro costume contrapponiamo a impianti estranei alle esigenze del territorio, progetti idonei alle necessità dello stesso, studiati da tecnici del settore e realizzabili" Si tratta di piccoli impianti di compostaggio. Ne ha parlato Francesco Girardi ingegnere civile ambientale, pianificatore, progettista, amministratore Unico di ASA, la Municipalizzata del Comune di Tivoli, mercoledì 7 giugno nella sede di Unione Popolare Girardi ha spiegato che a Tivoli già da tempo sono operativi questi tipi di impianti, che fanno risparmiare sulla TARI e non inquinano. É stato illustrato ai cittadini come sia possibile e virtuoso trattare i rifiuti organici con i piccoli impianti di compostaggio e individuato come fare in modo che il progetto proposto diventi patrimonio e richiesta dell'intera collettività cittadina.

LA CITTÀ SALUTA IL VESCOVO EMERITO LUIGI MARRUCCI

di Chiara Spinato

Il vescovo emerito monsignor Luigi Marrucci è deceduto domenica 4 giugno, presso la sua abitazione nel Santuario della Santissima Concezione a Civitavecchia, dove si era ritirato al termine del mandato episcopale. «La Diocesi di Civitavecchia-Tarquinia piange la scomparsa del vescovo che l'ha guidata per dieci anni, dal 2010 al 2020. Un uomo buono, un sacerdote esemplare, un pastore vicino al suo gregge sempre attento alle sofferenze. Il Signore lo ricompensi per il tanto bene che negli anni del suo servizio episcopale ha offerto a questa Chiesa e gli doni la pace riservata ai servi fedeli e giusti» ha detto monsignor Ruzza annunciando la scomparsa. Il funerale si è tenuto mercoledì 7 giugno nella Cattedrale di Civitavecchia.

Nato il 24 marzo 1945 a Montescudaio (Pi) nella diocesi di Volterra, monsignor Luigi Marrucci è stato ordinato presbitero il 29 giugno 1970. Il 25 novembre 2010 è stato eletto vescovo di Civitavecchia-Tarquinia e consacrato il 29 gennaio 2011 nella Basilica di San Giovanni in Laterano a Roma. Nel maggio 2011 la Conferenza Episcopale Italiana lo ha nominato Assistente Nazionale dell'Unitalsi, organizzazione della quale era stato per dieci anni vice assistente. Il 7 febbraio 2015 papa Francesco lo ha nominato membro della Congregazione delle Cause dei Santi. Dal 18 giugno 2020 è diventato vescovo emerito di Civitavecchia.

FARMACIA MEXICO

dott.sse Rossi e Romero

SEGUICI SUI SOCIAL

ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO **08.30-20.00**

SABATO 17
GIORNATA CON IL NUTRIZIONISTA

I NOSTRI **SERVIZI**

- **HDL/LDL/TRIGLICERIDI COLESTEROLO TOTALE**
- **EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA**
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HOLTER CARDIACO**
- **ECG ADULTI E BAMBINI** (valido anche per attività sportiva)
- **GIORNATE DI PREVENZIONE-SCREENING**
- **DERMOCOSMESI**
- **INFANZIA**
- **VETERINARIA**
- **OMEOPATIA**
- **FORATURA DEI LOBI CON ORECCHINI ANALLERGICI**
- **SERVIZIO RECUP GRATUITO** PER LA PRENOTAZIONE DI VISITE ED ESAMI

TELEFONA IN FARMACIA **E PRENOTA LA VISITA GRATUITA**

Una farmacia al vostro servizio con professionalità e cordialità

LADISPOLI - Via Genova 24 a/b

06.52727267 350.1372771 - farmaciamexico@gmail.com

UN MONDO D'INCANTO A SALA RUSPOLI

RIEVOCAZIONE STORICA DI JULIA FARNESIA

A PALAZZO RUSPOLI ROBERTA MEZZABARBA HA PRESENTATO IL SUO LIBRO "LETTERE DA UN'ANIMA: JULIA FARNESIA "

É sempre emozionante parlare di epoche passate ma lo è ancora di più quando a rappresentare il libro ci sono attori e ballerini professionisti "in carne ed ossa!". Parliamo della Maestra di ballo Elena Botti, segretario regionale ANMB, che ha curato le coreografie del suo gruppo: le prime ballerine, attrici e Maestre di ballo, Aurelia Realgar; Rita Tolla e la scrittrice e attrice, Nerina Piras.
Il Maestro di ballo, nelle vesti di attore, Giancarlo Giacomobono e l'attore, Piero Giacomini, attuale vicepresidente della Pro Loco di Cerenova.
Magica l'atmosfera che hanno creato riportando gli spettatori nel 1400, facendoli vivere ed immedesimare nei protagonisti, dentro una favola piena di magia e d'incanto. Non è un caso che la loro compagnia si chiami IN UN MONDO D'INCANTO. Questi giovani artisti hanno saputo valorizzare l'evento, (che altrimenti sarebbe potuto risultare noioso); hanno dato vita e voce ai personaggi storici, facendo fare agli spettatori un viaggio nel tempo, insegnando loro danze e minuetti, riportando Palazzo Ruspoli a una corte rinascimentale.
"I volti dei nostri attori hanno al meglio espresso sentimenti e magia che l'autrice voleva trasmettere con i suoi scritti. Un'incredibile macchina del tempo che di quel periodo ha descritto non solo gli abiti, ma anche le emozioni e l'importanza familiare delle corti di quell'epoca, rappresentata da intrighi amorosi e giochi di potere. Un ringraziamento particolare va a Costumi Teatrali "Lo Stregatto" di Fabiola a Civitavecchia, a Anna Inclimona per la realizzazione dei costumi teatrali. La chicca finale è stata la creazione del profumo di Julia Farnesia. Stregati dall'incanto della favola ringraziamo tutti per aver partecipato alla bellissima esperienza".
Così la Maestra Elena Botti.

SALUS
MEDICAL CENTER

DA OLTRE
40 ANNI
AL SERVIZIO DELLA
VOSTRA SALUTE

Scopri le nostre promozioni
www.grupposalus.net
06 99.49.944
Ladispoli: Via Ancona, 94 - Piazza I. Odescalchi, 4
Cerveteri: Via E. Salomone, 14/18

L'OROSCOPO

che Punge ma non fa male

Ariete
Elemento Fuoco

Lavoro, lavoro e ancora lavoro. Vi sentite vivi solo impegnati h24, l'ambizione che smuove ogni cellula del vostro corpo vi fa perdere di vista l'insieme. Trovate un sano equilibrio.

Leone
Elemento Fuoco

Amore, amicizia e nuovi incontri per voi Leoni carichi di energie generate dal sole, come la frutta che matura attende di essere colta, così voi siete pronti a nutrire a chi saprà riconoscere la bontà.

Sagittario
Elemento Fuoco

La salute non è al top in questa fase curate di più il corpo altrimenti potrebbe lasciarvi a piedi sul più bello. Qualche problema in amore, munitevi di tanta pazienza se convinti che la persona vale

Toro
Elemento Terra

L'amore bussa alla porta cogliendovi impreparati ma è proprio nell'imprevedibilità dei sentimenti che risiede la felicità. Un amico vi stupirà contribuendo alla gestione di un imprevisto sul lavoro.

Vergine
Elemento Terra

Grane. Sul lavoro vi rendono nervosi proprio ora che le ferie sono vicine non riuscite a pianificare il viaggio tanto atteso. Confidatevi con un collega, un buon consiglio arriva da chi meno te lo aspetti.

Capricorno
Elemento Terra

State guadagnando popolarità e potere, la settimana si aprirà con una proposta accattivante, attenzione alle spese però. State attraversando in momento di estrema leggerezza.

Gemelli
Elemento Aria

Un cambio di casa, di lavoro se non di paese all'orizzonte per i nati sotto il segno dei Gemelli, poco inclini ai cambiamenti si troveranno, impacciati, a chiedere aiuto in famiglia. Gestite l'ansia.

Bilancia
Elemento Aria

Vedere realizzato l'obiettivo tanto sudato vi gratifica. Dedicatevi qualche giorno di riposo prima di programmare la prossima sfida. Il caldo sole di giugno invita alla pigrizia, al relax, alla leggerezza.

Acquario
Elemento Aria

Procede senza intoppi l'acquisizione di una casa, la programmazione di un viaggio. È un momento fortunato per qualunque impresa, approfittatene per altri sogni chiusi nel cassetto.

Cancro
Elemento Acqua

Vi sentite in preda a forti emozioni, incontrollabili. E vi destabilizza! Se solo riusciste a concepire la vita senza la necessità di controllare tutto, vivreste più sereni. Lasciate fluire gli eventi.

Scorpione
Elemento Acqua

Calici alzati per festeggiare possibili riconoscimenti, tenete gli occhi aperti proprio ora che il traguardo è vicino. Buone notizie per chi è in cerca di una nuova occupazione. Fortuna in amore.

Pesci
Elemento Acqua

Dedicate tempo alla salute eliminando gli eccessi dell'ultimo periodo, il corpo ha bisogno di recuperare energie, una dieta detox è quello che ci vuole in questo momento.

ORDINE DEI MEDICI VETERINARI DELLA PROVINCIA ROMA 425
AMBULATORIO VETERINARIO
Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio
Via Fratelli Soprani, 50 - Cerveteri (Rm)
Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002

con voi dal 1934

Farmacia Dott. Luigi Demichelis

➤ **TEST RAPIDI** ANTIGENICI

➤ **SCREENING** COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO
06 99 47 746

SERVIZIO GRATUITO
CONSEGNA A DOMICILIO

INVIO RICETTE
WhatsApp: 393 973 5665
E-mail: farm.demichelis@gmail.com

SERVIZIO GRATUITO
FARMARECUP

PER LA PRENOTAZIONE
DI VISITE SPECIALISTICHE,
ESAMI DIAGNOSTICI
ED ESAMI DI LABORATORIO
RECARSI IN FARMACIA MUNITI
DI IMPEGNATIVA E TESSERA SANITARIA

PRODOTTI
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI
ED ARTICOLI VETERINARI

INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

SIAMO APERTI

DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20
ORARIO CONTINUATO

VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI- TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su *Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934*

www.farmaciademichelisdal1934.it

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

LE MIOCARDITI VIRALI

La miocardite è una patologia infiammatoria del miocardio con necrosi, degenerazione o di entrambe. E' anche chiamata **cardiomiopatia infiammatoria** o miocardite con disfunzione cardiaca (OMS 1995). **Quali le cause?** Infettive, autoimmuni, tossiche. Nella maggior parte dei casi è legata ad infezioni virali ed alla risposta immuno – mediata che ne consegue. Meno frequenti le forme secondarie adinfezione batteriche o parassitarie, oppure dovute a malattie autoimmuni, esposizioni a farmaci, sostanze tossiche. **La miocardite virale**, di cui ci occupiamo, può essere il risultato sia dell'azione diretta del virus, e, come detto, sia alla risposta immunologica scatenata dallo stesso agente virale, oppure ancora a fenomeni di necrosi delle cellule cardiache. I virus sono la causa più frequente: enterovirus (coxackie B), adenovirus, coronarovirus, echovirus, herpes virus, influenza, citomegalovirus, hiv. L 'incidenza e la prevalenza delle miocarditi sono incerte in quanto la sindrome è poco diagnosticata, sottostimata, per via del gran numero di casi asintomatici. **Quali le manifestazioni cliniche?** A mio parere è molto spesso preceduta da un'infezione virale delle prime vie aeree superiori. Rinofaringite con febbre, accompagnato da brividi e sudorazione, dolori articolari, malessere. Il cuore viene colpito spesso quando tutto è finito; una o due settimane dopo. Se la forma è di lieve entità non vi sono altri sintomi. Se invece è grave si arriva allo scompenso cardiaco (dispnea,affaticamento, edema polmonare), edemi declivi agli arti inferiori). Vi possono essere, seppur, più raramente, miocarditi "fulminanti" con rapida insufficienza cardiaca e shock cariogeno (marcata abbassamento della pressione arteriosa e tachicardia). La sincope può anche essere dovuta sia a tachiaritmia ventricolare che a bradicardia con blocco atrio – ventricolare completo (di terzo grado) come nella fatale sindrome di Morgogni – Adams – Stokes. Altrettanto poco frequente sono i dolori cardiaci. Non è certo facile fare diagnosi sulla sola anamnesi. Nelle forme sintomatiche, dunque più

Dottor Professor
Aldo Ercoli
Broncopneumologo
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.

preoccupanti, ci può essere di valido aiuto **l'esame obiettivo**. Una tachicardia che non si spiega, un primo tono ridotto, oppure un ritmo di galoppo, un soffio sistolico da rigurgito mitralico udibile alla punta del cuore, dei rumori di sfregamento pericardico sono tutti "segni e sintomi" che devono farci sospettare la patologia e indirizzarsi a richiedere le **indagini di laboratorio** che, però, purtroppo non sono sempre diagnostiche. Una VES (velocità di eritrosedimentazione) si riscontra nel 60% dei pazienti; un 25% di essi ha un numero elevato di globuli bianchi. Il CPK (MB) si osserva solo nel 12%, mentre elevati livelli di troponine sono presenti nel 32%. Totali elevati di immunoglobuline anti-virus cardiotropici si riscontrano solo più tardi, nella fase di convalescenza (quattro volte più alte le IgG in un periodo di 4 – 6 settimane). Altri autori sostengono l'opposto i livelli sierici degli anticorpi virali sono di solito aumentati di quattro o più volte in fase acuta per poi diminuire gradualmente durante la convalescenza. A mio parere è inutile la misurazione del titolo anticorpale virale. Più utili le **indagini strumentali**. Una semplice **ECG** spesso presenta non solo una tachicardia ma anche alterazioni diffuse del tratto ST-T, un allungamento dell'intervallo QT, complessi di basso voltaggio, ritardi di conduzione atrio – ventricolare. Utile è l'**ecocardiogramma** che ci evidenzia una disfunzione sistolica ventricolare in pazienti con cavità ventricolare sinistra di dimensioni normali (solo molto più tardivamente, nelle forme più severe, si può avere una cardiomiopatia dilatativa) con riduzione della FE (frazione di eiezione). Oppure un versamento pericardio se è presente anche una pericardite di accompagnamento. Altrettanto utile è la **risonanza magnetica**. La biopsia endomiocardica è in grado di confermare la diagnosi. E' però un'indagine invasiva, che può essere focalizzata, ristretta, tanto da richiedere 4-6 campioni al fine di ridurre l'errore a meno del 5%>. Teniamo presente che circa il 40% dei pazienti con una miocardite acuta sintomatica guarisce completamente. Una breve durata della malattia, in basso grado di disfunzione ventricolare sinistra all'esordio della comparsa, l'impiego di una terapia farmacologica meno intensa (convenzionale o con steroidi/azatiopirina di breve durata) sono tutti fattori predittivi di guarigione. Un ultima cosa su un tema attuale. La pandemia virale naturalmente contratta in questi due anni precedenti oppure la vaccinazione anticoronavirus possono provocare miocarditi (o anche pericarditi) acute oppure, a più distanza di anni, patologie croniche (cardiomiopatie dilatative)? Seppur raramente le forme acute sono state onestamente riscontrate nei soggetti con meno di 40 anni, cosi come le associate trombosi venose in vari distretti. Per quanto riguarda le patologie cardiache a distanza dobbiamo aspettare. Auguriamoci di no.

IL RESPIRO È VITA!

LA PRIMA COSA CHE UN OPERATORE SHIATSU FA È METTERE A POSTO IL SUO RESPIRO E INSEGNARE AL RICEVENTE COME RESPIRARE

Tutti noi sappiamo che possiamo sopravvivere alcune settimane senza nutrirci, alcuni giorni senza acqua, e pochi minuti senza ossigeno. Il nostro cervello, infatti, dopo pochi minuti d'ipossia (carenza di ossigeno nel sangue) va incontro a danni irreversibili.

Questo va a evidenziare quanto sia fondamentale il respiro e l'ossigeno per tutti quanti noi. Il nostro corpo e le nostre cellule respirano, si parla anche, infatti, di un processo cellulare in biochimica di produzione energetica che si chiama "respirazione cellulare" nella quale uno degli elementi chimici principali è appunto l'ossigeno.

Ora, la nostra conoscenza occidentale, focalizza l'importanza del respiro solo appunto sugli scambi gassosi a livello polmonare tra ossigeno e anidride carbonica, riducendo l'atto respiratorio a un semplice processo chimico.

Certamente è anche quello, ma oltre a questo è un atto anche meccanico. Sappiamo che la respirazione è regolata da centri nervosi cerebrali autonomi che regolano la funzione respiratoria, ma oltre a questo è mediata e sorretta da una serie di muscoli respiratori che troviamo nel collo e nel torace che vengono definiti "muscoli accessori".

Tra questi muscoli troviamo il diaframma, che tutti noi sappiamo essere un muscolo che separa la gabbia toracica da quella addominale come un pavimento. Attraverso il diaframma passano varie strutture anatomiche: l'aorta, la vena cava inferiore, il dotto toracico (che drena tutta la linfa del corpo), l'esofago, il nervo vago.

Sul diaframma poggiano alcuni organi come il cuore, i polmoni e sotto di esso troviamo lo stomaco, il fegato, la milza, parte del colon che vi poggiano sulla sua faccia inferiore. Sappiamo che a ogni inspirazione il diaframma si abbassa, e a ogni espirazione si alza esercitando un movimento, quasi un massaggio meccanico sugli organi che vi poggiano sopra e sotto e che lo attraversano.

Questo massaggio avrà una funzione di migliorare la motilità gastrica e intestinale, di regolare attraverso l'aorta la pressione arteriosa, regolare il ritorno venoso, attraverso la vena cava, al cuore e potenziare il drenaggio linfatico attraverso il dotto toracico.

Molti di noi, però, hanno perso l'uso corretto del diaframma e respirano abitualmente con la parte alta dei polmoni,

Roberto Frazzetta
Osteopatia viscerale
Shiatsu - MTC
Kiniesologia Applicata

Cerveteri - Via del Sasso, 84
Per appuntamento:
Cell. 349.0502127 - 349.6647914
www.centrolisticosamsara.it

e quindi con un volume d'aria inferiore rispetto al nostro reale potenziale, e oltre a questo non muove bene il diaframma con le sue conseguenze meccaniche sugli organi.

COME FACCIAMO A CAPIRE SE RESPIRIAMO IN MANIERA SCORRETTA?

Basta fare una bella inspirazione profonda davanti allo specchio: se gonfiamo il torace, la pancia entra in dentro e le spalle si alzano allora vuol dire che stiamo respirando proprio male.

Questo è un tipo di respirazione scorretta e non naturale che insorge da cattive abitudini ma ancora più da traumi psichici. Se osserviamo un neonato per esempio noteremo che respirerà gonfiando la pancia, ed è proprio questo il metodo corretto, ovvero espandendo il torace e l'addome come fossero un tutt'uno. Però questa indagine è molto grossolana. Andrebbe considerato seriamente il quoziente respiratorio per le sue dirette implicazioni nell'acidosi volatile. Ossia l'anidride carbonica che non si espelle completamente con il respiro e viene rimessa in circolo.

Un modo corretto per riprendere a respirare nella giusta maniera è ricevere trattamenti Shiatsu e sbloccare il diaframma con le zone della schiena che limitano il movimento del muscolo.

Una volta allentata la tensione il mio consiglio è quello di allenarsi quotidianamente alla respirazione, come fosse un appuntamento in palestra, un rito di benessere con te stesso.

NE GIOVERAI TANTISSIMO.

Inoltre sempre più applicazioni per smartphone propongono guide per respirare a cicli prestabiliti, molto utili per aiutare la ripresa di questo importantissimo atto.

Inoltre con lo shiatsu si riesce a comprendere la natura del blocco respiratorio e portarlo all'attenzione del ricevente. Le culture e le medicine orientali, ci insegnano come il diaframma sia quella struttura che permette la comunicazione energetica tra l'addome (sede degli istinti ed energie primordiali) e il torace (sede delle emozioni e della nostra comprensione conscia delle emozioni).

Un diaframma bloccato sarà segno di un conflitto tra istinto e ragione, tra emozioni inespresse e istinti non vissuti, un conflitto tra ciò che siamo e ciò che pretendiamo di essere.

Se vuoi saperne di più, contattaci e ti aiuteremo a riprendere il controllo del tuo respiro e scoprirne i benefici.

ATTENZIONE!!!

Una mia amica mi ha raccontato che ha scoperto, grazie alla malattia del compagno, che lui negli ultimi 4 anni della loro relazione di 13, aveva iniziato e mantenuto una relazione, vivendo una doppia vita con lei ed un'altra donna. Ciò che è successo a questa mia amica, purtroppo può capitare. Ciò che è successo a Giulia Tramontano, sta diventando più frequente di quanto si pensi. Le cronache sono piene di queste notizie. Molte sono, però, le violenze casalinghe tenute silenziose e nascoste sotto un velo di *va tutto bene*. In questo articolo ho intenzione di dare alcuni minimi suggerimenti per cercare di individuare possibili caratteristiche sospette di un eventuale partner, amico/amica o collega di lavoro. Intanto è importante evidenziare che tutte le relazioni iniziano con un innamoramento dove tutto è bello, il partner è la persona migliore del mondo, in quel posto di lavoro si collabora e ci si aiuta, ecc. Durante questa *luna di miele,* le persone fanno emergere le caratteristiche migliori di sé; questo periodo è "fisiologico" nelle relazioni poiché le persone si stanno "annusando", conoscendo. Con il tempo, è altrettanto fisiologico che emergano le caratteristiche di personalità di ogni individuo, nonché le sue capacità, difficoltà, ecc. Qualora la relazione sia sufficientemente sana, i partner (coppia, colleghi, amici) si amalgamano. Alle volte, però, succede qualche cosa di strano. Per esempio, può succedere che ogni tanto, in modo del tutto casuale, inizino ad emergere delle critiche e dei messaggi particolari che possono far provare all'altro (la "vittima") un lieve senso di smarrimento, come se non avesse ben compreso ciò che sta succedendo. Può succedere, per esempio, che alla "vittima" venga fatta una battuta denigratoria quando, solitamente, il partner (il collega o l'amico) è prodigo di complimenti. Ciò mette la "vittima" in uno stato confusionale e alla richiesta di spiegazioni viene detto che ha capito male, che esagera oppure è permaloso/a. Questo è la prima sensazione di allarme che la persona deve ascoltare e tenere ben presente. Un altro importante allarme è il racconto dell'infanzia dolorosa e di sofferenza; ciò che deve destare sospetto è la mancanza di reciprocità nell'ascolto e nella comprensione, poichè alla storia della "vittima" viene data poca importanza o viene svalutata. Un altro allarme, sono eventuali e repentini cambi d'umore ("dalle stelle alle stalle"). Solitamente la "vittima" tende ad iniziare a giustificare e a fare la crocerossina. Molto spesso aumentano le svalutazioni, più o meno evidenti, su vari ed amplissimi ambiti della vita, accompagnati anche continui controlli del tempo, dell'uso del denaro, delle amicizie. La "vittima" inizia a cercare di modificarsi per cercare di far andare la relazione e per rendere contento l'altro. Spesso ci sono abusi sessuali: il partner tende a non voler usare metodi anticoncezionali oppure a non essere attento (anche questi sono abusi) "*scusa, non ho fatto attenzione/ mi sono lasciato andare/era troppo bello*". Alla fine si possono verificare anche maltrattamenti fisici: il primo schiaffo non è mai uno sbaglio è sempre l'anticipo di ciò che accadrà. Quando la coppia si lascia, mai incontrare il partner da soli ma sempre in un luogo frequentato, mai di sera e sempre accompagnati da qualcuno. Mai entrare in auto da soli. Avere sempre con sé qualcosa che ci possa difendere da un'eventuale aggressione fisica (non si parla di armi da fuoco). Importante sapere che qualsiasi essere umano ha dei punti deboli fisici (i genitali, gli occhi, la gola) che, se colpiti, possono dare il tempo per scappare.

Dottoressa
Anna Maria Rita Masin
Psicologa - Psicoterapeuta
Psicologa Giuridico-Forense
Cell. 338/3440405

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

Centro Oculistico GAROFALO

VISITA OCULISTICA COMPLETA

- CHIRURGIA DELLA MIOPIA CON LASER AD ECCIMERI
- TERAPIA LASER DELLA RETINA
- CHIRURGIA AMBULATORIALE DELLA CATARATTA
- DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA
- CURVA TONOMETRICA - PACHIMETRIA
- TOPOGRAFIA CORNEALE - CAMPO VISIVO
- DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE
- FOTO FONDO OCULARE - OCT - RETINOGRAFIA
- VISITA ORTOTTICA
- STUDIO DELLA MOTILITÀ OCULARE

facebook

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

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it

gioacchino.garofalo@uniroma1.it

Centro Oculistico Garofalo

FARMACIA PRATOCAVALIERI

DR. MORABITO - DR. CURCIO

L'APP DELLA TUA FARMACIA sempre con te

1. Scarica l'app pharmaqui

Google play | Download on the App Store

2. Aprila e scannerizza il QR code
oppure inserisci il codice
00101929

Da noi puoi ritirare anche a farmacia chiusa tramite il LOCKER

ORARIO CONTINUATO 08.30 - 20.00 - DOMENICA 09-13

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

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

Farmacia Pratocavalieri Dr.ssa T. Morabito

FARMACIA
PRATOCAVALIERI
DR. MORABITO - DR. CURCIO

Benessere del piede

PEDICURE ESTETICO

METODI STRUMENTI MODERNI
E PROFESSIONALI PER TRATTARE
IL PIEDE CON EFFICACIA E SICUREZZA

natur ENERGY

DAL 1974 AL VOSTRO FIANCO
NEL RISPARMIO ENERGETICO

OFFERTA SPECIALE

CALDAIA+KIT FUMI

€ 599,00
+IVA

KIT INSTALLAZIONE

DEFANGATORE MAGNETICO
FILTRO A SALI
KIT FLESSIBILIED ABBATTITORE DI CONDENSA

€ 109,00
+IVA-MONTAGGIO ESCLUSO

ACQUISTI SUBITO E PAGHI POCO AL MESE!
ESITO IMMEDIATO SENZA BUSTA PAGA

Cofidis PagoDIL by Cofidis

FAI PRESTO!

OFFERTA VALIDA FINO AD ESAURIMENTO SCORTE!

CERVETERI
VIALE A. MANZONI, 44/46
06 98181649 - 3283857041

TERMOTEK
ecoplus+