

# L'ortica SETTIMANALE

Anno XXII n°21 - 2019 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male



Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 22 - 24/05/2019

**INCHIESTA**  
Fermiamo lo tsunami  
elettromagnetico

# LORENZO LO SA?

Qualcuno avvisi  
**Jovanotti**  
del caos per il concerto  
di Campo di Mare



un nome, una garanzia

# Superal

## 2000

COSTRUISCE  
LE FINESTRE  
IN PVC  
A PREZZI DI FABBRICA



FABBRICA  
PORTE IN VETRO  
MODELLO  
TODOCRISTAL



NUOVO  
SHOWROOM  
400 MQ  
AL PIANO SUPERIORE  
CON ASCENSORE

PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE



# S.O.S.

**PRONTO INTERVENTO**

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura  
**APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario**  
Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

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

WWW.SUPERALL2000.IT



**LADISPOLI - CENTRALISSIMO**  
Appartamento bilocale in buone condizioni, in piccolo palazzo in cortina centralissimo, composto da soggiorno, cucinotto, camera da letto, bagno, balcone. Ottima esposizione. Ottimo acquisto come prima casa, ottimo uso investimento. Cl En. G  
**Cod. 35L/19A**  
**€ 99.000,00 Trattabili**



**LADISPOLI - CENTRALE**  
Appartamento in buonissime condizioni, in piccola palazzina di pochi appartamenti, di recente costruzione, composto da soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, bagno, ampio balcone a livello abitabile. Termoautonomo, tende da sole. Cl En G.  
**Cod. 16L/19A**  
**€ 110.000,00 Trattabili**



**LADISPOLI - CENTRALISSIMO**  
Al Centro di Ladispoli proponiamo in vendita un appartamento su due livelli, secondo e terzo piano, in palazzo con ascensore, in ottime condizioni: al secondo piano troviamo il salone con la cucina a vista, un unico ambiente molto ben strutturato e soleggiato perché esposto a sud. Troviamo poi il bagno del piano ed un armadio a muro. Al piano superiore ci sono camera matrimoniale, cameretta e bagno. Terrazzo a livello con tende da sole, termoautonomo. Porta blindata. Cantina al piano seminterrato. Cl En. G.  
**01L/19A € 160.000,00**



**LADISPOLI - ATTICO**  
**PANORAMICO CENTRALISSIMO**  
in buonissime condizioni, posto al sesto piano con ascensore in palazzo già ristrutturato. Composto da ingresso con armadio a muro, soggiorno, cucina abitabile, camera matrimoniale, bagno, terrazzo a livello a cui si accede sia dal soggiorno che dalla cucina. Riscaldamento centralizzato con termo contabilizzatori, caldaia a gas per la produzione di acqua calda. Inoltre: tende da sole, porta blindata, grate alle finestre. Vista splendida, aperta sulla piazza, con veduta verso il mare e i monti. Cl En G.  
**Cod. 22L/19AT € 150.000,00**



**CERVETERI - ZONA COOP**  
Zona Coop - Appartamento al piano terra in buone condizioni abitative, in piccolo palazzo in cortina, composto da soggiorno con cucinotto, camera, bagno, balcone e giardino angolare con posto auto. Esposto al sole, grate alle finestre, tenda da sole, cantina di 15 mq circa al piano seminterrato, ottimo anche uso investimento. Cl En G.  
**Cod. 32C/19T € 129.000,00**



**LADISPOLI - CENTRALISSIMO**  
A poca distanza da tutti i servizi, dal mare, dalla stazione ferroviaria APPARTAMENTO RISTRUTTURATO, in palazzo in cortina ristrutturato e con ascensore, composto da ingresso con piccolo armadio a muro, soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, cameretta, bagno con doccia, ampio balcone abitabile semi perimetrale con tenda da sole. Riscaldamento autonomo con climatizzatori, caldaia per acqua calda. Cantina di pertinenza al piano seminterrato. Cl En G.  
**Cod. 39L/19A € 149.000,00**



**LADISPOLI - ZONA CERRETO**  
Villa in ottime condizioni, su due livelli fuori terra, composta da salone, con una parete arredata su misura, cucina abitabile, bagno con doccia al piano terra. Al primo piano troviamo due camere matrimoniali, una con armadio a muro sulla parte alta delle scale, una cameretta, bagno con vasca, armadio a muro nel disimpegno. Il giardino è angolare con il cancello per il posto auto. Inoltre: Termoautonomia con caldaia privata, casotto attrezzi nel giardino, impianto di allarme, predisposizione della canna fumaria, climatizzatori, grate alle finestre, saziariere, impianto di irrigazione nel giardino. Cl En G.  
**Cod. 37L/19V € 248.000,00**



**CERENOVA - ATTIVITA'**  
**COMMERCIALE DI RISTORANTE**  
- TAVOLA CALDA - PIZZERIA - BAR avviata da anni, nel Centro Commerciale adiacente la stazione ferroviaria. Viene ceduta insieme all'attività tutta l'attrezzatura: forno a legna, 2 forni elettrici, piano di lavoro, piastra 8 fornelli e molto altro. Informazioni e visite in agenzia  
**36C/19AC**  
**Trattative Riservate**



**ROMA - VIA BORGHETTO DI VARA**  
A poca distanza dalla Stazione Aurelia, in zona residenziale di nuova costruzione, proponiamo in vendita un appartamento in ottimo stato, al quinto piano di un palazzo fornito di ascensore, composto da soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta e bagno. Terrazzo a livello di circa 40 mq con tende di vetro già montate che lo trasformano in un salotto utilizzabile anche in inverno. Inoltre: Box di 17 mq a cui si arriva anche con ascensore, tende da sole, Impianto di allarme, cucina arredata su misura, Condominio fornito di pannelli solari. Cl En B  
**Cod. 29R/19A € 395.000,00**



**LADISPOLI**  
**ADIACENTE LA CHIESA CENTRALE**  
e a poca distanza dal mare proponiamo in vendita un locale commerciale di 55 mq con una ampia vetrina su strada, ed in buone condizioni, fornito di canna fumaria e piccolo magazzino sul retro. Possibilità di affitto € 1.100,00 mensili con fidejussione. Classe Energetica G.  
**Cod. 34L/19N € 120.000,00**

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su [www.immobiliaredonini.it](http://www.immobiliaredonini.it)

Valutazioni gratuite dell'immobile anche su Roma | Assistenza fino alla stipula notarile | Assistenza legale e notarile  
Ladispoli - viale Italia, 33 - 06 9946940 - 06 9946954 - [info@immobiliaredonini.it](mailto:info@immobiliaredonini.it)

Tel. 06 99 41 736

[info@orticaweb.it](mailto:info@orticaweb.it)  
[direttore@orticaweb.it](mailto:direttore@orticaweb.it)  
[www.orticaweb.it](http://www.orticaweb.it)



## Ma Jovanotti è a conoscenza del caos che sta accadendo per il concerto di Campo di Mare?



Ph Isabel Maccari

Per Campo di Mare si prospetta una lunga estate calda. Per non dire rovente alla luce del caos mediatico, delle polemiche e delle retromarcie in merito al concerto di Jovanotti sulla spiaggia del lungomare dei Navigatori programmato per il prossimo 16 luglio. Come giornale, che per primo sollevò dei dubbi sulla scelta del nostro litorale per effettuare il Jova Tour, sentiamo il dovere di esternare alcune perplessità alla luce del valzer e dei passi del gambero che stiamo osservando da alcune settimane. E soprattutto saremmo lieti che lo staff di Jovanotti, artista sempre molto attento alle problematiche dell'ambiente prendesse una posizione forte e chiara. O confermando che a Campo di Mare non ci sono problemi per ambiente, palude di Torre Flavia e fratino. O annunciando che effettivamente qualcosa non torna e che forse la scelta di dirottare l'evento sulla spiaggia a poca distanza dalla palude non è stata molto felice. E' ovvio che in questa faccenda in molti stiano facendo una figura non propriamente esemplare. Ad iniziare da quelle associazioni ecologiste che hanno cambiato idea solo perchè il concerto è stato spostato di qualche metro, per arrivare ad altre organizzazioni ambientaliste che sono diventate mute. Senza dimenticare gli enti preposti a rilasciare tutte le autorizzazioni necessarie allo svolgimento del concerto di Jovanotti che ancora non hanno rilasciato comunicazioni ufficiali. Parliamoci chiaro, se era rischioso a Ladispoli, l'evento è potenzialmente altrettanto rischioso per l'ecosistema della palude anche a Campo di Mare. Zona dove, alcuni ecologisti, di recente hanno affermato di aver visto il fratino nidificare. Stranamente, non ci sono stati cortei di protesta, annunci mediatici, straccio delle vesti e tutto quel teatrino a cui abbiamo assistito nei mesi scorsi. Sembra insomma che quel fratino, a dicembre simbolo dei sedicenti paladini dell'ambiente, ora per qualcuno sia diventato scomodo. Osservato questo comportamento variegato, ora arriviamo al punto focale. Ma Jovanotti ed il suo staff sono consapevoli di questa situazione? Sono stati messi a conoscenza dei potenziali rischi per la palude di torre Flavia e l'ambiente che potenzialmente potrebbero insorgere, così come era stato paventato con grande clamore per la vicina Ladispoli? Perchè non abbiamo ancora letto una nota ufficiale dello staff di Jovanotti che fu invece molto celere nel cancellare la data di Ladispoli sotto la spinta delle proteste di quelle associazioni ecologiste che ora sembrano essersi perdute nella nebbia? Sono semplici domande alle quali i cittadini del litorale meriterebbero risposte esaurienti. Altrimenti, con tutti questi personaggi in commedia che dicono una cosa e poi ne fanno un'altra, tutti i pensieri più maliziosi sono legittimati.

Il Direttore  
Gianni Palmieri

# UN'ITALIA SENZA TZUNAMI ELETTROMAGNETICO E' POSSIBILE

**ELEZIONI, AVANZANO I CANDIDATI STOP 5G.  
E UNA MORATORIA IMPEGNA IL GOVERNO  
LA SCIENZIATA FIORELLA BELPOGGI CORRE PER L'EUROPARLAMENTO PER  
FERMARE IL 5G. COME I CANDIDATI SINDACO DI PRATO, PESCARA E BARI, IMPEGNATI  
DAI CITTADINI. E A MONTECITORIO MOZIONE PER LA MORATORIA IN TUTTA ITALIA**

**E**lezioni europee. Non è una candidatura qualsiasi. In piena corsa **Rivoluzione Digitale di quinta generazione**, per denunciare il lato oscuro di 5G è stata su **Report, Petrolio, TG3 Leonardo e Striscia la Notizia**, smarcando gli attacchi dei negazionisti, snidati i possibili danni delle invisibili radiofrequenze. Suo lo studio più importante al mondo sugli effetti non termici per le bande 2G e 3G. Ma ora ambisce all'Europarlamento: "L'introduzione senza cautela del 5G, nonostante gli allarmi, sembra non aver insegnato nulla ai governi rispetto alle lezioni del passato: si tratta a questo punto solo di **volontà politica**, agire per garantire la salute pubblica sarebbe solo un **fatto di democrazia**." La scienziata **Fiorella Belpoggi** corre al nord-est con la lista di **Europa Verde** e punta a difendere la salute, prima di tutto: "la **nostra indipendenza dava fastidio**. Io ho già pagato in prima persona, mi sono già dimezzata lo stipendio in due occasioni e ho le **prove** dei tentativi di bloccare le nostre attività. O la scienza e la società trovano un modo per dialogare con dati scientifici certi e predittivi centrati sulla precauzione, oppure si rinuncia a prendere decisioni pericolose per la salute pubblica." **La prima cosa che promette di fare una volta a Bruxelles sarà una moratoria sul 5G per tutti i paesi dell'Unione Europea:** "servono 1 milione e mezzo di euro per

fare la ricerca preliminare sugli effetti socio-sanitari del 5G - dice la Belpoggi - vuoi che in Europa non si riescano a trovare questi fondi? E poi perché temere una ricerca che va nell'interesse di tutti?" **Anche per questo l'Italia scalpita.** Il 5G non è sicuro e privo di studi preliminari sui rischi per umanità ed ecosistema.

#### 50 ISTITUZIONI CONTRO IL 5G

E se all'indomani del **1° meeting nazionale Stop 5G** promosso dall'**alleanza italiana Stop 5G** si contano circa una **cinquantina** di istituzioni a vario titolo (tra Regioni, Province e Comuni) in cui si sollevano criticità attraverso interrogazioni di consiglio o mozioni e delibere Stop 5G già approvate (**Roma Capitale Municipio XII, Firenze, Viareggio, Rocca di Papa, Fresagrandinaria, Cinto Euganeo, Cervaro e Savignano Irpino**), a **Prato** (Smart City) la candidata Sindaco **Marilena Garnier** (lista civica) supportata da **280 firme** di cittadini toscani ha presentato un **esposto presso il Tribunale pratese** chiedendo **al Procuratore della Repubblica** di indagare su eventuali reati, considerato che il "proliferare delle antenne e l'aumentare delle emissioni elettromagnetiche, così come già dimostrato dagli studi effettuati, porterà l'aumento di malati di elettrosensibilità." **Da qui la denuncia:** "ci sentiamo cavie obbligate", dovrebbero

esserci "controlli e valutazione di impatti sanitari su esseri umani, animali e piante, ancora prima della installazione di Wi-Fi, tenuto conto che il 5G si sommerà e non sostituirà il 3 e 4 G."

Il problema 5G è ormai entrato nel dibattito politico. Lo si capisce pure a **Pescara**, dove ben sei candidati sindaco sugli otto in lizza (dissenti solo il candidato del centro destra e uno di lista civica) con il comitato abruzzese Stop 5G e le associazioni pescaresi contro l'elettrosmog hanno sottoscritto un patto d'intesa finalizzato "alla valutazione di tutti i rischi derivanti dall'introduzione della tecnologia 5G". Lo stesso è avvenuto a **Bari** (Smart City) col candidato sindaco **Sabino De Razza** (lista civica), formalmente impegnato dai pugliesi a "bloccare la sperimentazione nel Comune di Bari, adoperandosi con gli altri Comuni d'Italia per il rifiuto totale fino a che gli studi scientifici non diano risposte certe".

#### MOZIONE PARLAMENTARE: L'ATTO POLITICO PIU' IMPORTANTE

**Non finisce qui.** Perché la spinta alla mobilitazione è arrivata fin dentro Montecitorio, dove cinque deputati hanno depositato una **mozione parlamentare** che impegna il Governo in una **moratoria nazionale sul 5G**. Presentata da un'inedita combinazione 5 **Stelle-Gruppo Misto** (**Sara Cunial** prima firmataria insieme a **Silvia Benedetti Gloria Vizzini, Veronica Giannone e Schullian Manfred**), oltre a puntare sui pericoli socio-sanitari dell'**Internet delle cose** la mozione evidenzia l'opacità della cd. **Commissione internazionale sulla Protezione dalle Radiazioni Non Ionizzanti (ICNIRP)**, un organismo privato con sede in Germania già al centro di ripetuti scandali per i conflitti d'interessi, coinvolto però dall'OMS nel parere per la redazione delle "Linee guida sulla protezione della popolazione mondiale dall'esposizione alle radiofrequenze e microonde". Richiamando l'adozione di giudizi indipendenti slegati dall'industria telefonica, i parlamentari hanno impegnato l'esecutivo Conte ad "integrare i contratti d'asta da stipulare e/o già stipulati con l'industria aggiudicataria delle nuove bande 5G con l'inserimento di una clausola per un contributo risarcitorio per eventuali danni cagionati sulla salute della popolazione", facendolo "portavoce in sede comunitaria per l'annullamento immediato, nell'ottica della protezione della salute pubblica dai campi elettromagnetici, di qualunque riferimento a valutazioni e/o pareri espressi" dall'ICNIRP, promuovendo "la ricerca di **tecnologie più sicure, meno pericolose ed alternative al wireless** come il cablaggio e il Li-Fi che, quest'ultimo non utilizzando radiofrequenze ma lo spettro della luce solare, hanno indubbi vantaggi e possono superare le criticità date dal 5G". **Mica male.** Si tratta del più forte atto politico sinora intrapreso. **Un'Italia senza tsunami elettromagnetico è quindi possibile. Si può fare.**

**Global Water Solution**  
di Daniele Posa  
*La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata*

**SISTEMI PER USO DOMESTICO**  
OSMOSI NATURALE  
MACCHINA SOTTOZOCCOLO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA  
LISCIA E FRIZZANTE  
A TEMPERATURA AMBIENTE

MADE IN ITALY  
Qualità Garantita

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

#### SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

**Bombola:**

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

#### FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

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

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

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa





## LADISPOLI CHIEDE DI CANCELLARE IL CONCERTO DI JOVANOTTI

**MOVIMENTO 5 STELLE E LEGA SOLLEVANO DUBBI SULL'IMPATTO AMBIENTALE DELL'EVENTO IN PROGRAMMA A CAMPO DI MARE. INSORGE ANCHE L'ASSOCIAZIONE MARE VIVO**

Il concerto di Jovanotti del prossimo 16 luglio a Marina di Cerveteri è fortemente a rischio. Almeno a leggere le prese di posizione che arrivano da forze politiche di differente estrazione che stanno sollevando forti dubbi sull'impatto dell'evento nei pressi della palude di Torre Flavia, arrivando a chiedere la cancellazione della data del Jova Beach tour. Un forte attacco all'evento è arrivato dal Movimento 5 stelle di Ladispoli che ha detto a chiare note che non ci sarebbero le prerogative di sicurezza per la realizzazione del concerto e per la tutela dell'ambiente e della fauna che vivono a Torre Flavia. Un aspetto che aveva portato alla cancellazione della data inizialmente prevista a Ladispoli. Ora anche lo spostamento di poche centinaia di metri nel territorio di Campo di Mare rischia di essere annullato.

“Nei giorni scorsi – dice il capogruppo consiliare del Movimento 5 Stelle di Ladispoli, Antonio Pizzuti Piccoli – una coppia di fratini è stata avvistata nell'area appena recintata dall'Area Metropolitana, a pochi passi da dove si svolgerà il concerto. Segno che probabilmente il fratino ha intenzione di nidificare nella zona. È evidente che gli animali non hanno confine. Così come non andava fatto a Ladispoli, il concerto non va fatto a Cerveteri, indipendentemente dai colori delle amministrazioni e dalle prese di posizione politiche. L'area

naturale di Torre Flavia è molto piccola rispetto all'importanza che ha dal punto di vista strategico. In questa zona insiste il fratino e il corriere piccolo e quindi ogni azione che possa creare disturbo o danno è da considerare dannosa e da contrastare. Un concerto spostato di 2 km non riduce l'impatto sulla Palude di Torre Flavia.

Così come il Movimento 5 stelle si è battuto per contrastare l'evento a Ladispoli, metteremo in atto tutte le azioni per contrastarlo a Cerveteri. Vogliamo vedere le carte, Torre Flavia è una Zps. Motivo per il quale va fatta una valutazione di incidenza dell'effettivo impatto che il concerto avrà sull'area. Vogliamo capire i rischi, questa documentazione non potrà che essere sfavorevole.

E poi c'è non ci sono le prerogative di sicurezza per l'evento stesso”.

Sulla stessa lunghezza d'onda anche la Lega, molto chiare le parole del capogruppo consiliare di Ladispoli, Luca Quintavalle.

“Se tutta la campagna mediatica scatenata per annullare l'evento a Ladispoli non aveva una connotazione politica – dice Quintavalle – ma mirava effettivamente alla salvaguardia del fratino, deve essere soppresso anche il concerto a Marina di Cerveteri. Sembra infatti che i fratini quest'anno si siano spinti più a nord rispetto allo scorso anno lambendo le coste di Campo di Mare. Apprendiamo

dal responsabile della Palude di Torre Flavia che una coppia di fratini si è spostata per nidificare nella stessa area che ospiterà il Jova Beach Tour. E' inevitabile attendersi, chiaramente, la stessa inflessibilità mostrata per la data di Ladispoli. Anche questa volta Jovanotti dovrà trovare una nuova location, lontana dalle nostre spiagge, lontana dal nostro territorio ma la tutela dell'Ambiente e delle specie protette deve essere uno dei primi obiettivi da perseguire”.

Come dire insomma che Ladispoli, in modo politicamente trasversale, chiede a viva voce di cancellare il concerto di Jovanotti a Marina di Cerveteri per difendere il fratino e l'eco sistema della palude. E non è tutto. E' scoppiata infatti la guerra anche all'interno delle associazioni ambientaliste in vista del concerto di Jovanotti a Campo di Mare. Quelle stesse associazioni che si erano schierate ferocemente contro l'evento sulla spiaggia di Ladispoli e che ora stanno invece assumendo posizioni diversificate da quando il concerto è stato spostato a poche centinaia di metri nel territorio di Cerveteri. La Lipu, infatti, dopo aver fatto le crociate in nome del fratino a Torre Flavia, ha assunto una posizione morbida per lo spostamento a Campo di Mare, di fatto vicino alla palude, spiegando che tutto sommato si può fare. Una posizione che ha innescato non solo ilarità tra i cittadini, ma anche la reazione dell'associazione Mare Vivo che ha rilasciato la seguente dichiarazione alla stampa attraverso l'intervento della responsabile per Ladispoli, Rita Paone.

“L'area della palude di Torre Flavia è stata istituita proprio per la protezione dell'avifauna migratoria. A testimonianza della sua importanza c'è stato recentemente un finanziamento da parte della Città Metropolitana per il Comune di Cerveteri proprio diretto a quell'area. Le associazioni del territorio si sono battute molto affinché il concerto non si tenesse in quella zona, nel Comune di Ladispoli. C'è qualcosa di incongruente. È vero che a Ladispoli il sistema è molto più fragile per la presenza di dune. I partecipanti, attirati dalla bellezza del luogo, potrebbero pensare di accamparsi nell'area circostante e dunque arrecare danni irreparabili all'ambiente. Non solo: a Cerveteri la location è immediatamente vicina all'area protetta ed anche il rumore disturberebbe l'avifauna. La scelta di organizzare un concerto proprio in queste aree così sensibili desta delle perplessità, soprattutto perché a Cerveteri non mancano le aree aperte di campagna dove poter svolgere questo tipo di eventi”.

Che aggiungere? E' ovvio che qualcosa non torna. Contro Ladispoli hanno alzato le barricate, gridando all'estinzione del fratino. Riguardo a Cerveteri, qualcuno ha iniziato a fare incomprensibili retromarcie.



SABATO  
25

*Trio Bino*  
ARYA DEL RIO

DOMENICA  
26

SERATA SHERLOCK

VENERDI  
31

2 MINUTES  
ALESSANDRO PITONI

GIUGNO

SABATO  
1

*Valentina dello Russo*  
e la canzone romana

VENERDI  
7

*Cadillac Duo*

FOLLOW US



La Fenice Bistrot

INFOLINE: 348 6532701

CERVETERI - VIA CERETANA (PRESSO I GIARDINI)

crema & cioccolato



Ph Isabel Maccari

## A CAMPO DI MARE SI ENTRERÀ SOLO CON IL PERMESSO

### IL COMUNE DI CERVETERI AMMETTE CHE CI SARANNO DISAGI PER RESIDENTI E VILLEGGIANTI NEI GIORNI DEL JOVA TOUR

**M**entre infuria la polemica tra partiti ed ambientalisti sul Jova Tour, c'è voluto un pò di tempo ma alla fine anche l'amministrazione comunale di Cerveteri si è decisa ad ammettere che ci saranno disagi per residenti e villeggianti in occasione del concerto del 16 luglio sulla spiaggia di lungomare dei Navigatori. In questa ottica si legge infatti il comunicato stampa emesso dal sindaco Alessio Pascucci che ha annunciato come, dopo il Tavolo Tecnico promosso dal comune e dalla The Base, Società Organizzatrice dell'evento, che ha coinvolto tutte le Autorità del Territorio e le Amministrazioni comunali limitrofe, oltre a svariate Associazioni Ambientaliste tra cui la LIPU, la Polizia Locale di Cerveteri guidata dalla Comandante Cinzia Luchetti ha deciso di promuovere una serie di incontri con la cittadinanza di Campo di Mare al fine di illustrare le disposizioni per il transito veicolare nella Frazione in occasione del maxi concerto di Jovanotti. "L'iniziativa sta già portando una indubbia visibilità alla nostra città ma ovviamente, come immaginabile, in quei giorni potranno esserci dei disagi, soprattutto per chi risiede o trascorre le sue vacanze nella frazione – dichiara Alessio Pascucci – lavoreremo insieme per limitare al minimo le difficoltà che potranno insorgere. Proprio per questo, per garantire le migliori condizioni di sicurezza e per evitare che le strade di Campo di Mare siano prese d'assalto in quelle ore, abbiamo richiesto alla società organizzatrice di realizzare delle aree parcheggio dedicate all'ingresso della frazione". Ed ecco l'elenco delle novità che riguarderanno Campo di Mare per l'evento. Sebbene sulla spiaggia del concerto le operazioni di allestimento dureranno una settimana circa, il traffico veicolare sarà totalmente inibito solamente il giorno del concerto. Stop alle macchine dunque dalle ore 23.30 di lunedì 15 luglio alle ore 02.00 di mercoledì 17 luglio. In questa

fascia transito consentito solo ed esclusivamente ai residenti, ai proprietari di immobili e ai titolari di attività nella frazione di Campo di Mare. A tutti coloro che ne hanno diritto, verrà rilasciato dal Comando di Polizia Locale un permesso straordinario di transito e di sosta valido per tutte le aree urbane di Campo di Mare, in coerenza con il piano di sicurezza dell'evento. Ci sarà tempo per ritirare il pass fino a lunedì 24 giugno, recandosi presso il Comando di Polizia Locale in Via Friuli, n. 7 che risponde al numero 069942586. Sarà inoltre possibile ritirare il permesso di transito e sosta presso il Bar Franco in Viale Adriatico n.16 nelle seguenti date: Sabato 18 maggio, sabato 1 giugno, sabato 8 giugno, sabato 22 e sabato 29 giugno, dalle ore 09.00 alle ore 12.00. "Ci tengo a ringraziare i cittadini di Campo di Mare – conclude il Sindaco Pascucci – per la disponibilità e la collaborazione così come l'Associazione Nautica di Campo di Mare, grazie al cui spostamento è stato possibile accogliere questo evento nella nostra città, con la speranza che il Jova Beach Party possa essere una grande festa per tutta la cittadinanza e un momento di grande visibilità per la nostra città". Che dire? Speriamo che abbia ragione il sindaco e che sia una festa di musica. E non un incubo per residenti e villeggianti di una frazione dove gli accessi al lungomare sono pochissimi e dove si rischia il tilt alla circolazione. Consideriamo infatti che sono previste 30 mila persone al concerto di Jovanotti, oltre alle migliaia di abitanti e vacanzieri che a metà luglio invaderanno Campo di Mare. E non dimentichiamo che nella confinante Ladispoli proprio in quei giorni è stata organizzata la Fiera del Mare, evento che porterà migliaia di appassionati della nautica lungo tutta la fascia costiera da lungomare Marina di Palo a torre Flavia. Con tanto traffico veicolare. Buona fortuna Cerveteri, ne avrai davvero bisogno!

*Cantina Cerveteri*

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

# ANTONINO ED AGOSTINO, DUE OMICIDI MISTERIOSI



In foto Emanuele Piazza e Antonino Agostino con la moglie Ida

## VI RACCONTIAMO LA TRAGICA E INQUIETANTE STORIA DI DUE POLIZIOTTI UCCISI DALLA MAFIA E DI INCHIESTE QUANTOMENO SINGOLARI

È la storia di due ragazzi, in divisa: uomini di legge, poliziotti che avevano una passione e un sogno. Due ragazzi, cioè che, tra guardie e ladri, avevano scelto di essere guardie che prendono i ladri: è la storia di Antonino Agostino e di Emanuele Piazza, storia che potrebbe diventare un romanzo, da ambientare a Palermo, tra agosto 1989 e marzo 1990.

Sono le 19,40, di una domenica estiva: 5 agosto 1989; Antonino Agostino è un giovane agente di polizia. Non è in servizio, dovrebbe esserlo in quanto il suo turno finisce alle 20, ma ha chiesto un permesso perché è il compleanno della sorella, a casa dei genitori, in cui si trova in compagnia della moglie che aspetta un figlio.

Ma dinanzi a quella casa, si fermano degli uomini a bordo di una moto ed iniziano a sparare: Agostino è sprovvisto di pistola poiché è fuori servizio e cade colpito dai proiettili, unitamente alla moglie.

La moto verrà ritrovata, qualche giorno dopo, ad un chilometro di distanza, bruciata, ma dei killer nessuna traccia.

Perché Agostino è stata assassinato, insieme alla moglie, poi?

Qualche giorno dopo, una rivendicazione, all'Ansa di Palermo; poi, ne perviene un'altra, ai carabinieri, con riferimenti all'attentato – fallito – a Giovanni Falcone, presso la sua villa al mare. Ulteriore particolare è che, quando è stato ammazzato, davanti alla casa

del padre, Agostino non doveva essere là, bensì a terminare il turno: ma i sicari erano là, quasi lo aspettavano e lo sapessero.

La sera dell'assassinio la polizia va a perquisire la casa in cui viveva Antonino con la moglie e rinviene una busta con dei fogli; ritrovati la sera stessa, secondo la sorella e il padre di Agostino, qualche giorno dopo, secondo il verbale della polizia.

E la morte dell'agente e di sua moglie sparisce fra i misteri, destinati al dimenticatoio perché insoliti. Ma accade qualcosa.

Emanuele Piazza, un altro poliziotto, vive in provincia di Palermo e improvvisamente scompare. Egli è passato dagli incarichi nelle guardie del corpo del presidente della Repubblica a quelli alla narcotici di Roma, in cui rassegna le dimissioni e torna a Palermo. Ma per i suoi valori e le sue idee – al pari di quelli di Agostino – decide di stare da una parte, con le guardie e diventa poliziotto. Il suo desiderio è entrare nei Servizi segreti. E così, dopo la sua sparizione, hanno inizio le indagini: Falcone dà incarico al dirigente della Squadra mobile di Palermo di udire i funzionari che hanno instaurato rapporti con Emanuele, e costoro inviano meri rapporti di servizio in cui si dice che non vi è nulla di particolare e che Piazza non ha mai avuto legami coi Servizi segreti. E la cosa si ferma. Per sette mesi.

Appare tanto strana la scomparsa di Piazza, quanto la morte di Agostino, i cui destini sono entrambi avvolti

dal mistero. Ma Falcone insiste e si documenta sulle indagini, così da premere sui funzionari del Sisde affinché rispondano alle domande su Emanuele. Lavorava per i Servizi segreti o no? Nell'ottobre 1990, un ufficiale risponde a Falcone che Emanuele era in contatti coi Servizi segreti, anzi collaborava con essi, ma non in maniera significativa. Il Servizio segreto civile, conferma. Questo era Emanuele, vale a dire un aspirante agente segreto in prova.

Il padre di Emanuele non ci sta.

E neppure ci sta il padre di Antonino. Entrambi – sebbene indipendentemente l'uno dall'altro – si muovono a tal punto da evitare che nulla cada nell'oblio.

Ed emergono taluni punti in comune fra i due giovani. Ad Emanuele era stato domandato di indagare in merito all'assassinio di Agostino; Antonino lavorava per lo stesso commissariato cui faceva riferimento Emanuele. Entrambi erano sommozzatori.

Nel febbraio 1992, il Gip archivia l'inchiesta sulla scomparsa di Emanuele; il procedimento è riaperto nel giugno dell'anno successivo ed archiviato a maggio 1996.

Poi, qualcuno parla.

Un amico ed informatore di Emanuele.

Il sostituto procuratore presso la Dda di Palermo dice che tale amico di Emanuele "ha fornito una versione dei fatti dettagliata, particolareggiata, tanto che ha consentito di acquisire riscontri obiettivi di sicura portata significativa". E in cosa consiste questa versione? Nell'omicidio di Emanuele che viene riferito anche da altro partecipante all'azione delittuosa.

Il processo di primo grado termina nel novembre 2001, condanna gli autori dell'omicidio, ivi compreso l'amico informatore di Emanuele, benché con pene differenti.

Pertanto, Emanuele lavorava per i Servizi segreti, la polizia sa chi era il suo informatore, ma, quando Emanuele sparisce, non pone in correlazione la loro amicizia, nessuno riferisce all'autorità giudiziaria.

Ma vi è un altro interrogativo riguardo all'uccisione di Emanuele. Se l'amico di Emanuele non ha mai detto che Emanuele fosse uno sbirro, allora gli altri come l'hanno saputo?

E Antonino? Perché viene assassinato Agostino?

La moglie ed Antonino vengono ammazzati nell'agosto 1989, Emanuele nel marzo 1990.

Qua finisce la storia di Emanuele e di Antonino.

Due poliziotti, due guardie che, analogamente a numerosi altri appartenenti alle Forze dell'ordine, sono stati uccisi nella lotta alla criminalità organizzata. Per Emanuele – in un certo qual modo – giustizia è stata fatta. Per Antonino, ancora no. Suo padre dice: "Io sono suo padre! Un padre che a distanza di anni chiede verità e giustizia. Io chiedo questo: la verità, la giustizia. Se c'è! Se non c'è questo ... che cosa ci stiamo a fare?"



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



SEGUICI SU  FERRI CARNI

Via Sergio Angelucci, 5 - Cerenova - Cerveteri  
paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

**GUARDIA  
MEDICA**

# DEPOTENZIATO IL SERVIZIO DI GUARDIA MEDICA

**DA ALCUNI GIORNI AL POSTO DI PRIMO INTERVENTO DELLA VIA AURELIA SI PUÒ USUFRUIRE DELLA CONTINUITÀ ASSISTENZIALE SOLO DALLE 21 ALLE 23. ED OCCORRE PRIMA TELEFONARE**



Quando i nostri lettori ci hanno segnalato questa notizia, allegando la foto che vedete nell'articolo, sinceramente abbiamo pensato ad uno scherzo. Purtroppo è tutto vero. Sulla vetrata del Posto di primo intervento di Ladispoli è apparsa infatti questa comunicazione che non lascia adito a dubbi. E che conferma, laddove necessario, che l'assistenza sanitaria nel nostro territorio è sempre più allo sbando. Pesando come un macigno sulle decine di migliaia di utenti di Ladispoli e Cerveteri che, da una laconica e nemmeno troppo pubblicizzata comunicazione dell'Azienda sanitaria locale di Civitavecchia, hanno appreso che da alcuni giorni è cambiato tutto per la Continuità assistenziale, nuovo nome affibbiato al servizio da sempre conosciuto come Guardia medica. Fino allo scorso aprile, infatti, la Guardia Medica era presente presso il Posto di primo intervento di Ladispoli, gli utenti potevano recarsi nelle ore serali e notturne e nei giorni di festa in caso di necessità. Sia per essere visitati che per ottenere certificati medici e prescrizioni di medicinali. Dalla massiccia affluenza di persone a tutte le ore, si comprendeva come questo servizio fosse particolarmente importante per la popolazione. Ebbene, dall'alto qualcuno ha deciso di ridimensionare, per non dire smantellare, la Guardia medica di Ladispoli che serviva ovviamente anche gli

utenti di Cerveteri. Dal primo maggio, infatti, la Guardia medica non è più presente in modo continuativo al Pit della via Aurelia, nei giorni feriali si può telefonare dalle ore 21 alle 23, e non oltre l'orario, per chiedere la continuità assistenziale. E non è detto che il medico sia disponibile, abbiamo verificato personalmente con i nostri giornalisti, ci è stata prescritta una cura per telefono. Del resto il foglio parla chiaro, se il medico di turno è impegnato nelle visite domiciliari, occorre attendere e sperare che torni in postazione non oltre le 23. Altrimenti, arrangiatevi. E non è tutto. Nei giorni prefestivi e festivi, il sabato e la domenica per esempio quando il medico di famiglia non è operativo, l'orario si articola dalle 11 alle 13 e dalle ore 21 alle 23. E le prestazioni garantite sono certificazioni per i lavoratori turnisti fino ad un massimo di 3 giorni e prescrizioni farmaceutiche per terapie non differibili. Qualsiasi sia il giorno, se andate al Posto di primo intervento di Ladispoli premunitevi prima di telefonare alla centrale Ares al numero 06 570600 per evitare lunghe attese o un viaggio a vuoto. Come dice il cartello, per le prestazioni non urgenti e o differibili fare riferimento ai medici delle unità di cure primarie dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 19. Sabato, domenica e festivi fatevi il segno della croce.



**La casa  
del Pane**



**Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577**

# PNEUS CAR di Giacobbe

## CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA



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



**ESEGUENDO LA REVISIONE PRESSO IL NOSTRO CENTRO**

**IN OMAGGIO PER LA TUA AUTO**  
la ricarica dell'ARIA CONDIZIONATA

**RICHIEDI IL TUO REGALO ALLA CASSA**

**MONTAGGIO 4 PNEUMATICI**

CONVERGENZA ED IVA INCLUSA NEL PREZZO

**ESTIVO GOODYEAR**  
205/55/16 € 320,00  
175/65/14 € 270,00



Firestone

**IN SALDO PNEUMATICI 225/45/17**  
~~€ 420,00~~  
**€ 370,00**

**ALL SEASON KLEBER**  
205/55/16 € 380,00  
195/55/16 € 420,00

**TAGLIANDO AUTO**

**A PARTIRE DA € 100,00 + IVA**

**COMPRESIVO DI OLIO MOTORE, FILTRO OLIO FILTRO ARIA E MANODOPERA**  
Citroen C1/C2/C3 - Ford Fiesta 1.4 Turbo diesel - Grande Punto Multijet

ORARIO APERTURA: LUN - VEN 08:00/13:00 - 14:30/19:30 | SABATO 08:00/13:00 - 15:00/18:00  
CERVETERI (RM) VIA FONTANA MORELLA, 66/B - TEL./FAX 06/99551289  
MOBILE 339.3687944  SOCCORSO STRADALE H24

**PROMOZIONE VALIDA FINO AL 31/05/2019**

# "LADISPOLI CITTÀ D'ARTE, MUSEO A CIELO APERTO"

**AL VIA IL PROGETTO CHE SI PONE L'OBIETTIVO DI RILANCIARE  
LA CULTURA DEL BELLO IN UNA CITTÀ MASSACRATA PER ANNI  
DA ETICHETTE STEREOTIPATE**

È un'aspirazione che per taluni può sembrare presunzione. In realtà è un tentativo di affrancare Ladispoli da quella immagine stereotipata, figlia di alcuni vip del mondo dello spettacolo che in passato fecero danni, che per troppo tempo ha pesato come un macigno. La città di Ladispoli tenta il salto di qualità, attraverso un progetto urbanistico straordinario nel suo genere, teso a favorire la cultura, il senso del bello e la coscienza civica. Tutto è nato da un atto approvato dalla Giunta dal titolo "Ladispoli Città d'arte, museo a cielo aperto". Dal palazzetto comunale fanno sapere che questo genere d'iniziativa intende essere un atto pedagogico verso l'educazione al bello, e che faciliti il senso civico dei cittadini e creare così una cultura d'appartenenza e di affezione alla città, invitando così la gente a prendersi cura del proprio territorio. Tra i promotori dell'iniziativa c'è il consigliere comunale Raffaele Cavaliere che ha ricevuto dal sindaco Grando le deleghe a Scuola Arte e Mestieri ed alla Formazione degli adulti. "L'arredo urbano - spiega Cavaliere - sarà una parte fondamentale della trasformazione della città di Ladispoli in un Museo a Cielo Aperto" che su tutto il territorio vedrà collocate opere artistiche di vario genere così da arricchire il tessuto. Anche i commercianti saranno invitati a

partecipare all'abbellimento della città con le loro vetrine ed installazioni. L'aspetto esteriore di una attività produttiva può diventare arredo urbano, abbellire così una strada, rendere spettacolare una piazza, diventare punto d'attrazione, orgoglio per i clienti.

L'assessorato ad Attività Produttive e Commercio a livello comunale promuoverà tutte le iniziative affinché tutte le zone di Ladispoli possano diventare, grazie alla collaborazione degli imprenditori locali e non, espressione di bellezza, eleganza e grazia.

L'arredo urbano di tipo artistico sarà la base per trasformare Ladispoli in Città dell'Arte. Migliorare l'aspetto della città, qualificare molte zone urbane con opere d'arte, con negozi che competono nel rendere le facciate e le vetrine opere artistiche, significa trasmettere, non solo la bellezza, ma migliorare il clima in città, rendere Ladispoli più vivibile attirare sempre più turisti che attraverso la manifestazione del senso estetico recuperano più facilmente le loro forze.

L'ambiente bello, l'atmosfera decorosa, l'insieme di frammenti delle città con opere d'arte, questo ridona alla gente il senso dell'appartenenza, fa sentire i cittadini fieri, dà speranza e segna per i giovani un futuro pieno di possibilità perché saranno la bellezza e l'arte a salvare il Mondo".

**E.D.A.**  
La tua soluzione. In un lampo.  
**ELETTRODISTRIBUZIONE AURELIA**  
Le migliori marche di materiale elettrico.

**ULTIMI 2 PEZZI**

DS-7108NI-E1/8P  
**NVR 8 Canali 4MP - Hikvision**



Periferiche I/O Audio  
HDD 1 HDD  
Canali 8 ch  
Risoluzione 4 MP  
Uscite video HDMI VGA

Avvolgicavo 16A VIMAR  
**4 uscite universali 10mt**

**€ 26,20**

4 prese SICURY 2P+T 16 A  
1 spina 2P+T 16 A  
10mt cavo HD5VV-F



**€ 8,30** Kit 4 pezzi  
Sylvania 8,5 w

Kit antintrusione **URMET 1061/906**

**€ 196,42**

1 Centrale 1061/103  
1 Kit Chiave elettronica 1061/334  
1 Kit Adattori 1058/337  
2 Infrarosso passivo 1033/012  
1 Contatto Magnetico 1033/702  
1 Sirena autoal. da esterno 1033/415



Ti aspettiamo presso il nostro punto vendita  
con tante altre **offerte e promozioni.**



Via Aurelia Km. 40 - 00055 Ladispoli (RM)  
Tel.069947405 - email: info@edaurelia.it

Seguici su Facebook o visita il nostro sito [www.edaurelia.it](http://www.edaurelia.it)

# "NEL 2020 TORRE FLAVIA SARÀ RESTAURATA"

IN OCCASIONE DEI 50 ANNI DALL'AUTONOMIA COMUNALE DI LADISPOLI, L'AMMINISTRAZIONE PREPARA GLI INTERVENTI DI RECUPERO DEL SIMBOLO DELLA CITTÀ



**È** il simbolo di Ladispoli. Torre Flavia è da sempre l'immagine della città che è alla torre di avvistamento che fu fatta costruire dal cardinale Flavio Orsini nel XVI secolo. Un monumento che risente del trascorrere del tempo e dell'usura delle mareggiate che però entro un anno tornerà a nuova vita grazie al Decreto Bellezza approvato qualche tempo fa dal Governo. Torre Flavia sarà restaurata e restituita ai cittadini come ha confermato alla stampa in questi giorni il sindaco Alessandro Grando.

"È il regalo che faremo alla città di Ladispoli per i 50 anni di autonomia comunale. Il 7 maggio del 2020 saranno trascorsi 50 gloriosi anni dalla autonomia comunale, per quella data i lavori di consolidamento e ristrutturazione non saranno naturalmente terminati, ma stiamo operando per far sì che siano quantomeno avviati. Siamo arrivati a questo risultato - spiega Grando - dopo un lungo iter burocratico iniziato con la partecipazione del comune al bando pubblicato dal Consiglio dei Ministri e dedicato proprio a strutture come Torre Flavia, che fanno parte della storia dei territori e che necessitano di importanti restauri". Il progetto è stato presentato e approvato dalla Giunta di Ladispoli di recente nel corso di una seduta molto tecnica grazie alla dettagliata relazione dell'architetto Enza Evangelista che ha presentato al sindaco e agli assessori Perretta, De Santis, Milani, Mollica Graziano e Lazzeri il grande lavoro grafico, tecnico e di ricerca che è stato fatto dallo studio

di progettazione che ha redatto il progetto. "Al momento è stato approvato il progetto esecutivo - spiega l'assessore ai Lavori Pubblici, Veronica De Santis - il tutto a breve inviato alla Presidenza del Consiglio dei Ministri per il Decreto Bellezza. Mi preme sottolineare non solo come assessore, ma soprattutto come architetto il grande lavoro fatto dal team che ha progettato le varie fasi dei lavori di recupero, consolidamento e restauro di Torre Flavia.

La squadra guidata dall'architetto Evangelista ha fatto un lavoro encomiabile, un grande lavoro di squadra e di ricerca. Gli interventi che ci restituiranno Torre Flavia quasi come era originariamente saranno il frutto di una sperimentazione tecnica che farà scuola anche nelle facoltà di Ingegneria ed Architettura. Sarà infatti probabile argomento per tesi e ricerche anche per le tecniche ed i materiali innovativi che saranno utilizzati".

Per la redazione del progetto che è stato approvato dalla Giunta, infatti, sono stati fatti studi e indagini per verificare se in tutto il mondo esiste una situazione simile a quella di Torre Flavia. E la risposta ovviamente è no: questo se per certi aspetti è un mancato contributo, per altri, soprattutto per chi fa ricerca e sperimentazione, è una grandissima opportunità. È stato contattato anche il team che ha lavorato sulla Torre di Pisa. Insomma è stato fatto un grande lavoro perché Torre Flavia merita di tornare ad essere splendida come era, merita di essere salvata e resa fruibile a tutte quelle persone che vorranno visitarla.

"Come si evince dalle 50 tavole grafiche realizzare dal team di progettisti che ha curato la documentazione da inviare al Consiglio dei Ministri - prosegue il sindaco Alessandro Grando - Torre Flavia oltre ad essere consolidata e restaurata, sarà anche visitabile nei prossimi anni. Abbiamo grandi aspettative da questo progetto, soprattutto non vediamo l'ora di poter salire quella scala che verrà ricostruita e che permetterà di affacciarsi da diversi metri di altezza e guardare verso il nostro mare. Sono certo che sarà una grande emozione, il più bel regalo che potremo fare a Ladispoli e ai cittadini per i 50 anni di autonomia comunale".

## BONIFICATA DA TRENITALIA LA DISCARICA TRA VIA ANZIO, VIA BOLOGNA E VIA FLAVIA

**B**uone notizie per i residenti di via Bologna, via Anzio e via Flavia che tempo fa avevano effettuato

una raccolta firme riguardo ad un terreno di proprietà di Trenitalia divenuto una discarica a cielo aperto. Cumuli di materiale anche pericoloso ed inquinante, rovi e erbacce altissime, presenza di serpenti e topi. Fu richiesto l'intervento del comune che aveva provveduto a sollecitare l'azienda ferroviaria affinché provvedesse alla bonifica e pulizia del terreno. Interventi che sono avvenuti in questi giorni, come ha annunciato il delegato ai rapporti con Rete Ferroviaria Italiana e Trenitalia, il consigliere comunale Giovanni Ardita, che ha commentato il positivo esito della vicenda che teneva in apprensione i residenti della zona nord di Ladispoli.

"Una ditta incaricata da Trenitalia - dice Ardita - ha pulito il terreno, trasformandolo in un tappeto verde, restituendolo alla cittadinanza. Siamo lieti del positivo epilogo della vicenda che rappresenta solo l'ennesimo tassello dei risultati ottenuti grazie alla collaborazione tra Comune di Ladispoli e Ferrovie dello stato. Ci stiamo avvicinando a grandi passi infatti alla riapertura dei bagni della stazione dopo un calvario lungo 8 anni. Gli operai hanno ultimato l'installazione dei sanitari, presto ci incontreremo con i vertici di RFI per definire la convenzione tra Ferrovie dello Stato e Comune di Ladispoli, la proposta è il coinvolgimento di una cooperativa per gestire il servizio di pulizia e manutenzione delle toilette dello scalo di piazzale Roma. Nell'incontro che, a breve, avremo con i vertici di RFI sicuramente sarà oggetto di discussione quale soluzione trovare per evitare l'attraversamento dei binari alla stazione di Ladispoli quando il treno torna da Roma Termini e l'80% dei passeggeri scende ad imbuto nell'unico piccolo sottopasso della scalo. Ribadiamo che le soluzioni sarebbero o costruire un piccolo sottopasso o far fermare i treni al binario 1".



**CENTRO RECUPERI INDUSTRIALI**

**DEMOLIZIONI AUTO**

**RICAMBI AUTO NUOVI E USATI**

tel: **06.9912110** fax: **06.99272064**

Pasquale **335.1419426**

Nicola **335.1419424**

**Ladispoli (Rm)**  
via Procoio di Ceri 430  
email: [cridasas@libero.it](mailto:cridasas@libero.it)  
[www.demolizionericrida.it](http://www.demolizionericrida.it)

# L'UOMO DELLA PROVVIDENZA

**INTERVISTA ALL'ALLENATORE CARLO COTRONEO, ARTEFICE DELLA PERMANENZA IN SERIE D DELL'UNIONE SPORTIVA LADISPOLI**

Quando giochi oltre 600 partite da professionista sei uno che di calcio ne mastica tanto. Così quando ti chiamano a salvare una squadra sfiduciata ed allo sbando, solo con carisma e competenza puoi realizzare un miracolo sportivo.

E l'uomo della provvidenza calcistica per l'Unione sportiva Ladispoli è stato senza dubbio Carlo Cotroneo. Un passato da calciatore in Serie B con il Catanzaro alla fine degli anni '80, tantissime presenze in gloriose compagini di Serie C e poi una carriera apprezzabile da allenatore sulle panchine di Albalonga, Torrenova e Cecchina in Eccellenza, Ostia Antica e Cerveteri in Promozione. Lo scorso dicembre i dirigenti rossoblu lo chiamarono dopo la 17ª giornata di Serie D, il Ladispoli annaspava sul fondo della classifica, stritolato tra inesperienza, una campagna acquisti forse non eccellente ed arbitraggi spesso da commedia dell'assurdo. Carlo Cotroneo, romano verace classe 1965, ha accettato la sfida del presidente Paris, si è rimboccato le maniche e giorno dopo giorno, nonostante ulteriori angherie arbitrali, ha condotto il Ladispoli alla salvezza diretta, evitando anche la trappola degli spareggi ai play out. I rossoblu hanno conquistato 40 sudatissimi punti, tra gli artefici della permanenza in Serie D proprio il mister Cotroneo che abbiamo intervistato in occasione della festa della salvezza organizzata dalla società.

**Mister, quando lei accettò la panchina del Ladispoli si scrisse che era incosciente e che aveva accettato il timone di una nave alla deriva.**

**Dopo 5 mesi come ricorda il primo approccio?**

“Trovai una situazione delicata. Non tanto dal punto di vista della classifica visto che il Ladispoli era in corso con le altre per la salvezza. Lo spogliatoio era moralmente a terra, c'era poco entusiasmo, l'impatto con la Serie D era stato difficile. Con i miei collaboratori abbiamo lavorato sulla testa dei giocatori, lentamente si è guadagnato l'entusiasmo, abbiamo capito che potevamo salvarci. E' stata una grande impresa, ringrazio i giocatori che hanno avuto fiducia nelle mie idee e nei miei schemi.

Appena arrivato infatti mi resi conto che il vero problema erano i troppi goal incassati, abbiamo cambiato schema, siamo diventati più offensivi, tra coraggio, incoscienza ed esigenza ci siamo trasformati, diventando più pericolosi in attacco. E' stato un azzardo vincente”.

Mister, in alcune occasioni il Ladispoli è stato letteralmente scippato del risultato per colpa di arbitraggi inadeguati. Cassino, Lanusei, Ostia Mare le perle di direzioni di gara da operetta. **Quando è stato importante che la società, il comune e la stampa hanno alzato la voce, arrivando perfino ad invocare interrogazioni parlamentari al ministro dello sport?**

“Credo che la sollevazione di una città intera sia stata determinante. Il Ladispoli era una matricola, abbiamo pagato lo scotto di arbitri giovani ed inesperti, dopo le sacrosante proteste abbiamo avuto direttori di gara competenti e bravi. Abbiamo potuto giocare alla pari, i risultati si sono visti. E' vero, gare come Lanusei ed Ostia Mare sono andate aldilà del calcio per le ingiustizie patite dal Ladispoli, ma abbiamo sopportato, rispondendo con ancora più grinta sul campo. I ragazzi sono stati eccezionali. Devo dire che alla salvezza ci ho sempre creduto, così come nella buona fede delle altre squadre che se la sono giocata senza regalare nulla”.

**Parliamo di futuro. Dando per scontato che sarà confermato sulla panchina rossoblu essendo l'artefice della salvezza, come si può potenziare la squadra per evitare un'altra stagione di sofferenza?**

“Spero che la società mi confermi, a Ladispoli mi trovo davvero bene. Per la prossima stagione è ovvio che servirebbero giocatori di esperienza, ci sono partite nelle quali servono in mezzo al campo atleti che sappiano gestire la situazione emotivamente. La società si sta muovendo, peraltro dovremo sostituire probabilmente giocatori di grande livello come Cardella e Manoni che sono già corteggiati da grandi squadre. Servirebbe una campagna acquisti mirata per evitare gli errori commessi in passato. Ho fiducia nella dirigenza”.



Immobiliare Ciavarella

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

www.immobiliareciavarella.com



**LADISPOLI CENTRO**  
BILOCALE  
IN PICCOLA PALAZZINA  
SENZA CONDOMINIO  
A 200 METRI DAL MARE  
OTTIMO INVESTIMENTO  
**€ 65.000,00 TRATTABILI**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI - DOMITILLA**  
TRILOCALE TOTALMENTE  
RISTRUTTURATO  
CON 2 GRANDI  
CAMERE DA LETTO  
PRIMO PIANO CON ASCENSORE  
DUE AMPI BALCONI ABITABILI  
POCO DISTANTE DAL MARE  
**€ 125.000,00 TRATTABILI**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI - DOMITILLA**  
TRILOCALE CON ESPOSIZIONE  
PANORAMICA  
FINEMENTE RISTRUTTURATO  
CON DUE GRANDI CAMERE  
DA LETTO, TERRAZZI  
CON TRIPLA ESPOSIZIONE  
**€ 133.000,00**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI**  
ADIACENTE STAZIONE  
ATTICO RISTRUTTURATO  
AMPIA METRATURA  
2 GRANDI CAMERE DA LETTO  
PICCOLA PALAZZINA  
SENZA CONDOMINIO  
**€ 133.000,00**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI CENTRO**  
PIANO TERRA DI 100 MQ  
TOTALMENTE RISTRUTTURATO  
CAMERE DA LETTO E DOPPI  
SERVIZI GIARDINO PERIMETRALE  
CONTESTO SIGNORILE  
**€ 229.000,00**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI - CERRETO**  
VILLA BILIVELLI  
CON BELLISSIMA ESPOSIZIONE  
IN PERFETTE CONDIZIONI  
3 CAMERE AL PRIMO PIANO  
GIARDINO ANGOLARE  
CON POSTO AUTO INTERNO  
**€ 239.000,00 TRATTABILI**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI - CERRETO**  
VILLA TOTALMENTE  
RISTRUTTURATA  
SALA HOBBY COMPOSTA DA  
APPARTAMENTO INDIPENDENTE  
AMPIO GIARDINO CON POSTO  
AUTO INTERNO  
ADIACENTE AL CENTRO COMMERCIALE  
**€ 269.000,00 TRATTABILI**  
Classe Energetica G



**LADISPOLI**  
SPLENDIDA VILLA  
DI GRANDE METRATURA  
DIVISA IN DUE UNITA' ABITATIVE  
SU TRE LIVELLI  
GIARDINO DI OLTRE 200 MQ CON PISCINA  
CONTESTO SIGNORILE E CURATISSIMO  
PERFETTA PER DUE FAMIGLIE  
**€ 320.000,00 TRATTABILI**  
Classe Energetica G

CONTATTACI PER LA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

VIA LADISLAO ODESCALCHI, 109 - LADISPOLI (RM)  
TEL: 06 99 13 797 - 349 66 33 199 - immobiliareciavarella@alice.it







FRISKIES  
croccantini ass.  
kg 1,5 - al kg 2,35 **3.49**



FRISKIES  
Junior g 375 - al kg 2,35 **1.09**

FRISKIES  
Proch&Soft ass.  
g 375 - al kg 2,35 **0.79**



FELIX  
Le ghiottonerie ass.  
g 100x4 - al kg 3,23 **1.29**



CATISFACTION  
croccette ass.  
g 60 - al kg 14,83 **0.89**



MAURY'S  
brandina telaio fisso  
tessuto oxford **14.99 17.99 23.99**



MAURY'S  
c-brand con elastico  
fantasia-cinta unita **3.99 5.50 8.80**



CESTE  
IN PLASTICA  
COLORI ASS.

grande **9.90**  
medio **7.99**  
piccolo **4.99**



CUSCINI  
per cesta

**0.99 1.69 2.49 3.69**



TRASPORTINO

**6.99 9.90**



LETTERIA  
per animali  
cm 48 **1.99**



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

Offerte valide dal 25 Maggio al 13 Giugno 2019  
salvo esaurimento scorte

# SOLIDARIETÀ ALLE DONNE DA PASCUCCI SUL RILANCIO DEI CONSULTORI FAMILIARI



Il sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci ha espresso sostegno al Coordinamento Donne Resistenti, impegnate sin dall'inizio dell'anno in una lunga attività di sensibilizzazione popolare per il Rilancio dei Consultori Familiari di Cerveteri e Ladispoli.

“La nostra è una realtà estremamente grande e complessa, Cerveteri e Ladispoli seppur rappresentano due Comuni autonomi sono legati da profonde similitudini, oltre al fatto che insieme superano abbondantemente i 70 mila abitanti – dichiara Pascucci – quello dei Consultori Familiari è un servizio di importanza fondamentale, perché offre assistenza, sostegno, presenza istituzionale a famiglie che vivono dei disagi, ai minori, alle donne,

vittime di violenze e di soprusi. Servizi che negli anni hanno subito non pochi tagli e che invece dovrebbero essere potenziati. Per questo – prosegue Pascucci – in veste di Sindaco di Cerveteri porterò la campagna di sensibilizzazione di Donne Resistenti nei luoghi deputati, al fine di mantenere sempre alta e di far sì che si continui a garantire l'attività di un servizio efficace e stabile nel tempo a sostegno di donne, giovani e famiglie della nostra comunità come il Consultorio Familiare”.

# CERVETERI CELEBRA SHAHRAZAD

L'EROINA DEL FAMOSO LIBRO  
“LE MILLE E UNA NOTTE”, CON UNA MOSTRA DI PITTURA “LE MILLE E UNA SHAHRAZAD”  
IN PROGRAMMA ALLE SALE RUSPOLI IL 25 E IL 26 MAGGIO PROSSIMO.

Il tributo degli artisti del territorio al capolavoro letterario dimostra che la cultura si esprime con un linguaggio universale, supera i generi e diventa il bagaglio di cui tutti noi abbiamo bisogno, oggi come ieri. La vicenda di Shahrazad ci torna nella mente dai ricordi dell'infanzia: un malvagio sultano fa uccidere al mattino le spose con le quali trascorre una sola notte. Shahrazad, saggia e colta, si promette sposa per porre fine alla strage e riesce con l'aiuto di interminabili racconti a convertire il suo re all'amore e al rispetto di tutte le donne.

Le storie che narra toccano temi e valori universali e, in tal senso, parlano ai contemporanei come tutte le favole da Esopo a Rodari. E' in questo senso che Shahrazad è un'eroina moderna: ci ricorda che la cultura sconfigge la scimitarra e la vita prevale sulla morte. Ricordiamo che con lo straordinario libro di novelle nel passato si sono confrontati artisti di prim'ordine: tra gli altri da Dore' a Chagall nella pittura, Rimsky-Korsakov nella musica, Pasolini e Cerami nel cinema e nel teatro. Quindi misurarsi con la letteratura tramite gli strumenti di altre espressioni artistiche è un'operazione culturale sempre meritoria. Arricchisce di nuove prospettive il patrimonio ereditato e offre un

contributo alla diffusione della bellezza e alla crescita delle persone.

Alla Mostra dedicata a Shahrazad partecipano 23 artisti di Cerveteri e del territorio circostante che hanno realizzato circa 40 opere con formati, stili e tecniche diverse ma tutte animate dalla passione e dal talento. La Mostra di pittura, tuttavia, si avvale anche di altri apporti espressivi ed artistici. Sabato 25 alle 17, al vernissage, dopo il saluto delle autorità comunali è prevista la proiezione di un video sul tema realizzato da Daniele Conca e una riflessione sulle opere esposte da parte del Prof. Armando Profumi. Domenica 26, invece, alle ore 17 i musicisti Emanuela Chiodi al pianoforte e Eros Mele al clarinetto suoneranno al fianco della Compagnia Traccedarte in una pièce teatrale con la regia di Maria De Luca e l'adattamento del testo di Ugo Menesatti.

L'evento è patrocinato dal Comune di Cerveteri (Assessorato alle politiche culturali) ed è stato organizzato dal delegato all'arte del Comune, Prof. Arch. Roberto Cortignani insieme all'architetto e pittrice Anna Tonelli, ideatrice del tema, che ha curato in gran parte la Mostra alla quale la cittadinanza è invitata a partecipare numerosa.



# LA PROTEZIONE CIVILE SALVA IN EXTREMIS L'IPOGEO DI CLEPSINA



**S**traordinario intervento in questi giorni da parte del Gruppo Comunale di Protezione Civile di Cerveteri, coordinato dal Funzionario Comunale Renato Bisegni. Il Gruppo Prociv, allertato dalla Stazione dei Carabinieri di Cerveteri dietro segnalazione della Assistente al Territorio della Soprintendente ai Beni Culturali Monica Arduini, è divenuto subito operativo a seguito di una rottura di una condotta di proprietà di Acea Ato 2 che stava mettendo a rischio il sito archeologico dell'Ipogeo di Clepsina, totalmente invaso dall'acqua. Oltre otto metri di profondità d'acqua all'interno delle varie stanze dell'Ipogeo secondo le stime del primo momento. I volontari del Gruppo Comunale di Protezione Civile, già impegnati con uomini e mezzi in altri servizi di sicurezza medica e sanitaria, sono intervenuti immediatamente con tre squadre accompagnate da mezzi specifici, ovvero tre idrovore carrellate, capaci di aspirare dai 6000 ai 1500 litri al minuto, e nel giro di qualche ora rendevano il sito

di nuovo accessibile agli esperti che si calavano all'interno per verificare lo stato degli affreschi, che grazie alla celerità e velocità del Gruppo operativo sono stati salvati, grazie anche ad una tamponatura di chiusura che ha impedito l'ingresso della luce e facendo sì che l'acqua non compromettesse gli affreschi. L'intervento si è concluso poi in tarda serata, coordinato dal Funzionario Bisegni e dal lavoro encomiabile di tantissimi volontari. Soddisfazione giunge dalla Dottoressa Arduini della Soprintendenza, che dichiara: "è stato un intervento davvero fondamentale quello operato dalla Protezione Civile di Cerveteri, prezioso. Con rapidità e professionalità si sono messi subito a disposizione con mezzi e personale, salvaguardando un patrimonio di inestimabile valore quale l'Ipogeo di Clepsina". Complimenti giungono anche dal Sindaco Alessio Pascucci: "la nostra Protezione Civile si conferma un punto di forza per Cerveteri. A loro, i miei ringraziamenti a nome della Città tutta".



## TRE NUOVI DEFIBRILLATORI E MODERNI ESTINTORI PER LA PROTEZIONE CIVILE

Il Gruppo Comunale della Protezione Civile di Cerveteri incrementa la strumentazione a disposizione. Il Funzionario Comunale Renato Bisegni ha infatti provveduto all'acquisto di tre nuovi defibrillatori e un kit completo di estintori, che saranno utilizzati dalle squadre di volontari, tutti debitamente qualificati e formati al loro utilizzo, impegnati quotidianamente nel territorio.

"Tra le molteplici attività svolte dalla Protezione Civile di Cerveteri - dichiara il sindaco Alessio Pascucci - spicca la presenza e assistenza continua che offrono durante i grandi eventi e le manifestazioni, non solo da un punto di vista logistico, ma anche per quanto riguarda la loro formazione medico-sanitaria e la capacità di intervento in caso di incendi o eventi che possano mettere in pericolo l'incolumità delle persone. Con l'acquisto di questa nuova strumentazione, il Gruppo Comunale della Protezione Civile di Cerveteri rappresenterà ancor di più un punto di ritrovo, un punto fermo per la collettività, ancor di più quest'estate quando, tra le tantissime attività in cui sarà presente, la vedremo molto spesso in servizio durante i nostri appuntamenti culturali".

Sono molti i settori sui quali opera la Protezione Civile di Cerveteri. Per questo, al fine di snellire il lavoro quotidiano del Gruppo, sono stati nominati dei Capi Nucleo. Nel dettaglio si tratta di Luciano Marcelletti, Responsabile Automezzi ed attrezzature di Protezione Civile, Riccardo Pintus, Capo Nucleo A.I.B. - Antincendio Boschivo, Elisa Sebastiani, Capo Nucleo del Gruppo Costiero, Simona De Vizi, Responsabile di Segreteria e Attività del Gruppo. Responsabile della Logistica è stato nominato Andrea Paradisi, mentre Mario Verzolini è il nuovo Capo Nucleo del Socio Sanitario. Infine, Maurizio Celeste è a Capo del rinato Nucleo T.L.C. - Telecomunicazioni.

**Grandi offerte a tasso ZERO**

**HONDA** The Power of Dreams

5 ANNI

HONDA 435 PV €319

HONDA 2295 100 €3399

HONDA 230 €169

HONDA 200 €619

HONDA 425 €369

PROMOZIONE VALIDA FINO AD ESAURIMENTO SCORTE

**HONDA Motoagricola Cifani** 551 Via Aurelia, km 36,600 - Ladispoli (RM) Tel: 06 9927 2076

# Infissi 2000

Di Vilella Giuliano  
FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO

SERRAMENTI  
IN PVC  
ED ALLUMINIO  
DI NOSTRA  
PRODUZIONE.



FINESTRE  
IN PVC  
ED ALLUMINIO

SERRATURE  
E PORTE  
BLINDATE



LAVORAZIONI  
IN FERRO  
(Persiane, grate,  
combinato, ecc)



TENDE DA SOLE  
ZANZARIERE  
DI OGNI TIPO

CERTIFICAZIONE INFISSI  
PER DETRAZIONE FISCALE

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI  
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

Via della Piscina, 8 - Cerveteri (Loc. Due Casette)  
Tel/Fax 06 99 02 751 - villedaggiuliano@tiscali.it  
Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446  
www.infissi2000sas.it



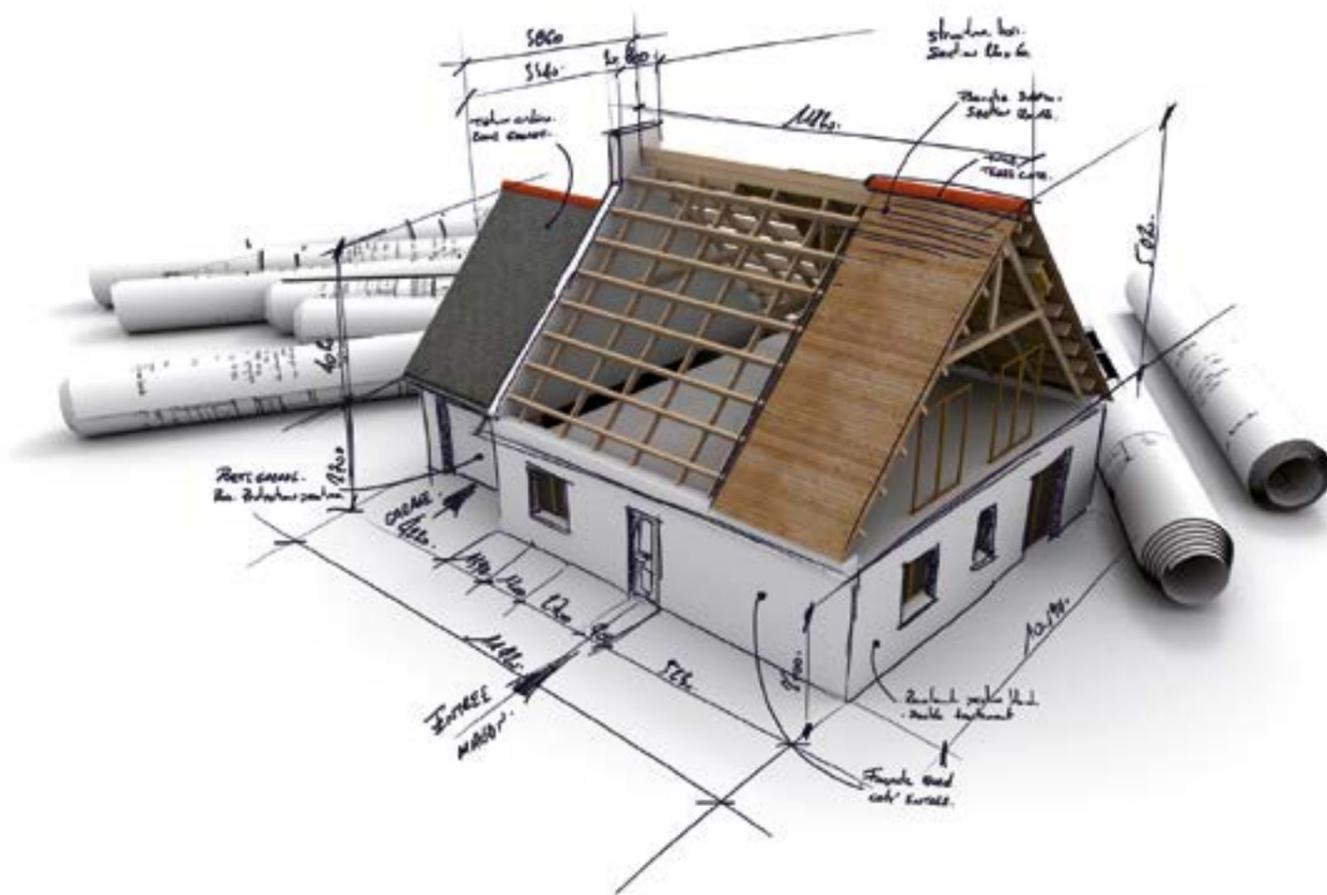
# IL PROGETTO ERASMUS FUNZIONA

## PRESSO LA SCUOLA GIOVANNI CENA GRANDE CERIMONIA DI BENVENUTO AGLI STUDENTI DI ROMANIA, TURCHIA E LITUANIA

Il Progetto Erasmus + Defems all'Istituto Comprensivo Giovanni Cena di Cerveteri. Dopo le partecipazioni dei ragazzi di Cerveteri alle settimane formative in Portogallo, Lituania, Polonia e Turchia, sono le Delegazioni di questi paesi ad essere stati ospiti dell'Istituto Cena. Di recente, con una grande cerimonia nel cortile dell'Istituto, le rappresentanze della Romania, Turchia e Lituania sono state accolte dal Dirigente Scolastico Professor Vincenzo Colucci e, in rappresentanza dell'Amministrazione comunale di Cerveteri, dall'Assessora alle Politiche Scolastiche Francesca Cennerilli, dall'Assessora alle Politiche Culturali Federica Battafarano e dalla Consigliera comunale Alessandra Barcaccia. Il Dirigente Scolastico Prof. Vincenzo Colucci ha evidenziato il lavoro svolto dalla squadra di docenti che ha preparato questo evento e che ha consentito all'istituto comprensivo di potersi presentare nel contesto internazionale con dignità ed efficacia. In particolare la squadra dei docenti che ha contribuito a rendere possibile l'evento, la docente vicaria Maria Carmela Termini, il secondo collaboratore Emilia Mameli, Laura Timpano, Domelita Di Maggio, Fiammetta Di Giovanpaolo, Cristina Cavalletti, Paola Pazzini, Sebastiana Strano, Luca Galli, Giuseppina Di Maio, Francesco Bracci e Maria Rosaria Lupo.

“La collegialità - ha proseguito il dirigente - è un valore che va assicurato in ragione del rispetto del concetto di unitarietà della scuola. Un ringraziamento, infine, ci tengo a rivolgerlo a tutto il nostro istituto, dall'Ufficio di Segreteria e ai collaboratori scolastici tutti e al signor Amedeo Belli per la consueta disponibilità già evidenziata in occasione dei precedenti eventi”.  
“Anche quest'anno grazie al lavoro prezioso del personale docente dell'Istituto Comprensivo Giovanni Cena i nostri ragazzi hanno potuto vivere quest'esperienza davvero fantastica che in totale ha coinvolto oltre 30 ragazzi - ha dichiarato il Sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci - dopo l'esperienza da “ospiti” in diversi paesi europei, oggi sono i nostri ragazzi ad ospitare giovani provenienti da altre città Europee a Cerveteri. Uno scambio di esperienze, di storie e di culture che prosegue”. Gli studenti della Scuola Secondaria di Primo Grado hanno partecipato attivamente alla realizzazione del Progetto e trentasette ragazze e ragazzi, fortemente motivati e aperti alla collaborazione e condivisione, saranno parte attiva durante tutta la settimana di accoglienza, supportati anche dalle famiglie che li ospitano e alle quali va il ringraziamento del Dirigente Scolastico Prof. Vincenzo Colucci e dell'Amministrazione comunale di Cerveteri tutta.

# SARA '94 s.r.l.



## COSTRUISCE E VENDE VILLINI DI VARIO TAGLIO DA ARANOVA A LADISPOLI

PERMUTE E MUTUI AGEVOLATI

VIA DEL FORNACCIO 18 - 00062 BRACCIANO ROMA - SARA94SRL@EMAIL.IT

# CI RISIAMO, VOGLIONO RIAPRIRE CUPINORO

C'è molta paura e apprensione sulla concreta ipotesi che i rifiuti tornino a Bracciano. Ipotesi respinta con sdegno da cittadini ed amministrazione comunale.

“L'Università agraria – afferma il Sindaco di Bracciano Armando Tondinelli - si lancia nel campo della gestione dei rifiuti? Non vogliamo crederci! Mi ritrovo a leggere un bando assurdo. Addirittura si cerca chi è disposto a portare i rifiuti a Bracciano, anziché valorizzare l'attività agricola e il ritorno alle eccellenze del nostro territorio, attività che per altro coinvolgono sempre di più giovani imprenditori della green economy”. Parole forti quelle di Tondinelli dopo aver appreso la notizia della pubblicazione da parte dell'Università Agraria di un bando che mette in locazione i terreni e gli immobili che si trovano nell'area di Cupinoro per la costruzione e gestione di

impianti che riciclano rifiuti derivanti dalla raccolta differenziata. Si parla di "Recupero di materia e produzione di energia rinnovabile". L'Università Agraria di Bracciano chiede come canone annuo una base di oltre 165 mila euro. Il primo cittadino Tondinelli è spiacevolmente sorpreso insieme a tutta l'amministrazione Comunale.

“Il paradosso – ha detto Tondinelli – è che proprio noi che in campagna elettorale ci siamo battuti per la chiusura della discarica e dell'interruzione del conferimento di rifiuti a Bracciano, ci ritroviamo ora a dover combattere di nuovo questa inaccettabile iniziativa da parte oltretutto di una istituzione locale che dovrebbe perseguire ben altri obiettivi! È una vera e propria offesa rivolta ai cittadini di Bracciano e io e la mia amministrazione faremo il possibile affinché i rifiuti non tornino in questa città”



## POLIZIA METROPOLITANA IL COMUNE CHIEDE UN PRESIDIO

Un distacco permanente della Polizia Locale Metropolitana, in passato nota come Polizia Provinciale, per presidiare il territorio di Santa Marinella e Santa Severa. Questa la richiesta inviata alla Città Metropolitana di Roma Capitale con una lettera a firma del sindaco Pietro Tidei che ha spiegato le ragioni dell'istanza. "Santa Marinella, in particolar modo nei mesi estivi, raggiunge una popolazione di quasi 90 mila abitanti tra residenti e turisti, il suo territorio - prosegue Tidei - che si estende in lunghezza è tagliato dalla Ferrovia e dalla via Aurelia quale unico punto di ingresso e di uscita, spesso paralizzata dal transito di mezzi pesanti. In estate inoltre, il Castello di Santa

Severa, con eventi di caratura nazionale richiama in zona migliaia di persone che contribuiscono a congestionare il traffico veicolare.

Queste sono alcune delle problematiche riportate nella lettera inviata alla Città Metropolitana di Roma. Alla luce di questi dati di fatto, ho richiesto una pattuglia in distacco permanente per far fronte alle numero esigenze e problematiche che aumentano a livello esponenziale in estate. Traffico, controllo sul territorio e contrasto ai reati ambientali sono i principali ambiti di azione per i quali ho formulato questa richiesta con una lettera inviata al consigliere metropolitano con delega alla Polizia Locale".



**Farmacia  
Cavallini Maria Teresa**

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria



## Servizi Salute

- Misurazione gratuita della Pressione
- Holter Pressorio
- Holter ECG
- Test infiammazione intestinale
- Test Ricerca Streptococco Beta Emolitico Istantaneo
- Test Ricerca Helicobacter Pylori nelle Feci
- Autoanalisi pannello lipidico
- Autoanalisi INR
- Foratura + orecchini

Via Vivaldi, 37 - Valcanneto/Cerveteri (Rm) - Tel./Fax 06.99206361  
 email: [farmacavallini@gmail.com](mailto:farmacavallini@gmail.com) Farmacia Cavallini Dott.ssa Maria Teresa  
 Orari d'apertura dal lunedì al sabato 8:30/13:00 - 16:00/19:30 - Aperta tutte le domeniche dalle 9:00 alle 13:00



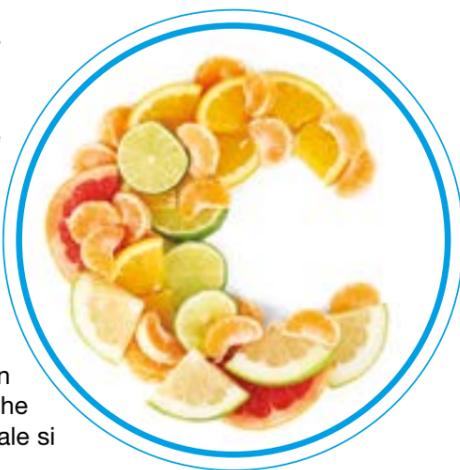
Farmacia Dott.  
LUIGI DE MICHELIS



PILLOLE DI **SALUTE**

# VITAMINA C

La vitamina C è tra le vitamine idrosolubili, vale a dire che, come tutta la categoria, viene sempre eliminata tramite il sudore e le urine, il nostro organismo non è in grado di produrla e tantomeno immagazzinarla, ragion per cui si deve assumere con una dieta sana ed equilibrata. È un potente antiossidante, essenziale per la produzione del collagene e soprattutto fondamentale per l'assorbimento del ferro, un minerale di difficile assimilazione, ma vitale in quanto è il trasportatore dell'ossigeno nelle nostre cellule, che equivale ad una iniezione di energia e vitalità e senza il quale si rischia l'anemia.



Vitamina C: conosciuta anche come "**Acido Ascorbico**"

L'*acido ascorbico* aiuta e stimola il sistema immunitario, attiva le cellule bianche del sangue e la produzione dei mediatori responsabili della risposta immunitaria, nei casi di acciacchi dovuti ai primi freddi, certamente **riduce la durata dei raffreddori** e potrebbe, in alcuni casi, essere addirittura miracoloso agendo come un naturale **antistaminico**.

Alcune ricerche hanno dimostrato che l'**acido ascorbico** contrasta e riduce la secrezione del "cortisolo", l'ormone dello stress, conseguentemente ci sostiene nei difficili momenti dovuti agli esami o agli importanti incontri di lavoro, periodi nei quali dobbiamo aumentare l'assunzione di vitamina C.

L'**Acido Ascorbico** fa bene non solo per il raffreddore, sorseggiare un bicchiere di spremuta (preferibilmente non zuccherata) apporta all'organismo quantità sufficiente di **vitamina C**, ma dobbiamo sapere che essa, oltre che negli agrumi, si trova anche nei cavoli, nei broccoli, nelle fragole, nei pomodori, nella papaia, nei **kiwi e peperoni** i quali contengono una quantità tripla rispetto agli stessi agrumi!

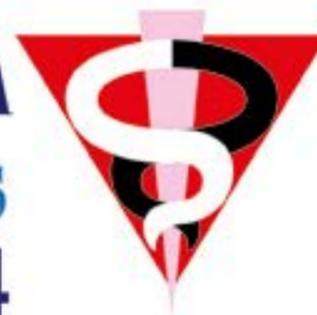
Nei prossimi articoli continueremo ad illustrarvi una per una tutte le vitamine.



# APERTI TUTTI I GIORNI



## FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



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



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



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



Via Ancona, 76 - Ladispoli

tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - [www.farmaciademichelis.com](http://www.farmaciademichelis.com)



# Ortica

Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**



## APPARATO DIGERENTE

MA CHE MU ... MA CHE MUSICA MAESTRO ...  
HAI TROVATO LA VIA GIUSTA ... PER LA CELEBRITÀ

**V**i è un insieme di organi, un'orchestra con vari strumenti, che è l'**apparato digerente**. E' tutto un insieme di strutture deputate all'assunzione, all'elaborazione e assorbimento dei cibi che poi, in parte, quelli non digeriti, i residui, (gli scarti insomma), vengono eliminati. La defecazione non è una nota stonata di questo concerto è fisiologica, benefica, guai se mancasse. Qualcosa si sarebbe ostruito.

E chissà dove nel tubo digerente. **Si inizia dalla bocca, l'apertura del canale digerente sul mondo**, sull'ambiente esterno. Una cavità sorretta in alto da un arco scheletrico mascellare e in basso da uno mandibolare, ognuno dei quali (guarda caso) è dotato di denti. Ma prima ci sono le labbra e in fondo c'è la gola. Dalla bocca inizia quest'organo che parla e canta (fonazione), che respira (aria dal naso in faringe e poi laringe), che con le papille ci regala anche il gusto. Semplicemente perfetto, meraviglioso. Ma in fondo a quel tunnel che cosa c'è?

**Alla radice della preziosa lingua c'è l'epiglottide, leva che si chiude per impedire che il cibo masticato e la saliva vadano nelle vie aeree, nelle laringe.**

E' per questo motivo che durante la deglutizione (quando si manda giù il cibo) l'epiglottide si abbassa sull'apertura della laringe, per chiuderle temporaneamente, impedendo così che vi finisca il bolo alimentare. Avete presente quando mangiando, il cibo vi va "di traverso"? Non si inizia a tossire? A noi ci è andata bene. Il boccone

(tortellini in brodo già masticati a dovere e in parte iniziati a digerire con l'amilasi salivare) è finito giustamente in **faringe, il canale che mette in comunicazione la gola con l'esofago**. Con la deglutizione infatti il cibo masticato arriva lì dove, come detto, vi giunge anche l'aria che proviene dal naso e che dalla faringe si immette nella laringe. Si' quel primo tratto delle vie respiratorie dove si parla e canta, grazie alle corde vocali (rima glottidea), quando si espira l'aria. Pensate che bello! Ma torniamo indietro alla faringe, dove confluiscono sia la via alimentare che le vie aeree. Queste poi continuano, ognuna per conto suo, nell'esofago e nella laringe. **Entriamo con il cibo nell'esofago, quel tubo che dalla faringe arriva allo stomaco**. E' qui, attraverso questa struttura di natura muscolo-musosa, che passa il bolo alimentare. Certo sto sempre parlando (ripetita iuvant) del cibo masticato dai denti e parzialmente digerito degli enzimi della saliva (amilasi). Il passaggio del bolo è facilitato proprio dalla contrazione (muscoli lisci involontari) della componente muscolare presente nella parete dell'esofago. **Arriviamo quindi allo stomaco**. Qui che succede? Il cibo viene rimescolato, ribaltato e ulteriormente digerito mediante l'azione dei succhi gastrici. Sopra, lo stomaco comunica con l'esofago mediante una struttura anatomica chiamata "**cardias**"; mentre inferiormente, sotto, sbocca nell'intestino tenue tramite un anello muscolare chiamato "piloro" che regola pertanto l'accesso del contenuto gastrico all'intestino.



# SALUS

## MEDICAL CENTER

STRUTTURE SANITARIE ASSOCIATE

# NUOVA APERTURA

## VISITE MEDICHE SPECIALISTICHE



AUTORIZZAZIONE  
REGIONE LAZIO  
N. G15135 DEL 26/11/2018

Poliambulatorio Specialistico  
**G.I.F.A.**

DIRETTORE SANITARIO  
DR.SSA ELEONORA FICARRA  
SPECIALISTA IN CARDIOLOGIA

## CERVETERI

VIA E.SALOMONE 18/24 (Zona Madonna dei Canneti)  
TEL 0699552602

SALUS MEDICAL CENTER  
VIA ANCONA 94 - LADISPOLI  
segreteria@grupposalus.net  
TEL. 069949944

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO  
P.ZZA ODESCALCHI 4 - LADISPOLI  
irmed@grupposalus.net  
TEL.069946265

GIFA - POLIAMBULATORIO  
VIA E.SALOMONE 18/24- CERVETERI  
gifa@grupposalus.net  
TEL.06.99552602

WWW.GRUPPOSALUS.NET

Questo passaggio avviene gradualmente, a piccoli tranci.

Il piloro per fortuna è un rubinetto che si apre piano e si chiude sempre piano. Altrimenti sarebbero guai: tutto il **duodeno** (la prima, più breve, porzione dell'intestino tenue) sarebbe bucato dall'acidità dello stomaco.

Un vero e proprio "fuoco a legna" ove i succhi gastrici bruciano cellule.

E il "cardias"? Se non si chiude bene, se è incontinente, che succede?

Una nota stonata, per fortuna non grave ma sgradevole della nostra orchestra.

*Ma che musica è maestro?* E' una eruttazione e basta per nostra fortuna.

Da adolescente questa nota stonata emessa da una stupenda fanciulla, che veniva come me l'estate a Ladispoli, mi portò stupidamente a desistere. Non eravamo arrivati al vomito e nemmeno ai conati.....di vomito!!

Si va avanti da cretini, la vita continua. **Eccoci arrivati all'intestino tenue**, chiamato anche "piccolo intestino" che rappresenta la parte più lunga del concerto, ossia la porzione più sviluppata in lunghezza dell'intestino. Dura 7 ore, scusate, volevo dire che è lunga 7 metri circa. **Si divide in duodeno e intestino digiuno-ileale** (digiuno e ileo). Qui accade un'altra meraviglia. La mucosa

che riveste le pareti interne del "tenue" (non pensate al piatto romano per favore!) è ricoperta da tante cellule capellute, i "villi coriali" che entrano in azione e suonano mentre assorbono "il ciborio". Ad ampliare la zona di assorbimento dei principi nutritivi si aggiungono anche le "pliche circolari". E sapete qual è lo strumento del tenue che contiene più villi coriali? Ma è il digiuno ovvio! E' quella porzione che assorbe tutto. Viene trovata senza cibo dal settore, dal medico anatomopatologo. Per questo è chiamato così.

Lo so non è bello ma è così. Il piccolo intestino con l'ultimo tratto, con l'ileo, sfocia **nell'intestino crasso** (o grasso intestino) tramite la valvola ileo cecale.

Questa è anche chiamata Valvola di Bauhin dal nome di un medico "svizzerotto" del 1500 (XVI sec.). Da questa valvola il "grosso intestino" termina all'orifizio anale.

**Le sue note finali (sassofono) terminano il processo digestivo mediante assorbimento, fermentazione ed evacuazione dei cibi ingeriti.**

La musica dura un'ora e mezza (il "crasso" è lungo un metro e mezzo). Finisco qui.

La musica è finita e gli amici se ne vanno... Delle due grandi ghiandole dell'orchestra (fegato e pancreas) ve ne parlerò (me la canto e me la suono) un'altra volta.

# Intolleranze Alimentari

108€  
~~165€~~

Tariffa valida dal 1 aprile al 31 maggio 2019

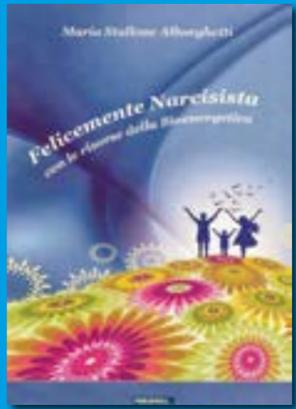
life  
brain  
Eccellenza per la tua salute

## Analizziamo 108 alimenti con 1 solo test!



### Gli alimenti analizzati con il Test Intolleranze Alimentari Lifebrain

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>GRAMINACEE</b><br>grano, grano saraceno, granturco, orzo, riso, segale           | <b>LABIATE</b><br>basilico  | <b>GRUPPO ALIMENTI 1</b><br>funghi, lievito di birra, lievito di pane                             | <b>MIX MOLLUSCHI</b><br>mitilo, polpo, vongole, seppia, ostrica, calamaro   |
| <b>ROSACEE</b><br>albicocca, ciliegia, fragola, mandorle, mela, pera, pesca, prugna | <b>LEGUMINOSE</b><br>ceci, fagiolo bianco, fagiolo borlotta, fagiolino, lenticchie, piselli | <b>GRUPPO ALIMENTI 2</b><br>carne di maiale   | <b>MIX CARNI</b><br>tacchino, coniglio  |
| <b>SOLANACEE</b><br>melanzana, paprika, patata, peperoncino, pomodoro, peperone     | <b>CUCURBITACEE</b><br>anguria, melone, cetriolo, zucca, zuccina                            | <b>GRUPPO ALIMENTI 3</b><br>latte di capra, latte di mucca, latte di pecora, agnello              | <b>MIX FRUTTA SECCA</b><br>noce, nocciola, nocciolina, pistacchio, pinolo   |
| <b>RUTACEE</b><br>arancia, cedro, limone, mandarino                                 | <b>COMPOSITE</b><br>carciofo, cicoria, lattuga  | <b>GRUPPO ALIMENTI 4</b><br>bianco d'uovo, tuorlo d'uovo, pollo                                   | <b>MIX SEMI</b><br>semi di girasole, semi di cola, semi di sesamo, semi di soia   |
| <b>CRUCIFERE</b><br>cavolo, broccolo, cavolfiore, mostarda                          | <b>MUSACEE</b><br>banane  | <b>MIX PESCI</b><br>nasello, salmone, tonno, trota, spigola, sogliola, sardina, merluzzo, acciuga | <b>ALIMENTI SPECIFICI</b><br>cacao, caffè, the, oliva, kiwi, fico, capperi, castagna, avena, miele, pepe bianco, pepe nero, pepe rosso, glutine |
| <b>CHENOPODIACEE</b><br>spinaci   | <b>VITACEE</b><br>uva bianca, uva nera  | <b>MIX CROSTACEI</b><br>aragosta, gambero, granchio, scampo                                       |   |
| <b>OMBRELLIFERE</b><br>carota, finocchio, prezzemolo                                | <b>BROMELIACEE</b><br>ananas  |   |   |
|   | <b>LILIACEE</b><br>aglio, cipolla   |   |   |



## FELICEMENTE NARCISISTA CON LE RISORSE DELLA BIOENERGETICA

VENERDÌ 24 MAGGIO ORE 16.30  
BIBLIOTECA ELSA MORANTE  
VIA ADOLFO COZZA 7 LIDO DI OSTIA

**F**elicemente Narcisista con le risorse della Bioenergetica è il titolo di un libro particolare ed abbastanza unico nel suo genere, che verrà presentato ad Ostia venerdì 24 maggio. L'autrice, la Dott. Maria Stallone Alborghetti, Psicoterapeuta in analisi bioenergetica, junghiana e training autogeno, Supervisore e Local trainer società di Analisi Bioenergetica, vanta una lunghissima esperienza nel campo della psicoterapia, un curriculum da capogiro e numerose pubblicazioni. Il libro inizia con il mito di Narciso per ribaltare e comprendere l'umanità rinnegata del narcisista a cominciare dai problemi che si manifestano durante l'adolescenza e che sono molto ricorrenti

nella società odierna. A tal fine si affrontano dei casi clinici felicemente risolti con la creativa interazione tra la psicologia analitica junghiana, gli esercizi psicofisici emozionali dell'analisi bioenergetica e il training autogeno. I simboli onirici in dialogo con la fisiologia e l'anatomia del movimento somato-psichico bioenergetico accompagnano il lettore nella conquista quotidiana della salute. Durante l'evento saranno presentati altri libri di altri autori. A chiusura della presentazione, dulcis in fundo, verrà offerto un cocktail.  
www.bioenergeticaonline.it  
www.msabioenergetica.blogspot.it  
portofortuna@alice.it



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli  
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli  
06 837 80971  
www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli

life  
brain  
Eccellenza per la tua salute



**MONICA BERTOLETTI**  
Naturopata

# CIBI CHE INVECCHIANO

## COSA FARE PER PREVENIRE RUGHE, MACCHIE DELLE PELLE, ARTICOLAZIONI RIGIDE E DEGENERAZIONE?

“Carboidrati (o glucidi) in eccesso non solo sono dannosi alla linea, ma causano invecchiamento precoce. È estremamente facile superare la soglia quotidiana di quelli utili per noi.” È quanto afferma la naturopata **Monica Bertoletti**, *Naturalmente sani*, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

### AGE COSA SONO?

“AGE, Advanced Glycation End-products, sono composti chimici che producono gli effetti visibili dell'invecchiamento, ma anche una perdita della funzionalità renale, un accumulo di placche arteriosclerotiche che ostruiscono e irrigidiscono le arterie, un irrigidimento e un deterioramento delle cartilagini e delle articolazioni e la perdita di funzioni cerebrali nel momento in cui grumi di detriti AGE ostacolano l'attività dei neuroni. Più invecchiamo e più è facile trovare AGE negli occhi, reni, fegato, nella pelle e in ogni altro organo”.

### GLUCOSIO&INVECCHIAMENTO

“Alcuni AGE vengono introdotti nell'organismo tramite l'alimentazione, ma ce ne sono altri che sono prodotti dagli effetti collaterali di glucosio alto nel sangue. Quando assumiamo cibi che aumentano la

glicemia, la maggior quantità di zuccheri nei tessuti fa sì che il glucosio reagisca con proteine di ogni tipo, formando molecole combinate di glucosio e proteine (glicoproteine). Gli AGE sono indissolubili e indistruttibili, si uniscono in catene formando polimeri particolarmente nocivi. Sono il prodotto finale di un effetto domino innescato ogni volta che si alza la glicemia. Dovunque vada il glucosio (e il glucosio penetra in ogni anfratto dell'organismo), là si creeranno AGE. Maggiore è la quantità di glucosio nel sangue e più AGE si accumuleranno, con l'effetto di accelerare i processi di invecchiamento. I diabetici hanno il 60% in più di AGE rispetto ai non diabetici, con tutti i problemi che questo comporta: una probabilità 4 volte superiore alla media di soffrire di problemi coronarici e attacchi cardiaci, di sviluppare un'arteriosclerosi, insufficienze renali, neuropatie, demenze, tumori, disfunzioni erettili maschili, danni oculari. Alti livelli di AGE nel sangue amplificano le manifestazioni dello stress ossidativo e dei marcatori infiammatori”.

### DIETA ANTIAGE

“Fondamentale è seguire un regime salubre che prediliga l'equilibrio di tutti i nutrienti ad ogni pasto. Altre metodiche, che favoriscono l'uso di cibi glucidici a scapito delle proteine, non fanno altro che aumentare in modo esponenziale gli AGE nel sangue. **Gli AGE si**

**formano anche quando i livelli glicemici sono nella norma, ma con un ritmo molto inferiore. Più alta è la concentrazione di glucosio nel sangue e più AGE si formano.** Non esiste alcun livello di glicemia capace di interrompere completamente la formazione degli AGE. Basta un pochino di zucchero aggiuntivo nel sangue, appena pochi milligrammi più del normale. Mentre le uova non incrementano il tasso di zuccheri nel sangue, né le noci, né l'olio di oliva, né il salmone (e molte altre proteine), **TUTTI I CARBOIDRATI LO FANNO**, tutti, dalle mele alle arance, dalle caramelle gommose ai mix di cereali per la colazione, soprattutto i cereali soffiati”.

### FRUMENTO AMICO O NEMICO?

“Dal punto di vista glicemico i prodotti a base di frumento sono peggiori quasi di ogni altro alimento, avendo la capacità di far impennare il livello di zuccheri al punto da poter competere con i livelli tipici di un diabetico, anche se non avete il diabete. L'amilopectina del frumento differisce da tutte le altre sostanze contenute in qualsiasi altro carboidrato perché viene digerita più facilmente e più rapidamente dall'enzima amilasi, il che spiega perché il frumento fa aumentare così rapidamente la glicemia. Nelle due ore successive all'ingestione si ha la massima formazione di AGE. Se ci fosse una gara a chi produce più AGE il frumento non avrebbe rivali, incluse patate dolci, gelato e barrette di cioccolato. Grazie al suo potere di innalzare la produzione di AGE, il frumento accelera il ritmo di sviluppo di tutti i processi degenerativi, dalle macchie sulla pelle, a disfunzioni renali, demenze, arteriosclerosi e artrite”.

### CARBOIDRATI DA VEGETALI

“La fibra dei vegetali rallenta molto l'ascesa del glucosio nel torrente ematico. Inoltre, in rapporto al loro peso, le **verdure** contengono più acqua che amidi, il che mitiga ulteriormente la risposta glicemica. Anche quando mangiamo **frutta** ingoiamo zucchero, ma l'acqua e la fibra diluiranno l'effetto nel sangue. Se mangiamo una pesca noce o una patata, a parità di peso, la patata essendo meno ricca di acqua, aumenterà più celermente il glucosio nel sangue. Ovviamente ciò non significa che la pesca o qualunque altro frutto non causeranno problemi. I nostri antenati mangiavano frutta? Certo. Ma non certo tutti i giorni dell'anno o nella quantità che noi consumiamo abitualmente ogni giorno. Non siamo ancora evoluti al punto di riuscire a far fronte alla quantità di fruttosio che consumiamo come se fosse acqua fresca e sappiamo bene che i tempi dell'evoluzione sono millenari, non certo qualche centinaio di anni. Una mela ha circa 45 calorie da zucchero, in una miscela ricca di fibre, per cui è un ottimo spuntino. Una coca cola o un'altra bibita, ne hanno il doppio, circa 90 calorie da zuccheri. (...)

Leggi l'articolo completo su [www.orticaweb.it/salute](http://www.orticaweb.it/salute)

HAIR & BODY  
BOUTIQUE  
FRANCHISING ITALIANO

Elite Hair Style

PACCHETTO 30  
COLORE - RICOSTRUZIONE  
CAPELLI - PIEGA  
SEMIPERMANENTE MANI

€ 30,00



MECHES  
45,00 €



SHATUSCH  
BALAYAGE  
50,00 €



RICOSTRUZIONE  
MOLECOLARE  
AL RIGORNO E  
DEBOLI  
30,00 €

PIEGA  
DA 10 €  
TAGLIO  
10 €  
COLORE  
DA 13 €

TEL. 370 10 23 032  
LADISPOLI - VIA NAPOLI 114  
CERVETERI - VIA SETTEVENE PALO 157  
SANTA SEVERA - VIA DELLA MONACELLA 33

Elite Hair Style

# MALEDETTA PRIMAVERA

## QUALI SONO RIMEDI ALIMENTARI PER CONTRASTARE I MALESSERI LEGATI AL CAMBIO DI STAGIONE?

Con l'arrivo della primavera molti di noi percepiscono senso di stanchezza, difficoltà a sostenere i ritmi della giornata, apatia, ma anche difficoltà di concentrazione, mal di testa, problemi digestivi, spesso insonnia, irritabilità e sbalzi di umore. La stagione fredda si è conclusa e le ore di luce aumentano, la temperatura sale e arriva anche l'ora legale che scombussola ulteriormente il nostro orologio interno. Questi cambiamenti sono una sorta di stress perché ci portano a modificare di molto i ritmi giorno/notte: stiamo più ore svegli, camminiamo di più, ci muoviamo maggiormente, ceniamo più tardi ecc. Inoltre, per molte persone già di base ipotese, l'aumento di temperatura crea un ulteriore abbassamento di pressione e ci si sente ancora più stanchi. In inverno, con le giornate più corte, l'organismo produce più melatonina (detto anche «ormone del sonno»), che stimola il letargo negli animali e favorisce nell'uomo l'accumulo di grasso. In primavera, con l'aumento della luce, viene prodotta più serotonina (l'«ormone della felicità»), che influisce su psiche e fisico, agevolando le variazioni comportamentali e alimentari. L'aumento di serotonina stimola il sistema nervoso autonomo, che alza il metabolismo basale, con un maggior consumo di calorie. Bisogna dare il tempo al nostro orologio interno di adeguarsi a questi cambiamenti. In inverno l'attività fisica cala, si tende a mangiare cibi più pesanti e calorici e a passare più tempo in ambienti chiusi, così le tossine e l'acidità si accumulano più facilmente. Il fegato ne risulta appesantito e le energie vengono meno, anche se ce ne accorgiamo solo alla resa dei conti. È il momento di alleggerirsi, disintossicarsi, ossigenarsi. Per eliminare totalmente i disturbi serve che il corpo si abitui alla nuova stagione. Deve rinascere, proprio come la natura. Ci

sono, però, alcuni rimedi molto semplici che possono ridurre il malessere, rendendo l'organismo più attivo. Prima regola: svegliare il corpo dalla pigrizia invernale. Non c'è niente di meglio che muoversi e fare attività fisica. Il corpo deve riattivarsi e trovare la sua forza per essere al pieno delle energie. Con lo sbocciare della bella stagione è buona abitudine cominciare a fare qualche camminata veloce o una corsetta, in modo graduale.

Seconda regola: porre attenzione all'alimentazione. Vietati i cibi molto elaborati, perché complici dell'affaticamento dell'organismo. Si invece a tutti quegli alimenti di alto valore energetico: via libera a frutta e verdura di stagione, che garantiscono il giusto apporto di vitamine, minerali ed sostanze funzionali al giusto funzionamento del nostro metabolismo e legumi, ottimi fonti di energia e vitalità.

Non è un caso che la primavera proponga tante verdure e frutta molto disintossicanti e diuretiche. Il consiglio è:

- Ridurre le proteine animali, che con il loro grasso hanno soddisfatto le esigenze caloriche dell'inverno.
- Consumare formaggi massimo due volte a settimana, preferendo quelli freschi.
- Cercare di adottare una dieta basata su cereali integrali e legumi, su verdura e frutta di stagione.
- Le fragole oltre che buone risultano essere un frutto disintossicante, diuretico e stimolanti del sistema immunitario. Regalano molta vitamina C e altri antiossidanti, ma anche minerali come il calcio. Le fragole di produzione convenzionale tendono ad accumulare molti pesticidi, perciò è meglio dare la preferenza al biologico.
- L'aglio fresco, più dolce e delicato di quello secco. Vale la pena approfittarne per aggiungerlo crudo alle insalate sfruttandone le proprietà antibatteriche,

antisettiche, antivirali, decongestionanti, ipotensive e ipocolesterolemizzanti.

- Il ravenello, rosso e croccante, dal sapore intenso e fortemente stimolante. Tónico, digestivo e diuretico, il piccolo bulbo è un antisettico di polmoni e intestino. Le foglie, spie della freschezza dell'ortaggio, contengono minerali e vitamine, sono antinfettive, antianemiche e ricostituenti. Simile al ravenello, per effetti e sapore, è il daikon.
- Segnaliamo poi cibi per tutte le stagioni, come i semi oleosi. Per dare una bella sferzata di energia, alla mattina consigliamo 10-15 g di frutta secca a guscio (noci, mandorle...), per la presenza di salutari antiossidanti, grassi, vitamine e minerali che agiscono positivamente anche sull'umore. Le mandorle, per esempio, sono energetiche, riequilibranti del sistema nervoso, nemiche dello stress e in più ricche di minerali (calcio, magnesio, fosforo, zinco), acido folico e vitamine del gruppo B.
- È bene portare in tavola anche cibi ricchi di tiamina, che combatte la fatica, promuove la salute delle cellule nervose, regola il metabolismo dei carboidrati. Questa vitamina è presente, insieme a tanti altri nutrienti, nei legumi, importanti fonti di proteine vegetali, da consumare tutti i giorni con i cereali integrali. Particolarmente indicati farro, orzo e amaranto per le proprietà ricostituenti.
- Da non dimenticare nemmeno la vitamina C, anch'essa nemica della fatica, antiossidante e rafforzante del sistema immunitario. Questa vitamina ha poi il pregio di favorire l'assorbimento del ferro (minerale che influisce fortemente sui livelli di energia) e di ridurre nel sangue le concentrazioni di cortisolo. Oltre che nelle fragole, è presente in agrumi, kiwi, ortaggi a foglia verde, cavoli.

Farro e fagioli al rosmarino

- 300 g di cannellini secchi
- 350 g di farro
- 850 ml di brodo vegetale
- 1-2 rametti di rosmarino
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- peperoncino

Ammollate separatamente fagioli e farro per 24 ore, cambiando l'acqua ogni tanto. Alla fine sciacquateli. Mettete a cuocere i fagioli in una pentola con acqua fredda. Trasferite il farro in una casseruola con il brodo vegetale. Copritelo, portate a ebollizione e abbassate la fiamma. Fate cuocere finché il liquido non è esaurito.

Alla fine scolate i fagioli e mescolateli al farro. Tritate finemente aglio, cipolla e rosmarino. Metteteli in una padella antiaderente senza condimento e fateli insaporire per una decina di minuti, rimastando spesso. Uniteli a farro e fagioli. Completate con olio e peperoncino, regolate di sale e servite.

# BEN DI BIO

vasta gamma di  
**PRODOTTI BIOLOGICI**



ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI

PRODOTTI A KM 0



ECODETERGENZA

COSMESI PER TUTTA LA FAMIGLIA



PRODOTTI PER L'INFANZIA



PANE FRESCO BIO

DETERSIVI ALLA SPINA

100%  
ECO

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



Dottorssa  
**ANNA MARIA RITA MASIN**  
Psicologa - Psicoterapeuta

# LO STALKING: QUANDO IL CORTEGGIAMENTO DIVENTA UNA GABBIA

**A**nche in questo articolo parlo di violenza. Mi preme precisare alcuni concetti: 1) la violenza è un insieme di comportamenti dannosi che una persona agisce verso un'altra persona, la vittima; 2) il comportamento violento si esprime con aggressività verbale e/o fisica verso la vittima e/o verso le persone/cose che la circondano; 3) la violenza può essere continua nel tempo oppure solo episodica ma molto forte; 4) il risultato è che la vittima ha un cambiamento radicale delle sue abitudini di vita, di stile di pensiero nonché delle difficoltà (disturbi del sonno, restrizioni sociali, fobie, ecc.); 5) la persona violenta può essere un uomo ma anche una donna e la vittima può essere un uomo o una donna, adulto/a o bambino/a, anziano/a; i comportamenti violenti, quindi, possono essere agiti da un uomo verso un uomo o verso una donna, oppure agiti da una donna verso un uomo o verso una donna. Detto ciò, in questo articolo parlo di stalking. Lo stalking qualifica una serie di "comportamenti reiterati di tipo persecutorio, realizzati dal soggetto persecutore nei confronti della sua vittima: si tratta di un insieme di condotte vessatorie, sotto forma di minaccia, molestie, atti lesivi continuati e tali da indurre nella persona che subisce un disagio psichico e fisico e un ragionevole senso di timore; in generale si parla anche di "sindrome del molestatore assillante" (omissis) la relazione quest'ultima che finisce per condizionare il normale svolgimento della vita quotidiana della vittima, ingenerando nella stessa un continuo stato d'ansia e di paura" (www.diritto24.il sole24ore.com, 10/2012). Lo stalking è, quindi, un insieme di atti controllanti e minaccianti che una persona

(stalker) mette in atto nei confronti di un'altra persona (vittima): molto spesso la vittima dello stalking è una donna e ancora più spesso è la sua ex-partner. Solitamente, quando avviene la rottura della relazione, il futuro stalker sembra accettare la decisione; in breve tempo, però, iniziano continue chiamate, continui messaggi, "appostamenti" e comportamenti controllanti di vario genere molto spesso associati a minacce verso la vittima e/o i suoi famigliari, amici, parenti. Anche diffamare e mettere in circolazione notizie vere o false ma diffamatorie verso la vittima fa parte dello stalking. Lo stalker non necessariamente è una persona con problematiche psichiatriche oppure con un passato di reati. Inoltre lo stalker può essere chiunque, un vicino di casa, un collega ecc. È importante evidenziare che lo stalking è un una serie di comportamenti che, inizialmente, possono essere considerati una sorta di corteggiamento o di attenzioni ma che in breve tempo diventano così eccessivi che limitano la libertà personale della vittima e dei suoi famigliari. I comportamenti possono andare da semplici telefonate o messaggi fino ad arrivare ad appostamenti, sorveglianze, prendere informazioni, ecc. Lo stalker tende a soddisfare le sue esigenze, i suoi interessi e desideri più che guardare ai bisogni dell'altro. Non è la vittima che provoca o che può evitare. Lo stalking non è una dimostrazione d'amore o di ammirazione né lo stalker è innamorato. Indipendentemente dalla serie di comportamenti messi in atto, la vittima presenta un grave disagio psichico caratterizzato da estrema paura e da perdita della serenità quotidiana. Comunque sia, lo stalking è perseguito penalmente.

# Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38  
Tel 338/3996983 - 06/9949518  
Roma Via Merulana 88  
Tel 06/70453612  
[www.gioacchino-garofalo.docvadis.it](http://www.gioacchino-garofalo.docvadis.it)  
[gioacchino.garofalo@uniroma1.it](mailto:gioacchino.garofalo@uniroma1.it)

**VISITA OCULISTICA COMPLETA**

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA  
CON LASER AD ECCIMERI**

**TERAPIA LASER DELLA RETINA**

**CHIRURGIA AMBULATORIALE  
DELLA CATARATTA**

**DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA**

Curva tonometrica - Pachimetria  
Topografia corneale - Campo visivo

**DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE**

Foto fondo oculare - Oct  
Fluorangiografia - Retinografia



**AMBULATORIO VETERINARIO**

**Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio**

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

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

**Cell. 338/3440405**

CERVETERI  
via Prato del Cavaliere, 5  
ROMA  
via dei Camillis, 8 (metro Cornelia)

## La TRIACA ERBORISTERIA

**FITOCOSMETICA**  
FIORI DI BACH  
**CARAMELLE SENZA ZUCCHERO**  
ALIMENTAZIONE NATURALE  
**LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE**  
PRODOTTI SPARGIRICI  
**VASTA SCELTA DI:**  
INFUSI DI FRUTTA  
TISANIERE  
DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli  
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



DERMOCOSMESI  
GALENICA

OMEOPATIA E FITOTERAPIA  
VETERINARIA

CELIACHIA E ALIMENTI BIO  
SPORT



#### AUTOANALISI

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

#### SERVIZI

- > MICROBIOCHECK
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO  
AEROSOL - TIRALATTE - BILANCIA PESA NEONATI - STAMPELLE

**ORARIO CONTINUATO**

**LUN/SAB DOMENICA APERTI**  
8:30/20:00 9:00/13:00

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

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

Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

*novità novità novità*

**ESTETICA PROFESSIONALE NON INVASIVA**

**SOFT SKIN PLUS**

**TRATTAMENTI DI RADIOFREQUENZA  
ED ELETTROPORAZIONE IN CABINA**

**ESTETISTE SPECIALIZZATE  
TI ASPETTANO  
PER UNA PROVA GRATUITA  
PERSONALIZZATA**

**RISULTATI VISIBILI  
SIN DALLA PRIMA SEDUTA**



**PER INFORMAZIONI PASSA IN FARMACIA**

# OTTICAGRILLI

# Grilli al 7

I nostri occhi vedono meglio. Dal 1977

TEMPORARY STORE



fatti sorprendere dalle nuove collezioni ad un

# PREZZO TEMPORARY

## LADISPOLI

PIAZZA MARESCOTTI N°7 - TEL 0689520322

 [otticagrilli.com](http://otticagrilli.com)   OTTICAGRILLI