



L'Ortica SETTIMANALE

Anno XXII n°40 - 2019 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male

LA GUERRA CONTRO IL CASH

**Il Governo giallorosso
riapre la caccia al contante
per ingrassare le banche
e mazzolare i poveracci**

ATTUALITÀ

**L'odissea dei pendolari:
in arrivo nuovi disagi**

LADISPOLI

**Laboratorio artistico
a cielo aperto alla Meloni**

CERENOVA

**Misteriose esalazioni
nelle notti autunnali**

Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 22 - 11/10/2019



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

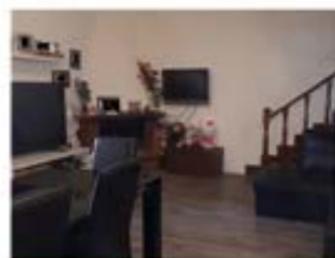
WWW.SUPERALL2000.IT



LADISPOLI - CENTRALISSIMO
Piccola palazzina ristrutturata appartamento in perfette condizioni ampia metratura al p.t.: salone doppio, due camere matrimoniali, cameretta, cucina abitabile, taverna con camino e cucina a vista, tripli servizi, comodi balconi, due terrazzi abitabili, giardino angolare.
Box auto. Classe En G.
Cod. 16L/19T
€ 275.000,00



CERVETERI
Villetta completamente ristrutturata, su due livelli, composta da: PT. ampio salone con angolo cottura, cameretta, bagno, ripostiglio. Al piano superiore una camera matrimoniale, bagno ed un balcone, portico esterno, posto auto. Classe En G.
Cod. 31C/19L
€ 175.000,00



LADISPOLI - ZONA VIA ROMA
Villa su tre livelli fuori terra, composta da PT: soggiorno con camino, angolo cottura, bagno, giardino con posto auto interno. 1P. camera, cameretta, bagno, terrazzo. 2P. camera matrimoniale, bagno, terrazzo con vista mare. Termoautonomo. Ottima esposizione. Classe En G.
Cod. 41L/19V € 175.000,00



LADISPOLI
Appartamento completamente ristrutturato composto da: ingresso, salone con cucina a vista, camera, cameretta, bagno. Tre balconi. Termoautonomo. Posto auto e cantina condominiale.
Classe en.G
Cod. 16A/19A
€ 165.000,00



LADISPOLI - CENTRALISSIMO
appartamento composto da: ingresso, salone, camera, cucina abitabile, bagno. Possibilità di ricavare la cameretta. Termoautonomo.
Classe en.G
Cod. 65L/19A
€ 110.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
VISTA MARE E MONTI -ATTICO completamente ristrutturato composto da: ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, ripostiglio, terrazzo. Classe en.G
Cod. 48L/18 AT
€ 155.000,00



LADISPOLI - CERRETO
Villa in perfette condizioni, su due livelli fuori terra, composta da salone, cucina abitabile, bagno al piano terra. Al primo piano due camere matrimoniali, una cameretta, bagno. Giardino angolare e posto auto. Classe en.G
Cod. 37L/19V
€ 248.000,00



LADISPOLI - ADIACENTE VIA ROMA
A pochi metri dal mare appartamento al secondo ed ultimo piano di una palazzina in cortina, composto da soggiorno, cucina, camera matrimoniale, bagno, due balconi. Buonissime condizioni interne. Classe en.G
Cod. 89L/14 A
€ 115.000,00



LADISPOLI - ADIACENTE VIA CLAUDIA
Villino bilivelli in ottime condizioni, composto al piano terra da giardino angolare con doppio accesso, vasto patio, soggiorno, cucina e bagno; al piano superiore camera, ampia cameretta, bagno e grande veranda a vetri angolare Classe Energetica in corso di verifica.
Cod. 34L/18V
€ 200.000,00



LADISPOLI - MARINA DI PALO
A poca distanza dal mare, appartamento in piccola palazzina in cortina, in buonissime condizioni, composto da ingresso, soggiorno, cucina abitabile, due camere, doppi servizi. Balcone perimetrale che si allarga a terrazzo. Posto auto e cantina. Classe en.G
Cod. 59L/19 A
€ 179.000,00

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su 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

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

Tel. 06 99 41 736

info@orticaweb.it

direttore@orticaweb.it

www.orticaweb.it

Chiuso in redazione il giorno 10/10/2019



Riaperta la stagione di caccia al voto. Sedicenni e migranti, le nuove prede.

Il voto a 16 anni: una boutade tra il serio e il faceto? Manco per sogno. È la geniale proposta lanciata dall'ex premier Enrico Letta e accolta con grande favore da tutti gli schieramenti politici. Anzi i 5 Stelle sono corsi a rivendicarne orgogliosamente la paternità. Insomma i sedicenni sarebbero oramai così maturi da meritare il diritto di voto. E la prova schiacciante starebbe nella loro partecipazione al Fridays for Future. Insomma i ragazzini, dinnanzi al terribile dilemma posto dallo stesso ministero dell'Istruzione, su come trascorrere un venerdì di inizio autunno, se seduti al banco di scuola per 6/8 ore tra interrogazioni e compiti in classe oppure a spasso per le vie gridando contro l'aria ed il clima, incredibilmente hanno optato per la seconda, dimostrando inequivocabilmente un tale senso di responsabilità civile da renderli assolutamente adeguati a votare ed eleggere i rappresentanti del popolo italiano in Parlamento. Poco importa poi se i principi di base dello studio dell'Età evolutiva ci dicono che l'adolescenza è quella fase in cui lo sviluppo fisico e cognitivo non è affatto completo ma in via di formazione. E poco importa se la scienza attesta che attualmente l'adolescenza si sia addirittura prolungata fino a 24 anni. Lo studio in questione, dal titolo "Age of Adolescence", pubblicato dalla rivista medica specializzata Lancet Child and Adolescent Health, sostiene che una serie di cambiamenti nelle aspettative della società - uniti a nuove condizioni economiche - hanno prolungato di circa sei anni la durata dell'adolescenza.

Ma soprattutto ciò che la Politica evita astutamente di rammentare sono i dati emersi dall'ultimo dossier Istat denominato "Obiettivi per uno sviluppo sostenibile", che impietosamente ci ha raccontato tutta l'amara verità sul livello di istruzione e di competenze degli adolescenti italiani che si vorrebbero spingere verso le urne: oltre un terzo non raggiunge una competenza alfabetica sufficiente. Al momento di decodificare un brano scritto, gli studenti comprendono solo superficialmente. In poche parole il 34,4% è formato da analfabeti relativi. Ossia sanno leggere ma non capiscono quello che leggono. E tale concetto vale anche per la cosiddetta competenza numerica, il livello di comprensione su questioni economiche o statistiche. La quota sale al 40%: quattro su dieci non capiscono i dati che gli vengono rappresentati. Al Sud questi valori aumentano esponenzialmente e superano il 50%.

Una massa di potenziali votanti immaturi, in buona parte ignoranti e dunque facilmente manipolabili fa gola ai partiti bisognosi di un vivaio elettorale. Ed è con lo stesso spirito venatorio che, in contemporanea al diritto al voto agli adolescenti, è stato rilanciato dalle sinistre lo ius culturae, di cui guarda caso beneficerebbero proprio i giovanissimi sotto i 18 anni. Tutto fa pensare che per i volponi della politica sia dunque riaperta la stagione di caccia ai voti. E che le prede più ambite siano i giovani e teneri pollastrelli non sembra essere un mistero. Come qualificare una classe politica che, per alimentare il proprio potere, da una parte non si fa scrupolo a strumentalizzare gli adolescenti e dall'altra non si preoccupa minimamente di offrire loro gli strumenti concreti necessari per accedere a pieno titolo all'età adulta, ossia istruzione adeguata, lavoro e autonomia economica?

Editor
Miriam Alborghetti

5G, CAUTELA O NEGAZIONE, LA CERTEZZA STA NELL'AZZARDO



I FAVOREVOLI E CONTRARI. ECCO LA MAPPA DELLO SCONTRO IN ATTO TRA NEGAZIONISTI, PRECAUZIONISTI E CONFLITTI D'INTERESSI.

Internet delle cose e wireless di quinta generazione, non un aggiornamento per soli Smartphone ma intelligenza artificiale con connessione simultanea di un milione di oggetti per chilometro quadro. Turismo virtuale, visore ottico e tuta tattile, droni in cielo, riconoscimento facciale, auto senza conducente, smart pannolini per bebè, frigorifero parlante, sanità 5G e industria 4.0. Nulla sarà più come prima, il Big Data su cui punta il Governo non è una semplice rivoluzione digitale, ma un'iperconnessione permanente e ubiquitaria.

1 milione di nuove antenne a microonde millimetriche: nessuno potrà sottrarsi

Nel prossimo triennio, solo *Huawei* annuncia 3,1 miliardi di euro sull'Italia. Le multinazionali nel cartello **Next Generation Mobile Network** promettono investimenti planetari per ridurre digital divide e latenza. Il futuro che non c'era, velocità di trasferimento dati da 100 a 1000 volte superiore agli attuali standard. Ma pure migliaia di nuove **stazioni radio base**, l'installazione di **un milione di nuove antenne a microonde millimetriche per frequenze estremamente elevate, più pulsate e l'innalzamento dell'irradiazione elettromagnetica, dall'attuale limite di campo elettrico nella media dei 6V/m forse anche cento volte più di oggi.** Stravolto

il fondo naturale terrestre, il 5G funzionerà in un groviglio di onde non ionizzanti nella sommatoria 2G, 3G, 4G, Wi-Fi, Wi-Max e col wireless dallo spazio gettato dai satelliti in orbita: autorizzati i primi 12.000 per irraggiare ogni parte del mondo, l'America ne ha lanciati 60 (auto-bruceranno i primi tre già dispersi), mentre le Smart City de L'Aquila e Roma hanno sottoscritto protocolli d'intesa con l'Agenzia Spaziale Europea. Nessuno se ne potrà sottrarre. Giorno e notte vivremo con 5 milioni di Watt su frequenze tra 12 Ghz e 30 Ghz, alti livelli di pulsazione anche al mare e in montagna. Pure in Amazonia.

COMUNI, REGIONI E STATI CHE DICONO NO

Ma la crociata di una schiera di comuni e sindaci cautelativi invoca il principio di precauzione sancito dall'Unione europea: come affermano i giudici di Newcastle e le ispezioni del Congresso nelle commissioni federali statunitensi, il 5G non è sicuro e privo di studi preliminari sui rischi socio-sanitari per ecosistema e umanità esposti ad inesplorate radiofrequenze, prima d'ora solo per scopi militari nei sistemi di dispersione delle folle (**activedenialsystem**), colpite pelle e terminazioni nervose. Non c'è certezza anche perché non esistono test indipendenti, scollegati dagli interessi dell'industria che minimizza il rischio. Da qui dieci interrogazioni parlamentari

tra **Montecitorio e Palazzo Madama**, cinque deputati firmatari di una mozione per la moratoria appena votata. Tra **Regioni, Province autonome e Comuni**, più d'un centinaio di amministrazioni vorrebbe fermare il più grosso esperimento a cielo aperto mai condotto nella storia dell'umanità, mentre 51 comuni hanno adottato provvedimenti cautelativi e in veste di massima autorità sanitaria sette sindaci persino ordinanze urgenti e contingibili: **Marsaglia (Cuneo), Delia (Caltanissetta), Tribano (Padova), Montegrotto Terme (Padova), Ricaldone (Alessandria), Torreglia (Padova) e Scanzano Jonico (Matera)** rinunciano al 5G, coi sindaci di **Cogne (Aosta) e Prasco (Alessandria)** pronti ad accordarsi se il Governo non offrirà garanzie, visto che Belgio (regione federale di **Bruxelles**) e **Svizzera** (tre cantoni) hanno approvato la moratoria e la Louisiana (USA) studierà le ricadute del wireless.

I FAVOREVOLI

Eppure, secondo alcuni, l'elettromog non è un'emergenza sanitaria. Assenti studi epidemiologici, la divergenza nella contrapposizione è nel richiamo ai soli effetti termici, non biologici. Surriscaldamento cutaneo e basta, senza penetrazione delle onde nel corpo né ripercussioni sull'organismo vivente: "nessuna prova della correlazione tra cellulari e cancro". Alessandro **Vittorio Polichetti** è primo ricercatore nel Centro nazionale per la protezione delle radiazioni e fisica computazionale dell'**Istituto Superiore di Sanità (ISS)**. Non è un medico, ma un tecnico. Audito alla Camera, ha riferito che gli "effetti termici sono connessi al riscaldamento dei tessuti del corpo umano da parte dell'energia elettromagnetica convertita in calore all'interno del corpo" e che "l'evidenza nell'uomo è stata giudicata limitata per il rischio di glioma e neurinoma del nervo acustico negli utilizzatori di telefoni cellulari. In questi ultimi l'evidenza di rischio di altri tumori è stata giudicata inadeguata". In pratica, secondo Polichetti, "le onde millimetriche sono riflesse o assorbite solo superficialmente a livello della pelle, senza quindi penetrare all'interno del corpo".

I CONTRARI

Diversamente la pensa il **Comitato Scientifico sui rischi sanitari ambientali ed emergenti (SCHEER)** della Comunità Europea: ha diffuso un rapporto in cui scrive che "la mancanza di prove chiare per informare lo sviluppo delle linee guida sull'esposizione alla tecnologia 5G lascia aperta la possibilità di conseguenze biologiche non intenzionali". Non a caso l'ISS, con altri istituti di ricerca, per capirne di più partecipa all'**Alleanza Contro il Cancro** e nel *workinggroup* coordinato da **Stefano Indracolo** (Istituto Oncologico Veneto) studia le possibili correlazioni tra onde

XI EDIZIONE 2019 FESTIVAL DI DANZA CONTEMPORANEA
CORRISPONDENZE
SPETTACOLI | WORKSHOPS | TAVOLE ROTONDE

19 OTTOBRE
Compagnia **FRANCESCA SELVA** [Toscana]
"Amore Amaro"
Coreografie Francesca Selva

20 OTTOBRE
ARB DANCE COMPANY [Campania]
Sweet Swan Sway
Coreografie Nyko Piscopo

WORKSHOPS

19 Ottobre	h 15	Francesca Selva	20 Novembre	h 15	Raphael Bianco
20 Novembre	h 15	Paola Sorressa	21 Novembre	h 11	Salvatore Romanina
19 Novembre	h 11	Elsa Barucchieri	17 Dicembre	h 15	Flavia Bucciero
			18 Dicembre	h 11	Francesca La Cava

Il progetto è ideato e organizzato da **AGORA** (MILANO) e **MANDALA** (MILANO) con il patrocinio di **ACS** (MILANO) e **PROFESSIONI IN DANZA** (MILANO).
In collaborazione con **Città di Ladispoli** Assessorato alla Cultura.

presso: Via Nevada, 5 - Ladispoli (RM) Tel./Fax 06.9912500 spazioagora@professionidanza.it
biglietteria: Intero € 10,00 - Ridotto € 8,00 Under 14 e Over 65 € 5,00 Scuole di danza € 5,00



dei telefonini e glioblastoma, un tumore maligno del cervello.

**TEST DI VALUTAZIONE?
SOLO DOPO IL LANCIO DEL 5G**

Negazionista di danni è anche la **Commissione Internazionale per la protezione dalle radiazioni non ionizzanti (ICNIRP)**, associazione privata con sede in Germania, collabora con l'OMS: redatte da tecnici e fisici, sulle sue linee guida si basano i limiti per l'intera umanità, ritenuti sicuri anche fino a 61 V/m, valutate simulazioni in laboratorio su manichini riempiti di gel (i cosiddetti phantoms per il SAR, tasso d'assorbimento del corpo) irradiati fino al surriscaldamento del busto plastico, privo però di capacità dielettriche dell'uomo. Limiti sfiorati nello scandalo phonegate, in Francia migliaia di cellulari sono stati ritirati dal mercato. Ma sulla morte di cellule neuronali, l'aggiornamento 2018 delle linee guida ICNIRP afferma che "sebbene un gruppo abbia riferito l'aumento del rischio di malattie neurodegenerative, due studi non sono riusciti a confermare questi risultati". A seguito di un'intervista rilasciata al *The Telegraph* da **Eric van Rongen** (presidente ICNIRP), lo scienziato **Dariusz Leszczynski** ha pubblicato uno scambio di email con van Rongen in cui, quest'ultimo, non ha nascosto il lato oscuro del 5G, affermando che i test di valutazione saranno eseguiti solo dopo il lancio del nuovo wireless. Da qui l'assioma, nell'interrogativo: siamo cavie?

I CONFLITTI D'INTERESSE

Angelo Gino Levis (ex Mutagenesi Ambientale all'Università di Padova, consulente in diverse cause in cui i giudici hanno riconosciuto il nesso telefonino=cancro), in un recente giudizio in cui il Tribunale di Monza ha condannato l'INAIL per malattia professionale da elettromog, ha prodotto una lista con 34 nomi di appartenenti all'ICNIRP su cui graverebbero legami non dichiarati con l'industria. Conflitti d'interessi e contiguità: già in passato i vertici della commissione finirono al centro di scandali.

ELETTROFREQUENZE E CANCRO

Nella disputa tra opposte fazioni, s'inserisce

l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC): ha ufficializzato la rivalutazione della classificazione delle radiofrequenze nella lista degli agenti cancerogeni. Nelle "Raccomandazioni del gruppo consultivo sulle priorità per la Monografia IARC" per il 2020-2024, l'elettromog ha la precedenza per la revisione. Dal 2011 in Classe 2B (possibile agente cancerogeno) finirebbe in Classe 2A (probabile agente cancerogeno) se non in Classe 1 (cancerogeno certo), valutate le evidenze su cavie uomo-equivalenti nei più aggiornati studi del **National Toxicology Program** (25 milioni di dollari dall'agenzia governativa USA per medicinali e alimenti) e del **Centro per la Ricerca sul Cancro Cesare Maltoni dell'Istituto Ramazzini** (5 milioni di euro da filantropi, Ministero della Salute e ARPA Emilia-Romagna). Eppure, proprio l'altro ieri, l'ISS ha pubblicato un rapporto con la sintesi di evidenze scientifiche tra radiofrequenze e tumori: "l'uso del cellulare non risulta associato all'incidenza di neoplasie nelle aree più esposte durante le chiamate vocali - affermano, riaprendo il caso - ma servono altre indagini sui rischi legati all'utilizzo fin dall'infanzia".

IMPENNATA DI TUMORI MALIGNI DEL CERVELLO

Altre meta analisi in doppio cieco e senza business bias evidenziano però i contrasti nell'interpretazione sulla possibile azione cancerogena con rapporto causa-effetto e plausibilità biologica, mentre l'ufficio nazionale di statistica inglese registra un'impennata di glioblastomi da 2.4 (tumore maligno del cervello, invasivo, particolarmente aggressivo, a rapida crescita lobo temporale e frontale) fino a 5 ogni 100.000 abitanti, più del doppio: nonostante la sentenza d'appello in Consiglio di Stato, non a caso sono passati in TV gli spot dei ministeri condannati dal TAR Lazio in primo grado. **Più che intelligente, il cellulare è rischioso.** Nel dubbio, scrive l'ISS: "Il 5G potrà portare a scenari di esposizione molto complessi, con livelli di campo elettromagnetico molto variabili nel tempo, nello spazio e nell'uso delle risorse delle bande di frequenza". **Cautela o negazione, la certezza sta nell'azzardo.**

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**

TAGLIANDO AUTO

➤➤ **A SOLI € 120,00**

COMPRESO DI: OLIO MOTORE
+ FILTRO OLIO + FILTRO ARIA

SCONTO SULLA MANDODOPERA
PER FRIZIONI E DISTRIBUZIONI

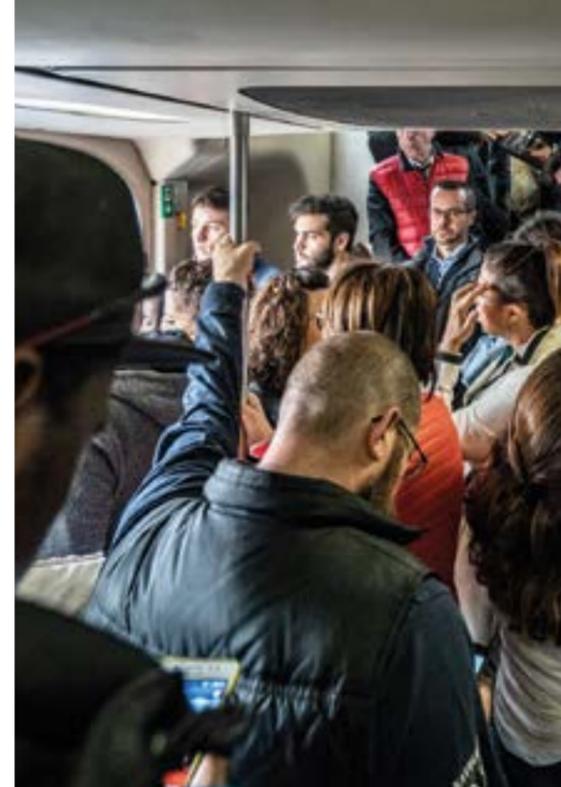
CHIEDI IL TUO PREVENTIVO
AL 06.99551289



RICONOSCI LA TUA AUTO? CHIAMACI PER BLOCCARE L'OFFERTA



ORARIO APERTURA: LUN - VEN 08:30/13:00 - 15:00/19:00 | SABATO 08:30/13:00 - 15:00/17:30
CERVETERI (RM) VIA FONTANA MORELLA, 66/B - TEL./FAX 06/99551289
MOBILE 339.3687944 **SOCCORSO STRADALE H24**



LADISPOLI-CERVETERI, TRENI STRACOLMI E VIAGGIO IN PIEDI PER I PENDOLARI

**BAGNI CHIUSI, CANTIERI APERTI E PER 3 GIORNI STOP
ALLE CORSE DA LADISPOLI A TORRE IN PIETRA**

10

<<Sto sul treno e la maggior parte dei posti sono occupati da bagagli>>. Ci risiamo. Lo sfogo di Cristina sui social rimette al centro dell'attenzione un vecchio dibattito. E' il duello ormai frequente tra turisti e pendolari che viaggiano assieme sulla fl5. Il tragitto in treno ogni giorno è una missione per gli oltre 11mila utenti di Ladispoli e Cerveteri costretti a stare in piedi perché i crocieristi utilizzano i treni regionali. Una scelta quasi inevitabile. Con un biglietto integrato giornaliero si va da Civitavecchia a Roma pagando 12 euro. Il trenino Express riservato appunto ai crocieristi si prende al prezzo di 15 euro andata e ritorno. Perché pagare di più? <<E' una nostra battaglia, prima o poi Trenitalia dovrà porre rimedio al fenomeno dei crocieristi. Così come ai ritardi che si verificano all'ordine del giorno>>, è l'ultima presa di posizione di Andrea Ricci, presidente del Comitato Pendolari Litoranea Nord. Tutti in carrozza, si parte da Civitavecchia. Nessun problema qui per gli utenti che non trovano ostacoli anche sulle corse partite da Grosseto. Stesso discorso per i passeggeri che affollano

la banchina di Santa Marinella (circa 3mila al giorno). E' a Marina di Cerveteri che però iniziano i problemi. Non tutti dalle 7 in poi del mattino riescono a stare seduti e di conseguenza sono costretti ad arrangiarsi nei 48 minuti di tragitto. Se i primi disagi iniziano a Cerveteri non hanno scampo i cittadini della fermata successiva distante solo due chilometri, ovvero Ladispoli, figuriamoci quelli di Palidoro e Maccarese.

Odissea continua. Ma il viaggio è un inferno appunto non solo per mancanza di spazi negli scompartimenti sia al mattino che al rientro dalla Capitale dopo il lavoro. Ritardi, cancellazioni, mancanza di bagni negli scali e cantieri prolungati in stazione e ora, dulcis in fundo, la novità: per oltre 3 giorni l'interruzione della linea ferroviaria. Dopo i lavori che hanno interessato il tratto compreso tra Roma Termini e Roma Ostiense è arrivato il turno di Ladispoli-Cerveteri. In pratica dal 30 ottobre al 2 novembre le corse da e per la Capitale subiranno un inaspettato stop alla stazione di Ladispoli, per quelli provenienti da Pisa-Grosseto-Civitavecchia, e a Maccarese,

per quelli in arrivo da Roma. I lavori si sono resi necessari - si giustifica Trenitalia - per ristrutturare il ponte di via Tre Denari. Quindi semaforo rosso per più di 72 ore. I poveri pendolari quindi dovranno organizzarsi utilizzando gli autobus che andranno a collegare le due stazioni di Ladispoli e Maccarese in modo tale da garantire la continuità del servizio.

Il piano B. Si attiva il comune cerveterano. <<Sebbene Rfi garantirà la mobilità istituendo dei bus sostitutivi - ha dichiarato il delegato ai Rapporti con Rfi Renato Galluso - è indubbio che anche i pendolari della nostra città subiranno dei disagi. Le stazioni di Ladispoli e Torre in Pietra sono frequentate da un numero altissimo di pendolari della nostra città, in particolar modo di quelli residenti a Valcanneto, Ceri, Borgo San Martino, I Terzi e molti anche di Cerveteri capoluogo. Sentiti i vertici di Trenitalia, come sempre disponibili e pronti a fornire assistenza, personale addetto sarà presente allo scalo per assistere l'utenza con tutte le informazioni possibili. Anche io sarò presente per mettermi al servizio dei cittadini>>.

Restando a Ladispoli l'elenco dei disservizi è numeroso anche al di fuori del viaggio. I bagni sono chiusi da 7 anni, il cantiere attivato un anno fa non è stato ancora terminato, i parcheggi all'esterno dello scalo ferroviario non sono sufficienti per le esigenze della popolazione in treno. Da aggiungere il caos per gli attraversamenti selvaggi dei binari che solo negli ultimi 2 anni ha fatto registrare 6 vittime tra Marina di Cerveteri e Palidoro. Un fenomeno che ha spinto la polfer di Civitavecchia ad intensificare i controlli facendo scattare multe da centinaia di euro.



**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

LA CROCIATA CONTRO IL CONTANTE ED IL TRIONFO DELLA BANCOCRAZIA

TASSARE IL CONTANTE PER FAVORIRE LA MONETA ELETTRONICA: UNA MISURA LIBERTICIDA CHE INGRASSA L'ELITE E MAZZOLA IL POPOLO

L'esecutivo giallo rosso, in una corrispondenza di amorevoli sensi con la Bce, ha riaperto la caccia al contante. Una guerra che parte di lontano e che ha come obiettivo finale, più volte dichiarato, la soppressione della carta moneta, affermando il dominio artificiale della moneta elettronica ancora meglio se sotto forma di un microchip sottocutaneo. Ve la ricordate l'esternazione della ministra Boschi, non a caso figlia di un banchiere (finito nella bufera giudiziaria del crac di Banca Etruria): "dobbiamo porci il problema di **come aggredire il contante che è presente nelle case**"?

NON MI INDURRE IN TENTAZIONE

L'assioma, o meglio la panzana, è che il denaro contante sia causa di evasione, corruzione e furti: in sostanza è sterco del diavolo, ti induce in tentazione

e come tale va aggredito, perseguito e strappato dalle tue mani per buttarlo nella grande fornace dei circuiti bancari e della finanza in cambio di una carta di debito. Insomma siamo all'alba di una trasformazione evolutiva epocale, quella dell'homo oeconomicus in homo indebitatus, ossia, dal punto di vista del diritto romano, in uno schiavo. Perché, badate bene, una volta che il denaro non è più in mano vostra, lo avete dato via, imprestato. Non ne siete più davvero padroni. Ne sanno qualcosa i risparmiatori truffati dalle banche. E non sarete più padroni di voi stessi con l'eliminazione totale del contante. Sarete controllati e controllabili: cosa vi piace, dove state e dove andate, quali interessi avete. E se per caso, a causa delle vostre idee, starete sulle scatole al Sistema dominante, con un click la vostra vita si trasformerà

LIMITI DEL CONTANTE IN EUROPA

I PAESI SENZA LIMITI AL CONTANTE Sono 11 le nazioni europee dove non esistono limiti all'uso del contante. E guarda caso hanno bassi livelli di evasione fiscale. Oltre alla Germania (dove nel 2017 era stata avanzata la proposta di porre il limite agli scambi cash ai 5.000 euro, ma era avvenuta una levata di scudi bipartisan e l'idea era tramontata sul nascere), **Irlanda, Islanda, Svezia, Finlandia, Lettonia, Olanda, Austria, Slovenia e Cipro, Gran Bretagna.** **I PAESI CHE FANNO LA GUERRA AL CACHE** In Italia, al momento, il limite è fissato a

quota 3.000 euro, più alto del precedente tetto di mille euro. Questo significa che ogni scambio tra azienda e privato e tra privato e privato superiore a **2.999 euro** deve essere deve essere tacciabile, ovvero avvenire tramite bonifico, carta di credito, bancomat o assegno. Ma sono allo studio nuove norme restrittive. In Francia e Spagna il tetto è di 1000 euro, in Belgio e Slovacchia di 3000. In Grecia il limite è 1500,

IL CASO SVEZIA In assoluto nel mondo il paese che maggiormente usa la **moneta elettronica** è

in un inferno. Se per caso avete un contenzioso con lo Stato o con le banche, se per caso la vostra attività fallisce, voi non avrete possibilità di sopravvivere.

IL FURTO DELLA LIBERTÀ

Ma come giustificare un tale furto di libertà? Come persuadere l'opinione pubblica che non sia una operazione studiata a tavolino dagli "incappucciati" della finanza, ma di una scelta necessaria, a vantaggio del Bene Comune? Semplice: basta ripetere all'infinito una menzogna attraverso i canali mediatici autorevoli fino a farla sembrare vera. Basta convincere il popolo che la guerra al contante sia necessaria per un motivo nobile come quello di "stanare gli evasori fiscali. Far pagare a tutti, per pagare meno" - come ha affermato Conte - con la promessa di un radioso futuro di benessere crescente, equità, progresso e giustizia sociale.

Secondo il Presidente del Consiglio la piaga che devasta l'Italia sarebbe l'evasione fiscale. "Mi sto convincendo che il problema centrale di tutto il nostro sistema economico sia l'evasione". Non è la pressione fiscale al 70% che strozza le piccole imprese, non la spesa pubblica che aumenta di anno in anno, non è la disoccupazione, non è il crollo dei consumi. Non sono le aziende che dislocano o le botteghe che chiudono. Bensì l'evasione fiscale. E di chi? Forse dei colossi del web (oltre 20 miliardi evasi)? Forse dell'élite finanziaria? Manco per sogno: è del barista che non ti fa lo scontrino di un euro!

LA LOTTA AL CONTANTE NON TOCCA I GRANDI EVASORI

Eppure i dati ci dicono esattamente il contrario, ossia che il maggior gettito fiscale in Italia è prodotto proprio da loro: dall'esercito di 4 milioni di artigiani, commercianti, agricoltori e lavoratori autonomi. Guarda caso quelli che maggiormente fanno transazioni con denaro contante. La tesi che togliere di mezzo il contante elimini l'evasione fiscale non trova riscontro nella realtà. E chi l'ha partorita e la promuove? Banche centrali, imprese di fintech, colossi delle telecomunicazioni, istituzioni finanziarie, grandi commerci ecc.

L'evasione che si toglierebbe eliminando il contante è solo quella dei poveracci che tirano a campare

HAIR & BODY
BOUTIQUE
FRANCHISING ITALIANO



OFFERTE MASSAGGI CORPO.
PACCHETTO DI 5 MASSAGGI DA 50 MIN.
€ 150,00 + 1 DMAGGIO

5 TRATTAMENTI VISO ANTI-AGE
€ 150,00 ANZICHÉ € 225,00



TAGLIO 10€

COLORE 13€

PIEGA DA 13€



SEMIPERMANENTE

€ 10,00

RICOSTRUZIONE
IN GEL

€ 40,00

RICOSTRUZIONE
IN ACRICO

€ 45,00

PER APPUNTAMENTO
TEL. 3505869952

CERVETERI - VIA SETTEVENE PALO 157 - 3505869952
LADISPOLI - VIA NAPOLI 114

pagando lavoretti con spiccioli. E' quella della sopravvivenza. La vera lotta all'evasione, quella che evade miliardi di euro si fa con paradisi fiscali, con leggi ad hoc per i grandi gruppi industriali, le holding finanziarie e le corporation che versano poco o niente nelle casse degli stati dove operano.

Insomma la crociata contro il contante, poiché non presenta alcun vantaggio reale se non per la Bancocrazia, procede per slogan di forte impatto mediatico, dividendo il mondo in buoni (che usano il denaro elettronico) e cattivi (che usano il denaro contante), secondo una visione ideologica in cui il ruolo dello Stato sarebbe quello di un padre e padrone, che ammaestra e intimorisce i cittadini, che penalizza le libertà individuali ed il dinamismo dell'economia.

LA LIMITAZIONE DEL DENARO

CONTANTE ALIMENTA MERCATI NERI

“Questa ignobile misura è un azzardato tentativo di controllo e di condizionamento per i cittadini. Non ci si dimentichi quello che è accaduto in Grecia o, peggio, in paesi come India e Venezuela, dove le limitazioni al contante hanno portato alla creazione e all'alimentazione di mercati neri ed allo sviluppo di economie alternative. Cosa che è sempre più attuale, considerando anche l'imminente ed incalzante sviluppo delle criptovalute, con le quali si può già effettuare pagamenti di ogni genere” afferma in un post pubblicato su econopoly.ilsole24ore.com **Costantino Ferrara**, presidente Associazione magistrati tributari della Provincia di Frosinone. “L'altro lato della medaglia è che la presunta lotta all'evasione finisce per alimentare la nascita di un'economia parallela,

con conseguenze inimmaginabili”.

Secondo **Giulio Tremonti**: “Questa lotta al contante è la tipica forma di intervento demagogico e regressivo, perché il contante in Italia è prima di tutto lo strumento dei poveri e degli anziani. Con campagne di questo tipo, se anche non ti importa di perdere i voti, certamente non guadagni gettito perché spingi ancora più sul nero.” ha dichiarato l'ex ministro in una intervista al sole24ore.

Ed ha aggiunto: “è sbagliato pensare che ci sia un legame diretto e assoluto per effetto del quale se elimini il contante elimini l'evasione. Un conto è vietare il contante, altro conto è non usarlo: in 11 Paesi in Europa convivono l'assenza di divieti con l'uso del contante comunque volontariamente limitato alle piccole operazioni”.

LA LIBERTÀ MUORE A POCO A POCO

Così la pensano i tedeschi che non hanno mai voluto porre alcun limite al contante, così la pensa **Carl-Ludwig Thiele**, membro del CdA della Bundesbank: “Dubito che introdurre un limite all'uso del contante o eliminare i tagli più grandi delle banconote possa realmente prevenire le attività illecite di terroristi e criminali (...). Dovremmo chiederci soprattutto: quale concezione di governo è alla base di queste proposte? I cittadini non dovrebbero essere oggetto di sospetti generici e generalizzati”. Di fronte alle pressioni della Ue contro il denaro contante, Thiele ha affermato: “Vogliamo che i cittadini siano liberi di pagare come meglio credono. Specialmente in Germania il contante è parte dei mezzi di pagamento preferiti.” E ha aggiunto: “La libertà muore sempre poco a poco”.

IL MANIFESTO DEL CONTANTE LIBERO

La battaglia per la difesa dell'utilizzo del denaro contante è una battaglia in nome della libertà della persona di scegliere il modo che ritiene migliore di portare a termine i suoi scambi economici. Qui di seguito una sintesi del Manifesto Contante Libero

ELIMINARE O LIMITARE IL CONTANTE

- 1- è un grave atto contro la libertà dei cittadini.
- 2- significa affidarsi a canali elettronici tenuti sotto controllo da poche entità che avrebbero in mano il monopolio dei mezzi di transazione finanziaria. La Moneta Elettronica deve rimanere una Libera Scelta.
- 3- è un “regalo” alle Banche ed alla Finanza che guadagnano su tutti i pagamenti, salvo quelli in contanti.
- 4- significa colpire un MEZZO di pagamento semplice, efficace, poco costoso e uguale per tutti. Affidarsi ai canali elettronici significa sottostare al pagamento di commissioni ad ogni atto di pagamento. 100 euro in contanti dopo 100 passaggi

- di mano sono sempre 100 euro. 100 euro elettronici dopo 100 passaggi sono diventati 45 euro. 55 euro sono “svaniti” per finire in mano a Banche&affini.
- 5- significa perdere la proprietà diretta e MATERIALE dei propri risparmi che diventano virtuali, sotto il controllo di terzi. E' possibile, con un semplice click, impedirci di accedere alla nostra liquidità. In tempi di Grande Crisi e di rischio Default questo punto è quanto mai vitale ed importante.
- 6- significa infliggere un durissimo colpo al nostro diritto alla PRIVACY. “L'occhio di una telecamera” ci spierebbe 24 ore su 24, rendendoci soggetti ad un controllo pervasivo e arbitrario, in balia alle imprevedibili evoluzioni socio-politiche della Storia.
- 7- è contro la natura dell'uomo: otterrai solo un fiorente mercato nero.
- 8- come misura di Lotta all'Evasione è un'assurdità: la grande evasione passa attraverso altri canali, quasi tutti elettronici e sotto il controllo delle banche(...)

Fonte: www.contantelibero.it





FRANCESCA LUCARINI IL REALISMO PITTORICO E I VOLTI DELL'UOMO COMUNE

Francesca Lucarini è un'artista che opera da sempre a Cerveteri. Appassionata di disegno sin da piccola, si lascia trasportare dalla curiosità nello studio scrupoloso dei dettagli il cui protagonista è l'essere umano: donne, anziani, bambini, personaggi conosciuti e non. Il suo è un realismo pittorico espresso attraverso le tecniche della matita, del colore a olio o dell'acrilico, utilizzando i quali definisce i particolari dei volti dei suoi soggetti, soprattutto gli occhi, che raccontano storie affascinanti e gioiose ma anche quelle drammatiche un quotidiano sempre più difficile da dover affrontare, col filtro della speranza in un futuro migliore.

Per presentarla usiamo le parole di Gilberto Grilli, già biografo di Pietro Annigoni, il quale dice di lei: "mi occupo raramente di donne che disegnano o dipingono, ma di fronte alla tenacia di Francesca Lucarini mi sono sentito in dovere di sottolineare con questo piccolo testo il lavoro di una persona che sì, ha avuto il dono della memoria visiva abbinata alla tecnica, ma che se non fosse per la sua totale dedizione al disegno non avrebbe mai dato i frutti che si vedono nelle sue creazioni.

Sia nel piccolo che nel grande formato Francesca rende "vive" le proprie opere permettendo allo spettatore di catturare a ogni sguardo angolazioni di lettura ed elementi sempre diversi, dando vita a un'esperienza visiva mai uguale a se stessa.

La Lucarini è un'artista che vive quotidianamente la dimensione artistica in modo semplice e naturale, ma senza distrazione alcuna: schiva e riservata, sfugge ai riflettori confermandosi senza ombra di dubbio artista e persona "vera".

La incontriamo nel suo studio e le facciamo qualche domanda per conoscerla meglio.

Rappresenti personaggi noti ma anche i volti di gente comune. Come scegli i soggetti dei tuoi quadri e cosa di loro stimola la tua curiosità?

Nascono dal mio stato d'animo, spesso sono commissioni ma io comunque interpreto l'immagine

mettendoci del mio. L'importante è che quanto andrà a prender forma mi comunichi qualcosa: sono guidata dall'istinto, dall'emozione che trapela dai lineamenti del volto, da un semplice sguardo.

La realtà sembra essere per te fonte inesauribile di ispirazione. Qual'è la parte del viso sulla quale lavori di più?

La bocca è un dettaglio al quale dedico particolare attenzione rispetto ad esempio agli occhi li percepisco in modo più immediato e richiedono meno lavoro. La nascita di un'opera è un momento in cui metto a nudo la mia anima, e tutto ciò che mi circonda scompare per lasciar spazio alla concentrazione. Prediligo dipingere di notte per non distrarmi. Unica compagnia la musica, un sottofondo che mi dà la spinta o mi rilassa.

L'arte figurativa suscita ancora l'interesse del grande pubblico?

Penso di sì: il realismo è per me l'arte più sincera, quella che arriva dritta al cuore dello spettatore.

Oggi l'arte pittorica si contamina con altre forme artistiche. Condividi questa fusione?

Trovo che sia molto dispersiva: una forma d'arte non viene valorizzata se accomunata a un'altra. Si lanciano troppi "messaggi", spesso contraddittori fra loro, e questo processo a mio avviso appiattisce il valore dell'artista e non premia la singola forma d'arte.

Quali sono i tuoi progetti futuri e qual'è il tuo sogno nel cassetto?

Progetto futuro è una personale dove poter esprimere il mio concetto d'arte in piena autonomia e libertà. Tra i miei sogni, un viaggio in Africa.

Pensi che la bellezza salverà il mondo?

La bellezza sta già salvando il mondo, e alla base di tutto c'è l'amore che unisce sempre, smussa gli angoli e aiuta la passione a venir fuori.

OrticArte è una rubrica, con appuntamento mensile, curata da Fabio Uzzo, Presidente Associazione Culturale InArte.

ALIMENTARI GRASSETTI

DOMENICA MATTINA APERTO

TANTISSIME
PROMOZIONI PER TE

- Caffè Lavazza Suerte € 1,65
- Birra Peroni cl66 € 0,99
- Olio Extravergine Lt1 € 2,99
- Olio di Girasole Lt 1 € 0,99
- Passata di pomodoro gr 680 € 0,65
- Pasta de Cecco gr500 € 0,95
- Svelto liquido € 0,95
- Nutella Ferrero gr 800 € 5,90
- Acqua Ferrarelle conf.6 € 1,95
- Provoloncino Auricchio gr 270 € 1,95
- Birra lattina Nastro Azzurro € 0,95
- Zucchero Eridania 1kg € 0,70
- Farina 00 1kg € 0,60
- Coca Cola Lt 1,5 € 1,35

PORCHETTA
TUTTI I VENERDI



La porchetta dei Monti Cimini
arriva calda ogni venerdì



Salsicce di fegato e maiale
mercoledì e venerdì

PRODOTTI
SENZA LATTOSIO



Bufala di Aversa
martedì, giovedì e sabato

Via Furbara Sasso, 77, 00052 Cerveteri RM - 333 856 9213 - Facebook: Alimentari Grassetti



NELL'ANNO DEL TURISMO LENTO NASCE LA RETE NAZIONALE DELLE DONNE IN CAMMINO

ALLA SCOPERTA DELLE VERDI VIANDANTI D'ITALIA CON ILARIA CANALE

Il 2019 è stato definito l'anno del turismo lento, lo aveva annunciato il ministro dei Beni Culturali e del Turismo Dario Franceschini dopo aver presentato nel 2018 l'Atlante Digitale dei Cammini d'Italia, il portale del Mibac pensato per chi ama viaggiare senza fretta in Italia.

Il turismo lento è riscoprire il piacere di viaggiare con lentezza, ammirando il paesaggio e assaporando ogni piccolo dettaglio. Lo si può fare in bicicletta, a cavallo e a piedi, un mezzo di trasporto ecologico, affidabile ed economico. Soprattutto lento.

Un valido motivo per parlare di cammino e lo facciamo presentando la Rete Nazionale Donne in Cammino, una giovane realtà italiana.

Un progetto nato l'8 marzo 2019 dalla curiosità di Ilaria Canale che in soli 6 mesi ha unito le viandanti di tutta Italia. Un network di camminatrici che si sostengono, confrontano e creano alleanze. Una pagina Facebook, una comunità social che si chiama Ragazze in Gamba, che attualmente conta 8000 persone e che rappresenta la comunità più numerosa sui social nel mondo dei cammini.

Un luogo dove ogni giorno arrivano idee di

cammini sia da parte di singole persone che propongono un percorso, sia da parte di associazioni, e la ricerca sistematica di compagni di cammino. Questo gruppo così numeroso e coeso, sparso in tutta Italia consente a tante persone di dire: io sto a Como voglio camminare, chi c'è con me? Sono state istituite realtà regionali che permettono ancora di più a tutte le donne di camminare insieme o da sole. Anche chi parte da sola condivide la propria esperienza ed è d'ispirazione per le altre donne che vogliono fare lo stesso.

Altro che cammini, Ilaria Canale ha scoperto un mondo sommerso di donne guerriere. Questo è quanto è successo. Ma come nasce questo fenomeno?

Lo abbiamo chiesto a lei.

Io mi sono sempre occupata dal 2015 di cammini nella comunicazione a tutti i livelli, per federazioni e associazioni che si occupano di ambiente e un giorno mi sono accorta che anche in questo mondo quando si tratta di parlare, di lanciare progetti, condurre una commissione, le donne non ci sono e mi sono chiesta come mai. Ho



pensato di fare un incontro per parlare di donne in cammino. Una domanda posta a voce alta che ha aperto un mondo e suscitato una grande attenzione. Donne da tutta Italia hanno risposto - Una sensibilità molto diffusa, ma cosa vogliono le donne?

Intanto parlare, e poi far sì che i cammini possano essere anche più articolati nella loro struttura perché diventino un'occasione di crescita con gli altri e da soli. Il cammino ha una valenza forte nel legare le persone e le donne lo utilizzano per tessere nuove amicizie e trovare coraggio.

Poco importa dove si è diretti, lungo la Via Francigena o su un percorso urbano quello che conta è ciò che avviene durante. Il viaggio interiore che si intraprende nel compiere un gesto naturale come il camminare. Un'efficace terapia per liberare la mente e sollevare lo spirito. La Rete Nazionale Donne in Cammino è tutto questo e molto di più.

E' solo l'inizio di un lungo viaggio dalle mille potenzialità in quanto punta all'essere umano, un potenziale infinito. Unisce condivisione, benessere ed ecologia. Nel gruppo Ragazze in Gamba un'attenzione particolare è riservata all'ambiente con progetti che includono durante i cammini momenti di raccolta dei rifiuti così come l'inserimento di momenti di educazione ambientale rivolti ai bambini. Figli di donne che si sentono madri di una Terra da proteggere, rispettare e custodire.

Nel gruppo si parla di cammini e famiglie, di cammini e figli. Per Ilaria il cammino è di suo un momento di educazione ambientale: -nel momento in cui conosci un territorio lo rispetti di più -

Il 13 ottobre 2019 sarà la Giornata Nazionale del Camminare, una manifestazione nazionale promossa da FederTrek - Escursionismo e Ambiente, con il coinvolgimento dei cittadini, delle associazioni e degli enti locali, per diffondere la cultura del camminare. Per l'occasione sono tante le iniziative proposte dalle donne del gruppo Ragazze in Gamba, consultabili visitando la loro pagina Facebook.



MOVICAMP service

AFFITTASI

da
€ 1,50
al giorno

BOX CHIUSI

SPAZI ALL'APERTO

TETTOIE

Qualsiasi metratura per qualsiasi USO

**RIMESSA AUTOVEICOLI
CAMPER-FURGONI**

A breve e lungo termine

SPAZI Cat-C1

Uso uffici di rappresentanza in contratto
di Service-Sharing

ACCESSO H24



AURELIA
Marina di Cerveteri e Valcanneto



338.21 13 467



gsacerveteri@tiscali.it



La Piccola Chiocciola
di Davide Gastaldi

**VENDITA DIRETTA
LUMACHE SPURGATE**
PRONTE PER LA COTTURA
DI RAZZA RIGATELLA E MULLER

LOC. BOIETTO
VIA RIMESSA NUOVA, 5 - CERVETERI - 339.4723316

PROGETTO SPERIMENTALE PER TUTELARE L'AMBIENTE

NASCE UNA COLLABORAZIONE DI RICERCA TRA L'ENEA E LA FLAVIA SERVIZI SUL TRATTAMENTO BIOLOGICO DEI FANGHI DI DEPURAZIONE

“Lo smaltimento dei fanghi prodotti dagli impianti di depurazione urbani è un tema molto sentito per tutti i gestori dei sistemi idrici integrati a livello mondiale. A Ladispoli ha preso il via un progetto sperimentale e innovativo che potrà contribuire concretamente a tutelare al meglio l'ambiente abbattendo, allo stesso tempo, di costi di smaltimento “. Con queste parole il consigliere delegato alle risorse idriche, Filippo Moretti, ha annunciato il progetto di ricerca avviato dall'Enea in collaborazione con la Flavia Servizi che sperimenta la capacità delle larve di un insetto (il dittero saprofago *Hermetia illucens*, noto come mosca soldato, innocuo per l'uomo e gli animali domestici) di alimentarsi con i fanghi di depurazione di acque reflue per arrivare alla cosiddetta bioconversione e ottenere, in questo modo, nuove molecole.

“L'iniziativa – ha proseguito Moretti - è stata subito condivisa e sostenuta dal management di Flavia Servizi che ringraziamo per la preziosa collaborazione. Per dare un'idea su piccola scala, in una città come Ladispoli, l'acqua raccolta dal sistema fognario che finisce nel nostro impianto di depurazione genera uno scarto sotto forma di fanghi di circa 800 tonnellate/anno, con un costo di smaltimento intorno ai 110.000Euro. Nel mondo, quindi, si stanno attuando nuovi indirizzi di ricerca che consentano di realizzare

tecnologie in grado di ridurre quantità e peso dei fanghi da smaltire e che possano consentirne anche un riutilizzo in un processo virtuoso oggi definito economia circolare. Il progetto di ricerca sulla “bioconversione di biomasse provenienti da fanghi di depurazione di reflui urbani stabilizzati”, avviato tra la nostra Flavia Servizi e l'ENEA, sta sperimentando la capacità della mosca soldato, le cui larve consumano substrati organici convertendoli in biomassa ricca di proteine, lipidi e chitina, da utilizzare come fonte alternativa per la produzione di biocarburanti avanzati e building block per la chimica verde (biopolimeri per la produzione di bioplastiche, chitosano). Ma non finisce qui, è infatti già stata proposta un'estensione di questa ricerca attraverso il nuovo Progetto BioResc che si prefigge di sviluppare processi di bioconversione per il recupero e la valorizzazione di scarti, residui e rifiuti organici, altrimenti destinati a discariche o a siti di smaltimento, soprattutto utile per l'economia ed una migliore gestione degli impianti pubblici di depurazione. Insomma, per ottimizzare la conversione e stimare la sostenibilità, si intende finalizzare l'attività progettuale a processi adattabili a piccole realtà (impianti in centri urbani, aziende agricole a vocazione zootecnica o orto-frutticola) e Ladispoli è pronta a fare la sua parte”.

20

DOPO 12 ANNI DI ATTESA ARRIVA LA CASERMA

“Con estremo orgoglio e grande soddisfazione vi comunico che la procedura per la costruzione della nuova Caserma dei Carabinieri si è finalmente conclusa in maniera positiva!”. Con queste parole il sindaco Alessandro Grando ha annunciato che giovedì 24 ottobre alle ore 10:00 in via dei Narcisi si svolgerà la cerimonia di apertura del cantiere della nuova Caserma dei Carabinieri.

“Questa mattina – ha proseguito Grando - dopo ben 12 anni dal primo atto deliberativo emanato dal Comune di Ladispoli e dopo un lavoro lungo e faticoso, al quale abbiamo riservato la massima priorità fin dall'inizio del nostro mandato, è stata firmata la convenzione tra il Comune e la società che

si è aggiudicata la gara d'appalto per la realizzazione della nuova Caserma. A nome dell'intera città non posso che ringraziare tutti gli amministratori e i dipendenti comunali che in questi mesi hanno lavorato duramente per raggiungere questo storico risultato. Con la realizzazione della nuova Caserma, la Stazione dei Carabinieri di Ladispoli, che ringrazio per la costante collaborazione e per il grande lavoro svolto ogni giorno sul territorio, potrà infatti aspirare ad un aumento di personale che consentirà di elevare il livello di sicurezza nella nostra città. Giovedì 24 ottobre alle ore 10:00, in via dei Narcisi, si svolgerà la cerimonia di apertura del cantiere. Siete tutti invitati a partecipare”.

Ladispoli



“ADOTTA E CRESCI UNA QUERCIA” E LA “MARCIA DEGLI ALBERI” TORNANO A LADISPOLI

In programma a ottobre e novembre le 2 iniziative ambientali.

Con l'arrivo dell'autunno ritornano a Ladispoli (Roma) 2 importanti iniziative organizzate dalle associazioni locali, cittadini e studenti con il patrocinio gratuito del Comune di Ladispoli.

Sabato 12 ottobre 2019 si svolgerà la 2a edizione de “Adotta e cresci una quercia”. In piazza Rossellini dalle ore 09.30 alle 12.00 saranno date in adozione gratuita molte piantine di quercia, lecci, roverelle etc. a chiunque la richieda. Sono piccole piante nate dalle ghiande raccolte in loco nello scorso autunno. Coloro che adottano la piantina si prendono un impegno con l'ambiente, dovranno prendersi cura della piantina per 2-3 anni prima di poterle mettere a dimora.

Domenica 10 novembre 2019 è stata programmata la 4a edizione de “La Marcia degli Alberi” manifestazione quanto mai attuale visti i cambiamenti climatici in atto. Un corteo formato da volontari, cittadini e studenti percorrerà alcune vie cittadine, alberello in spalla, per giungere nei giardini di via Firenze dove saranno messi a dimora circa 25 alberelli.

Come di consueto la manifestazione è aperta a tutti, eventuali info e adesioni telefonare al 339.2161433.

MARCO CICILLINI

MANUTENZIONE
CALDAIE
IMPIANTI
IDRAULICI

h24



CALDAIE SICURE

MANUTENZIONE
CALDAIA
+BOLLINO BLU

€ 50,00



IN OFFERTA

CALDAIE

CONDIZIONATORI

POMPE DI CALORE

24

335 68 13 770



Findomestic
GRUPPO IRI-FINMECCAT

VIA CASAL DEI VENTI, 29 - LADISPOLI - TEL. 335 68 13 770



LA FESTA DEI COLORI: LA CORRADO MELONI DIVENTA UN LABORATORIO ARTISTICO A CIELO APERTO

SABATO 12 GENITORI, ASSOCIAZIONI, ARTISTI E WRITERS DI OGNI PARTE D'ITALIA, TUTTI INSIEME PER FESTEGGIARE E PER REALIZZARE MURALES. IL PRESIDE: "IL PROGETTO COLORIAMO LA NOSTRA SCUOLA STA ASSUMENDO PROPORZIONI IMPREVEDIBILI ED INCREDIBILI!"

Sta assumendo tutte le sembianze di una vera e propria epidemia molto contagiosa. Stiamo parlando del progetto Coloriamo la nostra scuola ideato da Donato Ciccone insieme con un gruppetto di cittadini, animati dal sogno di rendere decorosi gli ambienti scolastici attraverso l'arte ed il colore. Un progetto con una forza attrattiva così dirompente al punto da essere subito accolto con grande entusiasmo da Riccardo Agresti, da artisti locali e dai genitori, e a seguire, con un crescendo partecipativo, da associazioni del territorio, da writers di tutto il mondo, dai genitori, dalle Forze dell'Ordine e dalle Forze Armate, ma anche negozi ed aziende che hanno offerto materiali e vernici. "Il progetto Coloriamo la nostra scuola sta assumendo proporzioni imprevedibili ed incredibili!" Dichiarò lo stesso Agresti in un lungo post in cui annuncia che ad essere decorate saranno anche gli interni dell'istituto. "All'interno varie aule sono già decorate, in particolare una di queste ospita

un disegno, rispettato ed intoccato da oltre 10 anni, del grande maestro Guido Venanzoni. Le pareti interne ospiteranno lavori che avranno forzosamente una vita più lunga, in quanto saranno protetti, oltre che dalla struttura, dalla meraviglia dei nostri figli." Ed aggiunge che alla Corrado Meloni sarà riservato "uno spazio apposito per riportarvi i nomi di chi ha dedicato anche solo qualche minuto a questo progetto" Ricordando che chiunque ne abbia desiderio può partecipare.

Sabato 12 ottobre appuntamento per la Festa dei colori, per festeggiare e per colorare la scuola. "Un evento a cui sono stati invitati stampa, Comune, tutta la comunità scolastica ed associazioni volontarie - spiega Donato Ciccone - Interverranno artisti locali, da Roma, da Fiumicino e da fuori regione. Sarà un laboratorio artistico a cielo aperto. Un agorà di artisti dove anche i bambini interagiranno.

Gli artisti che al momento mi stanno aiutando nel progetto sono e che ringrazio di cuore sono Nadia Cesarini, Antonella Pirozzi, Monica Marra, Tiziana Rinaldi Giacometti, Luigi Ambrosetti e Daniele Bartocci."

In alcuni negozi di Ladispoli ci sono dei salvadanai per la raccolta fondi, necessari per la realizzazione del progetto, a cui tutti possono contribuire anche con pochi spiccioli: Art Café, Ben di Bio, Bar la Palma, Spiga d'oro, Bar Mexico, Pizzeria da Pugnale, Amici Mieì Bar bistrot, Media luna café, Bar Crema & Cioccolato.



GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
DAL 1982



Offerte Shock

DEFEND
0.39

AJAX
0.88

SOLE
2.99

FRUCTIS
1.39

MAURYS Stendibiancheria
100% ALLUMINIO
12.99

RELAX
5.99

60 LAVAGGI

OGNI 30 EURO DI SPESA
CON IL CONTRIBUTO DI
1 EURO
riceverai un DOLGAPONE CON SPUGNA



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

Offerte valide dal 26 Settembre al 12 Ottobre 2019

salvo esaurimento scorte

HAPPY HALLOWEEN

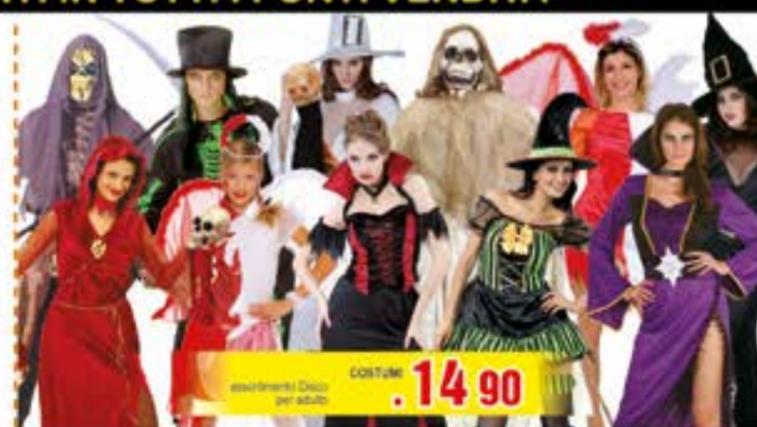
ARTICOLI NON PRESENTI IN TUTTI I PUNTI VENDITA



COSTUME Horror Harlequin girl **12.90**
 COSTUME Horror clown **9.90**
 COSTUME Barbie strega fashion **14.90**



COSTUMI baby set **6.99**



costumi Dado per adulto **.14 90**



COSTUMI Halloween assortiti per adulto **6.99**



PARRUCCA strega **3.49**
 PARRUCCA Barbie **3.49**



CAPPELLO strega **3.99**
 CAPPELLI Halloween **3.99**



BORSETTA Barbie strega fashion **1.99**



BORSETTA Halloween **2.99**



SET VAMPIRETTA senza **4.90**



SET GONNA senza **2.99**



SET DEVONETTA senza **0.99**



APPENDINO scheletro con 21 **0.99**



MASCHERA **2.99**



MANTELLI ass. con 140 **2.99**



MANTELLI ass. con 70 **1.69**
 LENTI A CONTATTO **6.99**



TATTOO **0.99**

HAPPY HALLOWEEN **0.99**

VETROFANA **0.99**



MAKI BLISTER **3.49**



LACCA **0.99**

TUTTO A € **1.49**



CAPPELLO **1.49**



BRETELLE **1.49**



GUANTI **1.49**



CERCHIETTO **1.49**



MAKE UP **1.49**

TUTTO A € **0.69**



RAGNETELA **0.69**



SET 2 RAGNI **0.69**



RAGNETELA **0.69**



PALLONCINI Halloween **0.69**



BORSETTA **0.69**



SECCHIELLO **0.69**



CRAVATTA **0.69**

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

Offerte valide dal 26 Settembre al 12 Ottobre 2019
 salvo esaurimento scorte

LISTERINE colutorio ass. ml 500 - al L. 4.98 **2.49**

COLGATE dentifrici: **2.88**, **1.29**

PARODONTAX colutorio ass. ml 500 - al L. 7.78 **3.88**, **1.99**

NIVEA deodoranti: **0.79**, **1.19**, **1.29**, **0.99**

BOROTALCO deodoranti: **1.69**, **2.09**, **1.79**, **2.29**

VIDAL shampoo: **0.59**, **0.69**

MANTOVANI sapone: **0.79**, **0.79**

GILLETTE schiuma barba: **0.88**

PALETTE colorazioni: **2.69**

LINES IDEA creme: **0.79**



LEONARDO FIORAVANTI STRAORDINARIO: SCONFITTO L'UNDICI VOLTE CAMPIONE DEL MONDO KELLY SLATER

"Ancora una volta sul tetto del mondo. Ancora un successo straordinario. Il nostro Leonardo Fioravanti ha dominato una gara condotta in maniera straordinaria, portando il tricolore italiano e il nome di Cerveteri nel gotha mondiale del surf. Una vittoria che assume un valore ancora più importante se si considera che ci troviamo nell'anno delle Olimpiadi di Tokyo, dove per la prima volta in assoluto ci sarà anche il Surf. Disciplina nella quale, in caso di partecipazione di Leonardo, la nostra città avrebbe straordinarie opportunità di fregiarsi di un campione olimpico".
E' il commento di Alessio Pascucci, Sindaco di Cerveteri, nell'apprendere la vittoria di Leonardo

Fioravanti, in gara al Quik Silver Pro France, una delle manifestazioni più importanti a livello mondiale, ha gareggiato contro l'undici volte campione del Mondo di surf Kelly Slater.
"Leonardo Fioravanti è un orgoglio per Cerveteri - ha dichiarato il Sindaco Alessio Pascucci - oramai tutti gli appassionati sportivi, i cittadini di Cerveteri si stanno abituando ai successi e alle emozioni che Leonardo è capace di regalare sulla sua amata tavola da surf. A Leonardo, i miei migliori auguri per la sua carriera sportiva, certo che con la passione e l'amore che da sempre lo portano a cavalcare le onde più grandi del mondo, porterà ancora tanti prestigiosi successi al nostro Paese e a Cerveteri".

ISABELLA PAPA: UN SOGNO LUNGO 5000 METRI

Chi è la campionessa di corsa campestre di Cerveteri? 24 anni, un sorriso sincero e tanta voglia di correre. È Isabella Papa. Questa è la storia di un'atleta di atletica leggera che sogna di salire sul podio, di vincere i mondiali della sua disciplina. Anzi passione. È la storia di una ragazza che come molte altre in Italia lotta per il suo obiettivo: essere una professionista. Nell'atletica leggera, come in molti altri sport in Italia, tranne che il calcio, non basta il talento, la dedizione e le tante rinunce per arrivare a meta. Serve un'investimento economico non indifferente e tanta fortuna. La fortuna aiuta gli audaci?
Isabella Papa. Segni particolari: Pluridercorata. Alcuni risultati finora raggiunti: 2 volte Medaglia d'oro nei 3000 metri, Medaglia d'argento ai Campionati Italiani Promesse di corsa su Strada distanza 10 metri, Medaglia d'argento ai Campionati Italiani

Promesse di corsa su Strada distanza 10 metri, 4 volte Campionessa Italiana Atletica Leggera dal 2011 al 2016, Medaglia di bronzo ai campionati Europei di corsa campestre 2015 Hyères, Francia.
Dopo un anno all'estero per affinare la conoscenza della lingua inglese e conoscere meglio se stessa, è tornata a Cerveteri, dove risiede la sua famiglia, con una sola cosa in mente: lo sport. In attesa di vederla gareggiare per le qualificazioni per accedere agli Europei, che si terranno nel mese di dicembre a Lisbona, suo prossimo obiettivo, la presentiamo alla città. Cerveteri non è nuova nel dare i natali a grandi atleti che negli anni si sono distinti nel surf, nella scherma, nel nuoto. Nell'atletica leggera c'è Isabella Papa. Tutti campioni, cittadini del mondo ma con il cuore in questo territorio. Un paese, l'Italia, dalle mille opportunità per i bambini, dove scoprire facilmente passioni e attitudini ma forse non altrettanto generosa con chi sceglie di passare all'agonismo nella disciplina scelta. Audacia e gioia di vivere caratterizzano Isabella, tornata a Cerveteri 3 mesi fa con le idee ben chiare: rientrare nell'Esercito Italiano per permettersi di praticare l'atletica leggera senza pensieri, far parte della Nazionale, partecipare ai Mondiali. Per lei non esiste un piano B.



di Barbara Pignataro

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

Offerte valide dal 26 Settembre al 12 Ottobre 2019

salvo esaurimento scorte

CITTÀ DELLA CULTURA NEL LAZIO: CERVETERI GUIDA LA CANDIDATURA DELL'ETRURIA MERIDIONALE

**PRESENTATA CANDIDATURA CONGIUNTA
DI CERVETERI, TOLFA, SANTA MARINELLA E ALLUMIERE**

Cerveteri si candida a Città della Cultura nel Lazio per l'anno 2020. Lo fa presentandosi capofila di un progetto condiviso con altri tre Comuni del territorio: Tolfa, Allumiere e Santa Marinella. Nei giorni scorsi, gli Assessorati alla Cultura dei rispettivi comuni si sono infatti incontrati e hanno prodotto i documenti necessari. Nella giornata di ieri è stata presentata la candidatura ufficiale al bando, che già lo scorso anno ha visto giungere il progetto sino alle selezioni finali. "Godiamo del privilegio di vivere in un territorio straordinario, ricco di storia, di risorse naturali, di tradizioni, di arte – ha dichiarato il Sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci – partecipiamo al bando di Città della Cultura nel Lazio 2020 con un progetto che abbraccia tutto il territorio: l'Etruria Meridionale che dà il nome alla nostra candidatura. Insieme a Tolfa, Allumiere e Santa Marinella vogliamo diventare un punto di riferimento culturale per tutto il Lazio". "Con l'occasione – prosegue il Sindaco Alessio Pascucci – ci tengo a ringraziare i colleghi Sindaci e gli Assessori dei Comuni con i quali abbiamo portato avanti il progetto e la Regione

Lazio, che anche quest'anno si è dimostrata sensibile e attenta a un settore importante per lo sviluppo sociale ed economico come quello della cultura". "Il ricchissimo cartellone estivo appena conclusosi nella nostra città è solamente il primo passo verso quello sviluppo culturale e turistico che vogliamo portare avanti per tutto il litorale – ha dichiarato Federica Battafarano, Assessora alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri – i concerti di Loredana Bertè e di Simone Cristicchi, il teatro di Giobbe Covatta ed Edoardo Leo, gli grandi spettacoli alla Necropoli della Banditaccia in occasione del 15esimo Anniversario UNESCO, la tappa del Jova Beach Party a Marina di Cerveteri, sono la dimostrazione di quanto il nostro territorio sia pronto a ospitare eventi straordinari e di quanto Cerveteri possa realmente ambire a diventare la città simbolo della cultura nel Lazio. Insieme a Tolfa, Allumiere e Santa Marinella, altre tre realtà del Litorale che negli ultimi anni hanno investito risorse importanti nel settore della cultura e con le quali siamo pronti ad affrontare questa nuova grande sfida".



NEL CENTRO STORICO 'PROFUMI E SAPORI D'AUTUNNO'

"Profumi e sapori d'Autunno", questo il titolo della nuova manifestazione che nelle giornate di sabato 19 e domenica 20 ottobre è pronta ad animare il Centro Storico di Cerveteri. Un'iniziativa patrocinata dall'Assessorato alle Attività Economiche e Produttive del Comune di Cerveteri e proposta dall'Associazione Il Futuro della Nazionale, che vedrà alternarsi intrattenimento musicale, esposizione di prodotti tipici e stand di artigianato, pronta a richiamare anche nel periodo autunnale un gran numero di visitatori nel Centro cittadino.

"Musica, intrattenimento, artigianato, prodotti tipici del nostro territorio. Questi sono gli ingredienti di questo nuovo appuntamento nel Centro Storico di Cerveteri che auspichiamo possa richiamare un gran numero di famiglie – ha dichiarato Luciano Ridolfi, Assessore alle Attività Economiche e Produttive del Comune di Cerveteri – sarà un fine settimana, se il tempo ci assisterà, da trascorrere nella nostra città, con tante iniziative aperte a tutti. Un'ottima occasione per unire al divertimento e all'enogastronomia locale, la scoperta del nostro territorio".

Infissi 2000

Di Villella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO



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 - Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446
www.infissi2000sas.it - villaggiuliano@tiscali.it



PUZZA DI BRUCIATO MISTERIOSE ESALAZIONI A CERENOVA

OGNI SERA ALL'IMBRUNIRE L'ARIA SI FA IRRESPIRABILE: I RESIDENTI, SOSTENUTI DAL COMITATO DI ZONA E DAL GRUPPO CONTROLLO DEL VICINATO, ATTENDONO I RISULTATI DELLE INDAGINI

Fioccano ipotesi sugli odori nauseabondi che ogni sera rendono mefitica l'aria a Cerenova. È almeno un mese che dalla zona Ippocampo a Pizzo Del Prete, dal tramonto al mattino, i residenti lamentano esalazioni di cui non si conoscono composizioni e provenienza. Il Gruppo Controllo del Vicinato Marina di Cerveteri, in sinergia col Comitato di Zona Cerenova-Campo di Mare, si è rimbeccato le maniche e ha dedicato del tempo alla ricerca di informazioni utili all'individuazione delle possibili cause scatenanti dell'inquinamento dell'aria. Ne abbiamo parlato con Enzo Musardo al timone del Comitato.

Quando si fanno sentire le esalazioni, e da quando?

Sempre al tramonto, e quanto siano occasionali dipende da dove soffia il vento. I cattivi odori persistono tutta la notte, e talvolta si fanno sentire anche di giorno.

Sono un chimico di laboratorio in pensione, e se

dovessi esprimere un parere del tutto personale come tecnico, penserei a una base chimica come quella degli idrocarburi aromatici ma anche a sostanze volatili dovute alla fermentazione di materiale organico.

In molti sostengono che i veri "colpevoli" siano i depuratori

Questo perchè c'è una tale precisione nella ciclicità degli episodi, che si ripetono a orari definiti, da far pensare all'attività dei depuratori, che ricordo essere collocati sull'Aurelia a monte di Cerenova, mentre la stazione di sollevamento è situata a valle.

Il Comitato ha segnalato agli organi predisposti la situazione, che risposta avete avuto?

Assieme al nuovo maresciallo della frazione Campo di Mare, Dr. Ruscio, abbiamo concordato la formulazione di un esposto, anche nel tentativo di coinvolgere il NOE (Nucleo Operativo Ecologico dell'arma dei Carabinieri). Un altro punto di riferimento potrebbe essere l'ARPA Lazio. Il Vicesindaco ci ha risposto di aver già avviato delle indagini sul territorio.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TIM, WIND, SKY, and other logos.

ALFA LAVAL

FRANTOIO PAOLONI & FIGLI di Ceri

FRANTOIO PAOLONI & FIGLI

Estrazione a Ciclo Continuo a 27°C

Vendita diretta di Olio Extra Vergine di Oliva

delle nostre campagne



Riapriremo il 20 settembre,

per effettuare prenotazioni non esitate a contattarci.

DAL 15 OTTOBRE RIPARTIRÀ LA VENDITA DI OLIO NOVELLO 2019

frantoioipaoloni@email.it

Via di Ceri, 139 Tel. 06.99.20.70.50 Cell. 328 0964297

frantoioipaolonifrancodiceri.com

ACQUA

CAMPO DI MARE: A QUANDO IL PROSSIMO GUASTO?

VA NORMALIZZANDOSI IL FLUSSO IDRICO NELLA FRAZIONE: DA SABATO SCORSO EROGAZIONE IN AUMENTO

Emergenza igienico-sanitaria: dicendo il vero una nostra lettrice, scrivendoci, ha definito con parole appropriate il gravissimo disservizio che ha messo in ginocchio l'intera frazione di Campo di Mare. Le fa eco Mario Grilletta, anche lui residente, che ci ha confidato "dal giorno del razionamento non ho mai smesso di appuntare con mi fido e corro a farmi la doccia appena la caldaia riesce a partire" e ancora "l'aspetto dell'acqua non è rassicurante e neppure il sapore, ma neanche quello è una novità visto che non di rado è stata dichiarata non potabile". Una qualità non soddisfacente che potrebbe ricondursi al prolungato stop&go nell'erogazione della fornitura, che presumibilmente ha fatto sì che le tubature "cedessero" i sali minerali sedimentati sul fondo e sulle pareti. **Quella delle scorse settimane**

non è che la punta di un iceberg che affonda nel mare magnum di una gestione scellerata del servizio idrico.

L'intollerabile cronicità della carenza idrica affligge la ridente località da almeno 25 anni. A tal proposito riportiamo integralmente un **articolo del lontano 2001**, tuttora disponibile sul sito del CODACONS, che sembra esser stato scritto in questi giorni:

Un nuovo week-end a secco per il litorale di Cerveteri, stretto sempre di più nella morsa dell'insufficienza d'acqua. «Come ogni anno – protesta una residente estiva di Campo di Mare – ci lasciamo sorprendere da questa siccità stagionale. Ma adesso non è più sopportabile. La pressione è sempre bassissima, e con il sovraffollamento dei fine settimana, si tocca il fondo del barile. Siamo costretti a fare le scorte per evitare di trovarci all'improvviso nel deserto».

Un dramma estivo che in buona parte è da attribuirsi ai rifornimenti idrici delle isole, garantiti dai traghetti delle Ferrovie dello Stato, che prelevano settimanalmente tonnellate d'acqua dagli invasi di loro proprietà, sottraendola all'erogazione di Campo di Mare. E se per i proprietari delle villette con giardino il problema è ancora tollerabile, per chi invece abita nelle palazzine del Lungomare dei Navigatori la sorpresa all'arrivo da Roma per le ferie si trasforma in un vero dramma. Ai primi e ai secondi piani, infatti, di giorno i rubinetti stillano con il contagocce. Di notte, poi, restano completamente a secco. «Ma non basta – denuncia l'assessore alla Cultura del comune di Cerveteri, Bruno Cusano, che abita a Campo di Mare e sperimenta il problema di persona – oltre ad affrontare tutti questi disagi, chi abita in questa zona è costretto a pagare l'acqua, sulla bolletta, a un costo tondo di mille lire al metro cubo, una cifra superiore di almeno il 60 per cento il prezzo imposto in tutte le altre zone di Cerveteri». Il danno più la beffa hanno finito ormai per colmare la misura, si fa per dire. Infatti, l'acqua potabile a Campo

di Mare arriva sì da invasi di proprietà delle Ferrovie dello Stato, che però sono stati dati in concessione alla società Ostilia, che gestisce il servizio di fornitura con relative tariffe, avvalendosi delle condotte delle Fs. Una realtà che qui conoscono tutte le famiglie che si sono rivolte all'assessore concittadino: decine di persone che non ne possono più. Fra cui qualcuno che minaccia il ricorso al Codacons. «E' ora che finalmente sia calcolata la reale esigenza d'acqua di questo litorale – spiega Bruno Cusano – e che i fornitori assumano l'impegno di garantirne la piena copertura. Comunque, ho già preso contatto con il Garante per il Servizio idrico integrato della regione Lazio, Gustavo Imbellone, che da domani si troverà sul tavolo una relazione dettagliata del disservizio, insieme alle firme di tutti i residenti che si sono associati alla protesta». Nessuno è in grado di anticipare cosa poi farà il Garante. «L'acqua è un bene primario per l'igiene oltre che per l'alimentazione – aggiunge l'assessore Cusano – ma qui a Campo di Mare viene venduta e comprata a prezzi arbitrari e in quantità insufficienti. Ora, sia il Comune, che l'Ostilia e le Ferrovie rischiano di essere richiamati a rispettare l'utenza».

Non sembrano essere passati vent'anni dall'articolo di denuncia di cui sopra: la situazione è rimasta pressochè identica.

L'ex sindaco Guido Rossi, nel tentativo di adeguare il sistema idrico di Campo di Mare agli standard di Cerveteri, oggi dichiara "ottenuta faticosamente la concessione in sanatoria, fui messo in minoranza dalla Giunta dell'epoca, e successivamente con l'ascesa del nuovo sindaco Brazzini la rete fu consegnata all'ACEA, con l'aggravio che conosciamo". Nel tentativo di far luce sulla vicenda il cittadino Sforza Ruspoli, in una conferenza del 2017, consegnò alla stampa estera e nazionale un dossier contenente la scansione di decine e decine di documenti protocollati presso i Tribunali competenti e inerenti la vicenda Ostilia, comprese varie sentenze passate in giudicato. È in quei documenti, che non possono essere contestati o soggetti a libera interpretazione, che secondo Sforza Ruspoli va ricercata la verità di questa vicenda, pagata ogni giorno a caro prezzo dai cittadini. A quando il prossimo guasto?

RIAL
porte e finestre

BERTOLOTTI PORTE
BATIFLEX
vetrex
ST. CONTACT

VIA SETTEVENE PALO, 91/93 CERVETERI (RM) CELL. 324 6049163

La casa del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



CAMMINA CHE TI PASSA

TREKKING DI DOMENICA, DALLA RISERVA NATURALE DI MACCHIATONDA AL MONUMENTO NATURALE DI PYRGI.

Scarpe da trekking, una giacca a vento, un pranzo al sacco e acqua a volontà è tutto ciò che serve per partecipare a Natura e storia tra Macchiatonda e Pirgi, un'escursione organizzata per domenica 13 ottobre 2019 da I Camminaesploratori, un gruppo di guide Ambientali Escursionistiche, insieme alla Riserva Naturale di Macchiatonda. Una giornata dedicata alla scoperta di uno splendido territorio sulla costa Etrusca di Santa Severa che prevede la visita della Riserva Naturale Regionale di Macchiatonda e del Monumento naturale di Pyrgi. Con partenza dal Castello di Santa Severa, la gita prevede di attraversare il monumento Naturale Pyrgi, che sarà aperto per l'occasione al trekking, proseguire camminando lungo il mare, fino alla Riserva Naturale Regionale di Macchiatonda giunti lì, attraversando dune costiere, siepi e boschetti, di arrivare fino agli stagni retrodunali, il vero gioiello naturalistico della riserva. Dopo la pausa pranzo, sempre via mare, in cammino lungo la spiaggia fino al

castello per è la volta di visitare l'Antiquarium di Pyrgie, per chi ancora non lo conosce, scoprire la bellezza del Castello di Santa Severa.

È proprio il caso di dire «cammina che ti passa» perché i chilometri da percorrere sono sette, di cui quattro sulla spiaggia. Un'occasione per godere dello splendido panorama che caratterizza il territorio e dei benefici che il contatto con la natura regala. Si tratta infatti di un ambiente particolarmente ricco di vita, dove sarà possibile osservare e conoscere le varie specie di uccelli presenti. Tutto questo in compagnia di Alessandro Ammann (guida AIGAE La252 operante ai sensi della legge 4/2013) del gruppo I Camminaesploratori.

Il percorso lungo la costa Etrusca di Santa Severa, non prevede particolari difficoltà, non occorre essere atleti. Risulta adatto per grandi e bambini. Si tratta di camminare lentamente circa 7 ore, condividere luoghi incredibili che meritano almeno un passaggio nella vita, emozioni e la ricca storia di questo territorio.

34

OTTOBRE AL CASTELLO: ARTISTI ALL'OPERA

Arriva al Castello di Santa Severa, da sabato 19 a domenica 27 ottobre 2019, la rassegna "Artisti all'opera". Manualità, ingegno e creatività con Collettivo Oxford e a cura di Mauro Silani. Più di 25 artisti esporranno le loro opere

e i loro prodotti di alto artigianato, realizzando anche laboratori dimostrativi per le scuole e per il pubblico del Castello. Per le famiglie, domenica 20 ottobre dalle 16 alle 18: "Come si fa un violino" con il Maestro liutaio Mathias Menanteau.

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

I CANI AGGRESSIVI E MALEUCATI SONO SPESSO LO SPECCHIO DEGLI ESSERI UMANI

SUPERFICIALITÀ E IGNORANZA DELLE REGOLE EDUCATIVE DI BASE SONO RESPONSABILI DI TANTI GUAI CHE SI POTREBBERO EVITARE CON UN PIZZICO DI BUON SENSO

Prevenire le aggressioni si può. Basta volerlo. Alcuni proprietari di cani cercano di minimizzare l'accaduto anche di fronte all'evidenza, come una ferita da morso. Succede perché non sono in grado di valutare il potenziale aggressivo di Fido o perché, pur rendendosi conto, non sono capaci di controllarlo?

In entrambi i casi, i fatti dimostrano superficialità e ignoranza delle regole educative di base. I casi imprevedibili sono davvero una minoranza trascurabile: spesso gli episodi di mordacità rappresentano l'epilogo di situazioni già a rischio, le avvisaglie sottovalutate e alimentate nel tempo dalle cattive abitudini del proprietario. La capacità di intervenire tempestivamente o di prevenire l'aggressione dipende dal grado di conoscenza non solo del carattere del proprio quattrozampe, ma soprattutto da quello dell'animale-cane in generale. Troppi cittadini si accontentano di sapere che esso è un quadrupede dotato di coda e del dono del silenzio, senza neppure intuire come la natura, in millenni, gli abbia donato precise identità e linguaggio. Per decine di migliaia di anni, il cane ha "fatto il cane" esprimendo con pienezza le proprie peculiarità, anziché facendo la spola tra il letto e il divano di casa. Ha vissuto benissimo senza cappotto, fiutando piste e pericoli col suo olfatto poderoso mentre marciava quotidianamente per chilometri e chilometri. Utilizzando il termine "domestico" in riferimento all'animale, lo si intende tale non tanto perché abituato all'aria viziata dei nostri appartamenti e allo smog delle nostre strade, quanto in riferimento al rapporto di scambio stabilito con l'uomo durante i secoli.

Ciò nonostante rimane prima di tutto un animale, persino quand'è strizzato nel maglioncino di

lana che a fatica gli abbiamo fatto indossare. E se la razza o le caratteristiche morfologiche lo rendono idoneo alla difesa del padrone o del territorio, utilizza l'energia che ha a disposizione per compiere il proprio dovere, in base ad una percezione degli eventi e della realtà diverse dalle nostre. Se solo il suo proprietario imparasse a riconoscere questi segnali, incanalando e controllando questa energia, eviteremmo di assistere impotenti alla demonizzazione della razza canina. Questo si affannano a ricordarci addestratori e comportamentisti, intervistati in tv in occasione di tristi episodi: un cane allevato senza regole è paragonabile ad un bambino maleducato.

Viziato o abbandonato a se stesso, potrebbe assumere comportamenti negativi e devastanti, con conseguenze nefaste anche per gli altri, né più né meno di quanto fanno gli scolari bulli. Non occorre scomodare sociologi e psicologi per capire a chi attribuirne la responsabilità. Purtroppo, al momento in cui scriviamo, non esiste una normativa che obblighi i cittadini ad educare Fido, o vigili sull'idoneità di ciascun proprietario all'adozione di un soggetto impegnativo. Il famoso patentino per cinofili è, purtroppo, facoltativo, e ad averne più bisogno è proprio chi non sa neppure che esista.

A pensarci bene poi, patente è una parola più che appropriata: un "permesso di condurre" il cane, subordinato alla conoscenza delle regole di base per la sua educazione. Perché, se il paragone non è fuori luogo, in molti affideremmo un potente bolide a chi ha una guida calma e prudente, e una tranquilla utilitaria a chi è distratto o incline a provocare incidenti. Più o meno il contrario di quanto accade nella nostra realtà quotidiana.

STRUTTURE SANITARIE ASSOCIATE
SALUS
MEDICAL CENTER

**CENTRI DI
DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
A BASSA DOSE DI RADIAZIONI**

**CONE BEAM 3D
DENTAL SCAN**

**RISONANZA
MAGNETICA
OSTEOARTICOLARE
APERTA**

ESAMI A PARTIRE DA
€100,00

**NUOVA TAC
MULTISTRATO**

SALUS MEDICAL CENTER

VIA ANCONA 94
LADISPOLI
segreteria@grupposalus.net
TEL. 069949944

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO

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

GIFA - POLIAMBULATORIO

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

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

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



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

CARDIOPATIE CONGENITE CHE NON DANNO SINTOMI

NON FACILI DA SCOPRIRE
PERCHÉ IL PAZIENTE
NELLA PRIMA ETÀ ADULTA
SI SENTE BENE

Una malattia cardiaca che viene diagnosticata per la prima volta in età adulta? E' possibile che si tratti di una patologia congenita quasi sempre senza sintomi o pousintomatica. Vi porto quattro esempi: **il difetto interatriale (DIA), il difetto interventricolare (DIV), il dotto arterioso pervio (DAP) e la coartazione aortica.**

Si tratta di tutte cardiopatie congenite, su base organica, non facili da scoprire perché il paziente, più o meno giovane, si sente bene, non accusa sintomi (precordi algia, dispnea, sincope, cardiopalmo) o al massimo presenta una sintomatologia lieve che non lo porta dal medico. In questi casi è essenziale la diagnosi cardiologica. Inizio con **il difetto del setto interatriale (DIA).**

Nel 75% dei casi è di tipo ostium secundum e costituisce una delle anomalie più frequenti nell'adulto (nel 20% è tipo ostium primum; nel 5% difetto del seno venoso).

Si tratta di pazienti che sono frequentemente senza sintomi nella prima età adulta. Solo dopo i trenta o quaranta anni possono presentare dispnea (affanno) da sforzo, astenia o palpitazioni. E' importante ascoltare, ai fini diagnostici, **un soffio sistolico lungo il bordo sternale con sdoppiamento ampio e fisso** (sia inspirazione che in espirazione) del **secondo tono**. L'elettrocardiogramma può presentare una deviazione assiale destra e blocco di branca destro incompleto. L'rx del torace solo nei casi avanzati può evidenziarci un aumento della trama vascolare polmonare ed una sporgenza dell'arteria polmonare principale mentre, generalmente non è presente un aumento di volume del ventricolo destro. Solo l'ecocardiogramma doppler

evidenzia un flusso interatriale (il sangue passa attraverso il forame da sinistra a destra) turbolento, quindi patologico. La maggior parte dei pazienti sviluppa solo successivamente una sintomatologia dovuta al sovraccarico di volume del ventricolo destro, ipertensione polmonare (dispnea), aritmie atriali (palpitazioni) e, più di rado, anche embolie paradose.

La terapia chirurgica è necessaria in tutti i pazienti che presentano uno shunt significativo o quando l'ecocardiogramma evidenzia un sovraccarico di volume ventricolare destro. Nei pazienti sintomatici la sintomatologia migliora; in quelli asintomatici il trattamento chirurgico è meno ovvio anche se è in grado di arrestare l'evoluzione del sovraccarico del ventricolo destro, dell'ipertensione polmonare e dell'insufficienza tricuspide. Pur quanto concerne il **difetto del setto interventricolare (DIV)** congenito va precisato che può già regredire spontaneamente in età infantile e che l'eventuale sintomatologia è legata alle dimensioni del difetto ed alle resistenze vascolari polmonari. Ci sono casi (se il foro è largo) che si presentano con uno scompenso cardiaco nell'infanzia.

Altri invece (se è minimo) raggiungono l'età adulta senza sintomi o manifestazione, al massimo, affaticamento e ridotta intolleranza allo sforzo. E' poi frequente la presenza di lesioni associate nella forma pseudo membranosa: valvola aortica bicuspidale e coartazione aortica.

All'esame obiettivo si ascolta **un fremito sistolico ed un soffio alosistolico (dura tutta la sistole, tra il 1° ed il 2° tono) sul bordo sternale inferiore sinistro.**

L'ECG è normale se il difetto è piccolo mentre un grande shunt

(foro grande con passaggio di sangue del ventricolo sinistro a quello destro) provoca un ingrandimento sia dall'atrio che del ventricolo sinistro, con aumento della trama vascolare polmonare del Rx del torace.

L'ecocardiografia color doppler evidenzia un flusso ad alta velocità nel tratto di efflusso del ventricolo destro (vicino al foro) e un atrio e ventricolo sinistro ingranditi. Qual è il trattamento? Un piccolo difetto non necessita di correzione chirurgica tranne che non provochi un'insufficienza aortica emodinamicamente significativa. I pazienti corrono comunque rischi elevati di endocardite. E' pertanto necessario la profilassi antibiotica, specialmente nel corso di cure odontoiatriche. **Il dotto arterioso pervio (DAP)** è una comunicazione tra l'aorta discendente e l'arteria polmonare. Si associa alla nascita a grandi altitudini ed alla rosolia materna. La sintomatologia è in genere assente oppure può esserci una lieve dispnea da sforzo con affaticamento. All'esame obiettivo vi è **un soffio continuo, sisto-diastolico, forte, "a tunnel", udibile sul bordo sternale superiore sinistro.**

Alla palpazione si sente l'impulso da iperattività del ventricolo sinistro. Solo se si sviluppa ipertensione polmonare la componente diastolica del soffio può scomparire. All'ECG è frequente l'ipertrofia del ventricolo sinistro mentre quella del ventricolo destro si riscontra solo un presenza di ipertensione polmonare. All'Rx del torace vi è un aumento della trama polmonare, un ingrandimento dell'arteria polmonare principale, dell'aorta ascendente e del ventricolo sinistro. L'ecocardiogramma mostra un ventricolo sinistro iperdinamico e aumentato di volume. L'ecodoppler ci evidenzia il flusso patologico attraverso il dotto. Per quanto riguarda la terapia va detto che in assenza di ipertensione polmonare la legatura del dotto pervio è in grado di prevenire l'insorgenza di endocarditi infettive, disfunzioni del ventricolo sinistro e la stessa ipertensione polmonare.

La coartazione dell'aorta, nel 95% e oltre dei casi, è dovuta ad un restringimento isolato a livello dell'aorta discendente, subito dopo l'origine dell'arteria succlavia sinistra. Nei soggetti adulti è asintomatica e viene scoperta casualmente da alti valori della pressione arteriosa. Solo talvolta il paziente accusa cefalea, astenia oppure difficoltà nella deambulazione (deficit circolatorio agli arti inferiori).

Alla visita medica peculiare è il riscontro di alti valori pressori alle braccia che contrastano con quelli molto bassi delle gambe. I polsi femorali sono ritardati.

Talora le arterie pulsanti dei circoli collaterale possono essere palpate negli spazi intercostali.

Altrettanto importante è **il soffio sistolico (talora diastolico) che è meglio udibile nella regione interscapolare.** Sia l'ECG che l'Rx del torace evidenziano un'ipertrofia del ventricolo sinistro. Le erosioni costali all'Rx sono dovute al circolo collaterale arterioso. Oltre alla profilassi antibiotica delle endocarditi è necessaria la correzione chirurgica.

Intolleranze Alimentari

108€
~~165€~~

Tariffa valida dal 1 ottobre al 30 novembre 2019

Analizziamo 108 alimenti con 1 solo test!



Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

06 837 80971

www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata

IODIO, IL GIANO BIFRONTE DELLA TIROIDE

**MICRONUTRIENTE
INDISPENSABILE PER LA SALUTE:
COME, QUANDO E PERCHÉ INTEGRARLO**

La tiroide e lo iodio costituiscono un binomio imprescindibile per la nostra salute; senza questo micronutriente la sintesi degli ormoni è del tutto impossibile. Da lui dipende non solo il benessere della nostra tiroide, ma anche delle ovaie, utero, seno, prostata e ghiandole salivari.

“Se il deficit di iodio, che nel passato era il motivo principale dell’ipotiroidismo, oggi è abbastanza raro, purtroppo a causa del crescente numero di xenobiotici, fra cui gli alogeni quali cloro, bromo, fluoro, iodio radioattivo e nitrati, che competono con lo iodio nei siti dei legami enzimatici, la carenza latente di iodio è diventata frequente concausa di rallentamento della tiroide. Se siete carenti di iodio, la tiroide non è in grado di produrre sufficienti quantità di ormoni chiave, quindi non potrà funzionare a dovere. La ghiandola cercherà di compensare aumentando il tessuto per ottenere più ormoni e si potranno formare dei noduli o il cosiddetto gozzo” spiega la naturopata **Monica Bertolotti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

ALIMENTI GOZZIGENI

Alcuni alimenti apportano sostanze in grado di interferire con il metabolismo dello iodio, inducendo un deficit di iodio: sono i cibi gozzigeni, che aumentano il fabbisogno di iodio se consumati moderatamente e danneggiano la tiroide se consumati abitualmente o in quantità elevate. In caso di ipotiroidismo la dieta deve quindi essere povera di gozzigeni, ma ricca di cibi con minerali necessari per l’attivazione e la sintesi dell’ormone tiroideo. Sono gozzigeni i vegetali appartenenti alla famiglia delle brassicacee: **rape, cavoli, ravanelli, rafano, rucola, cavolini di Bruxelles, rape, crescione, senape**. Lo sono anche, in misura differente e per altre ragioni la **radice di manioca, soia** e derivati, **arachidi, pinoli e miglio**. Le conseguenze sulla salute variano a seconda del tipo di cottura. Per quanto riguarda le brassicacee consiglieri, nel caso si abbiano problemi alla tiroide, **un uso non continuativo, in quantità moderata e cuocerle molto bene**: la bollitura per 30’ in acqua a fiamma alta, distrugge il 90% dei gozzigeni, ma non lo fa la cottura al microonde (da evitare in generale),

né al vapore. Il resto - soia, miglio arachidi e pinoli - evitatelo!

Cavoli e broccoli per chi ha una tiroide ben funzionante sono ottimi antitumorali, ma un consumo eccessivo è stato associato al cancro della tiroide. È sempre la dose a far la differenza fra medicina e veleno. Se utilizziamo i gozzigeni in modo saltuario e accompagnandoli con **cibi ricchi di iodio, come le alghe, il sedano, le fragole e il prezzemolo o i frutti di mare**, ad esempio, non si pone nessun problema.

SOIA? NO GRAZIE

La soia non solo contiene sostanze che interferiscono con l’endocrino, ma se geneticamente modificata, danneggia la duplicazione del DNA. Per tale ragione dobbiamo evitare anche carni provenienti da animali nutriti a soia ed i suoi sottoprodotti. Ossia la maggioranza degli animali che provengono da allevamenti intensivi. Prosciutti, hamburgers, carne in scatola e salsicce contengono spesso proteine isolate della soia. I composti gozzigeni deboli si trovano anche in altri alimenti: fecola di mais, semi di lino, mandorle non pelate, capperi, spinaci, ma finché si ottiene abbastanza iodio dalla dieta, va tutto bene. Astenersi sempre dai prodotti confezionati!

ALIMENTI RICCHI DI IODIO

Contengono iodio le **alghe commestibili marine, il sale iodato, il sale marino integrale e i prodotti ittici marini, oltre che i succitati vegetali**. Dopo **il pesce gli alimenti più ricchi di iodio sono le uova** (e i latticini che però sconsiglio per ragioni già ampiamente spiegate). Assumendo iodio solo dal cibo può servire oltre un anno per sanare una carenza importante e potrebbe essere necessaria una prescrizione (rigorosamente medica) in situazioni particolari (noduli e tumori al seno) per un’integrazione con lo ioduro di potassio, per risanare carenze gravi o supportare situazioni di salute dove è necessario aumentarne il consumo. Vi sconsiglio il fai da te a caratteri cubitali: **NON LO FATE!**

CARENZA DI IODIO ETUMORE AL SENO

Oltre a partecipare alla fabbricazione degli ormoni tiroidei, lo iodio fa parte della struttura dei recettori ormonali e una carenza di iodio può contrastare la comunicazione ormonale di tutti gli ormoni del corpo, contribuire alla resistenza insulinica, così come alla

resistenza tiroidea. Lo iodio riduce la capacità degli estrogeni di aderire ai recettori specifici presenti nel seno ed elimina la mastopatia fibrocistica (la cui presenza è probabilmente solo segno di carenza di iodio). L’ipotiroidismo e la carenza di iodio sono associate a un’alta incidenza di tumore al seno. **Lo iodio inoltre sostiene la fertilità, previene gli aborti e riduce l’incidenza di tumori a seno e stomaco**. E’ indispensabile anche per il suo contributo al processo infiammatorio, per la risposta immunitaria normale ed è una **protezione contro virus, batteri e miceti**. Coadiuvante il lavoro del timo, della mucosa gastrica, delle ghiandole surrenali ed è cruciale per il **corretto sviluppo del cervello**.

ATTENZIONE ALLE CONTROINDICAZIONI!

Attenzione però. **Un eccesso di iodio** altera tutte le funzioni della tiroide. Lo iodio è il Giano Bifronte della tiroide, a seconda della nostra situazione, potrebbe portarci nella direzione opposta a quella desiderata. Intanto è necessario sapere che ha due grossi limiti. In primis è un **co-fattore stimolante gli anticorpi antiperoxidasi tiroidea (TPO)** che può slatentizzare l’autoimmunità o peggiorarla, infatti in certi casi l’integrazione di iodio in chi ha la **tiroidite di Hashimoto** peggiora la risposta degli anticorpi. (In questo caso è utile abbinarlo al Selenio che protegge da un consumo eccessivo di iodio, ma sempre monitorati da un medico). Il danno non avviene se si è carenti. Anche in caso di ipotiroidismo subclinico non è mai una buona idea esagerare con lo iodio, senza conoscere l’eziologia della propria malattia. Ecco perché anche utilizzare **creme a base di alghe** -contenenti grandi quantità di iodio- per la cellulite o altri prodotti estetici o integratori fai-da-te, può rivelarsi estremamente controproducente. Fate attenzione anche ai cosmetici comuni: se contengono iodio non vanno bene, ciò che è in cute, è nel torrente ematico a breve giro di scambi cellulari, né più né meno che se lo ingollaste e senza nemmeno filtri emuntoriali. Il secondo aspetto è che **in caso di stanchezza surrenale** e di insufficiente cortisolo, è poco utile alla tiroide e possa peggiorare le condizioni come la fatica già in essere.

CARENZA DI IODIO: COME RICONOSCERLA?

Un metodo empirico per valutare la carenza di iodio è quello suggerito dalla dottoressa Christiane Northrup con l’applicazione della tintura di iodio. Applicate la tintura di iodio sulla cute, in una zona ampia, dove potete controllare facilmente, ad esempio la pancia, disegnando un quadrato di circa 8 cm di lato. Se l’alone scompare in 4/6 h significa che siete probabilmente carenti. Se rimane almeno 24 h o più significa che non siete carenti. Da ripetere ogni 3 mesi. Lo scopo del test è un’indagine preliminare, se avete dubbi incalzate il vostro medico ad andare oltre le apparenze. L’esame d’elezione resta quello sulle urine: la ricerca dello ioduro nelle 24 h, che il vostro medico vi prescriverà, se lo ritiene opportuno”.



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

SISTEMI PER USO DOMESTICO
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCCHIO

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



ALLA SCOPERTA DEL TAHIN

COME PREPARARLO E COME UTILIZZARLO IN CUCINA

Il tahin (o la tahina, o tahini o ancora tahine, come è conosciuto in altri paesi che si affacciano sul Mediterraneo) è la ormai celebre salsa di sesamo mediorientale, uno degli ingredienti base della cucina naturale. Altro non è che una pasta preparata a partire da semi di sesamo, tostati e tritati. Si può tranquillamente preparare anche in casa e non è difficile, al contrario.

È una salsa molto impiegata nella **cucina vegana e vegetariana** in quanto ricca di proteine ed essendo **priva di glutine** è indicata anche per chi soffre di celiachia.

Il tahin è vera e propria "bomba di salute", viste le proprietà del sesamo. Benché molto **calorica e ricca di grassi e carboidrati**, questa salsa vanta un **elevato apporto di proteine e calcio**. È ricca inoltre di importanti sali minerali come **fosforo e potassio** che la rendono indicata per contrastare gli stati psico-fisici di affaticamento.

Gli organi che maggiormente possono beneficiare delle sostanze nutritive contenute in questa salsa sono **ossa, cuore ed intestino**. Grazie alla presenza degli acidi grassi insaturi contenuti nei semi di sesamo, il tahin **riduce l'azione del colesterolo "cattivo"** e **previene l'insorgenza di tumori**. Ha inoltre **proprietà antiossidante e**

regolatrici dell'intestino, favorisce il **benessere del sistema nervoso e rinvigorisce le difese del sistema immunitario**.

Il tahin è comunemente usato come condimento, per esempio nei falafel, le polpette di ceci o nell'hummus, la crema di ceci, oppure anche in una semplice insalata, ma è ottimo anche per essere consumato da solo, magari spalmato su una fetta di pane integrale ed ulteriormente insaporito, magari con un pizzico di olio di semi di lino, sale e pepe e limone e quant'altro per arricchirne il suo delizioso sapore di frutta secca tostata. Il tahin si trova nei negozi specializzati, ma può essere preparato anche in casa. Ecco la ricetta spiegata nei vari passaggi. Gli ingredienti necessari sono:

200 grammi di semi di sesamo biologico
3 cucchiaini di olio di oliva o meglio ancora di semi di sesamo

Innanzitutto bisogna tostare i semi di sesamo. Si fa in padella a fuoco medio-alto per un paio di minuti, stando attenti ad agitare la padella onde tostare uniformemente i semi di sesamo. Attenzione che i semi di sesamo tendono a bruciarsi rapidamente, appena cominciano a rosolare, li toglieremo dalla padella, dopo di che li traserremo in una ciotola e aspetteremo che si

raffreddino.

A questo punto l'ideale sarebbe usare un mortaio per pestarli. Per chi proprio non ha pazienza, anche il frullatore si presta, magari per dare ai semi una prima tritatura.

Durante l'operazione aggiungiamo l'olio di sesamo (o anche l'olio di oliva, purché di buona qualità), poco alla volta.

A operazione finita, otterremo una pastella uniforme di colore chiaro.

Possiamo conservarla a lungo in frigo, magari cospargendola ulteriormente con un goccio d'olio. Ora vediamo anche come utilizzarlo.

Troviamo almeno 4 modi particolarmente gustosi per utilizzare questa salsa e arricchire i nostri piatti in modo sano e naturale.

Condimenti e salse

Come anticipato, stiamo parlando è una salsa molto versatile che può essere utilizzata in accompagnamento con svariate ricette dolci e salate. Data la sua consistenza e il sapore 'neutro' il tahin è perfetto per realizzare salse e condimenti con spezie, aceti, oli ed erbe preferiti. Utilizzare il tahin come base per condire ed esaltare il gusto di insalate, arrosti e verdure crude o cotte è davvero semplice e con un po' di fantasia sarà possibile creare contrasti di sapori stuzzicanti e originali.

Dolci & snacks

Il sapore delicato di questa salsa, che ricorda vagamente quello della nocciola, ben si sposa alle ricette dolci. Miscelato alla granella di mandorle o semi di sesamo, ad esempio, si trasforma in una golosa farcitura per dolcetti e biscotti fatti in casa. Ottimo anche per preparare delle barrette energetiche da consumare durante il giorno o prima dell'attività sportiva, il tahin è perfetto anche in abbinamento al cioccolato fondente, crusca e avena.

Sul pane tostato, sandwiches & wraps

Gli amanti della cucina naturale non potranno che apprezzare il tahin spalmato sul pane integrale tostato. In cucina, infatti, il tahin si utilizza per condire i falafel, per arricchire il purè o direttamente nell'Hummus.

Come addensante

Vista la sua consistenza morbida, cremosa e avvolgente, è un ausilio ideale per preparare zuppe e vellutate a base di verdure e funghi o come alternativa vegana alla classica maionese. In quest'ultimo caso unite ad ogni parte di tahin utilizzata 1 o 2 parti d'acqua e se lo si desidera, un pizzico di sale.

Il tahin può essere utilizzata per condire verdure scottate, crude o al vapore, insaporire toast e crackers ed esaltare il gusto di secondi piatti, anche a base di carne.

Buon appetito e buona Vita a tutti!
(tratto da *Tutto Green*)

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI



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



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



IL CIGNO E IL BRUTTO ANATROCCOLO

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

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

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

RICEVE PER APPUNTAMENTO
Cell. 3384970924
Studio professionale:
via Livorno 63, Ladispoli
www.riccardococo.net

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518

Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
gioacchino.garofalo@uniroma1.it

VISITA OCULISTICA COMPLETA

CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI

TERAPIA LASER DELLA RETINA

CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE



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

DOM DENTES
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

Realizzazione di manufatti protesici,
miglioramento di protesi preesistenti
e servizi di riparazione.

Forniamo prestazioni odontoiatriche,
di igiene e protesiche a tutti quei pazienti che
NON possono recarsi in maniera autonoma e
semplice presso uno studio dentistico.

Cell. 339 4064285
E-mail: domodentes@gmail.com
www.domodentes.com



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

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE **BIOMAPLAN**
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEROSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA-NECNATI-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

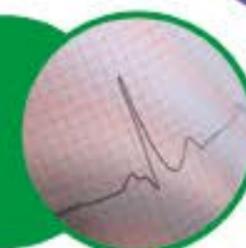
TEST STREPTOCOCCO A
AUTOANALISI DEL SANGUE
INCLUSI INR, EMOCROMO
ED EMOGLOBINA GLICATA



HOLTER CARDIACO
HOLTER PRESSORIO



ELETTROCARDIOGRAMMA
REFERTAZIONE IN POCHI MINUTI
VALIDO ANCHE PER LA PALESTRA



ANALISI GENETICA DELLA
FLORA BATTERICA INTESTINALE
PER UN CONSIGLIO ALIMENTARE
E DIETETICO MIRATO



CONTROLLO NEI
IN TELEDERMOSCOPIA

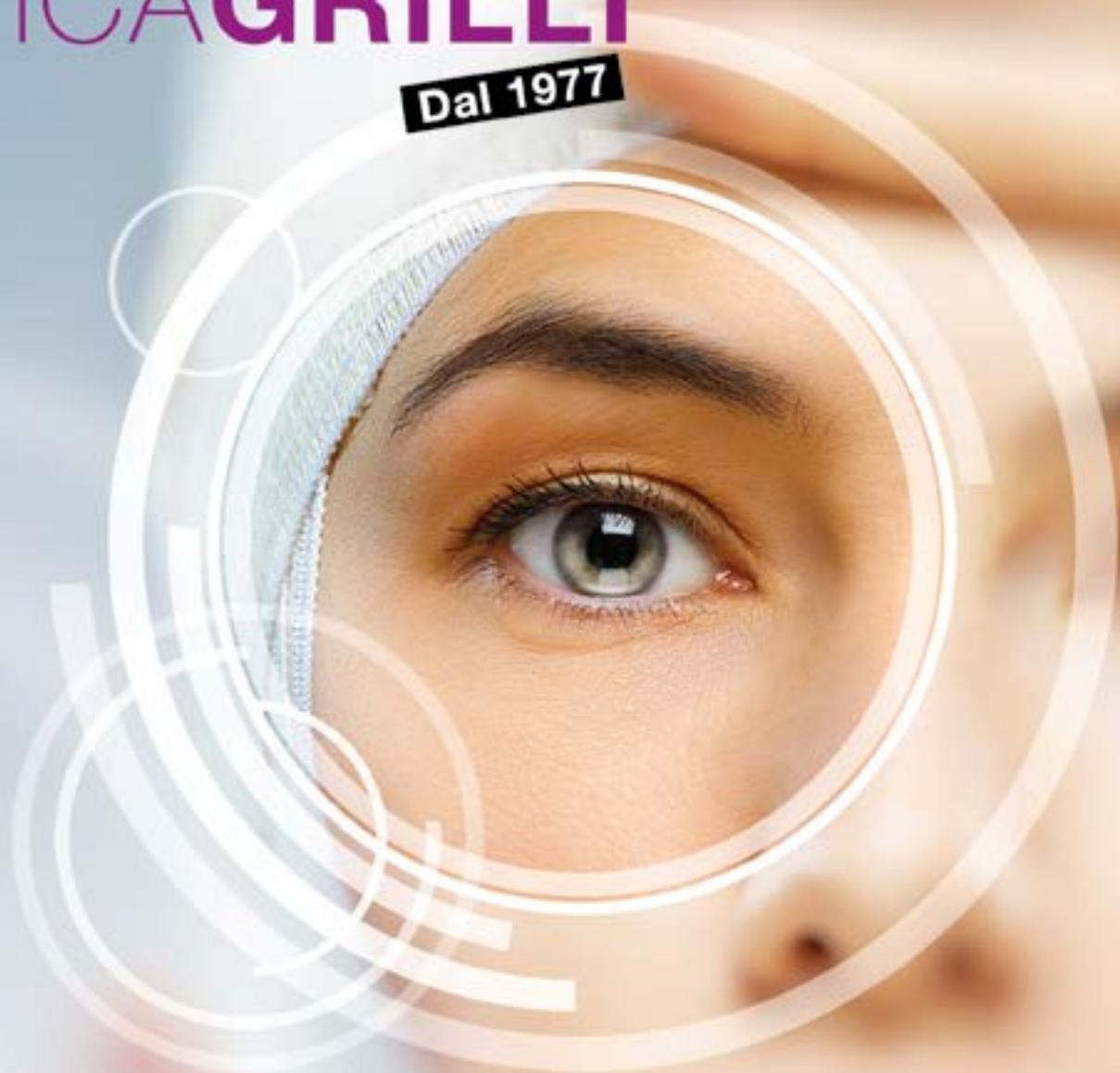


CABINA ESTETICA



OTTICAGRILLI

Dal 1977



**LA QUALITÀ
PROTEGGE I TUOI OCCHI.
NON FIDARTI DI CHI REGALA...**

LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740