



L'O

SETTIMANALE

L'Ortica

DEL VENERDÌ

Anno XXII n°42 - 2019

Ponge ma non fa male

Settimanale indipendente di cronaca, attualità, politica, sport - a carattere professionale, tecnico e scientifico - Fondato da Filippo Di Lorenzo - ANNO 22 - 25/10/2019

ATTUALITÀ

La ciclovia tirrenica
resta solo un sogno

LADISPOLI

Spunta antenna
di telefonia al Miami

CERVETERI

Un comitato per ridare
dignità alla via delle Tombe?

SOTTO LA MASCHERA LE TASSE

In nome dell'ambiente
in arrivo la stangata per colpire
consumatori e imprese,
però si acquistano 90 Caccia F35

MAGAZZINI
Maurys
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO
WWW.MAURYS.IT

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



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 CAMPO SPORTIVO
Appartamento ampia metratura al piano terra, in piccola palazzina composto da: disimpegno, salone, due ampie camere, cucina abitabile, bagno, Giardino angolare di circa 160mq, box auto. Da ristrutturare. Classe En G
Cod. 68L/19T **€ 189.000,00**



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
€ 160.000,00



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
€ 145.000,00



LADISPOLI - CENTRALISSIMO
In piccola palazzina appartamento di ampia metratura: Salone con camino, 4 camere, cucina abitabile, doppi servizi, vari balconi. Box auto di 47mq. Buono stato, termoautonomo. Classe en.G
Cod. 64L/19A
€ 270.000,00



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 CAMPO SPORTIVO
Appartamento bilivelli in piccola palazzina di recente costruzione, composto da: Ingresso su terrazzo verandato, soggiorno con angolo cottura, tre camere bagno, terrazzo, doppi servizi. Possibilità di acquisto di un box. Classe en. G
Cod. 87L/17 A
€ 160.000,00

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

Plastic tax ed F35: il diavolo si nasconde nei dettagli



La questione ambientale sollevata in modo qualunquista e manipolatorio dal *gretismo*, ha spianato la strada al governo giallo rosso per imporre nuove tasse in nome di un fantomatico Green New Deal.

Dopo aver annientato l'autostima del cittadino medio con una campagna, non casuale, atta a convincere ognuno di noi di essere **ladri di futuro** nonché **colpevoli di presunti cambiamenti climatici**, l'imposizione di una **Plastic Tax** avrà tutte le sembianze di una punizione più che meritata a cui nessuno oserà ribellarsi. Ci hanno convinti che l'inquinamento prodotto dai colossi della chimica, della farmaceutica, delle telecomunicazione, del petrolio, del carbone dipenda da noi e non da una ristrettissima elite capitalistica proprietaria della quasi totalità delle risorse del pianeta, che condiziona il mercato, l'offerta e la domanda.

La tassa sugli imballaggi di plastica, di fatto una tassa sull'acqua minerale (e non solo), dopo e in conseguenza del *Fridays for future*, sarà dunque percepita dall'opinione pubblica come un sacrificio necessario per la salvezza planetaria. Pertanto, dopo le tasse 'etiche' su merendine e bibite (invece di una legge di salute pubblica che imponga un limite allo zucchero negli alimenti), dal primo giugno 2020 arriva la supertassa di 1 euro per ogni chilo di imballaggio di plastica, per un gettito per il Fisco di circa 2 miliardi. Una tassa del 110% su un prodotto - totalmente riciclabile come il Pet- che oggi costa 90 centesimi al chilo. Una misura "green" che però non sposterà di una virgola la situazione ambientale ma in compenso colpirà il popolo italiano sempre più impoverito da una pressione fiscale banditesca. Secondo Federconsumatori, **la plastic tax avrà ricadute di circa 138 euro in più all'anno a carico delle famiglie. Ogni litro d'acqua minerale ci costerà il 10% in più.** Insomma una imposizione diretta a racimolare denaro infliggendo costi ingenti a carico di consumatori, lavoratori, piccole e medie imprese: niente di più che Iva mascherata.

Il Green New Deal del governo tradotto nel Documento programmatico di bilancio, oltre che una grande presa per i fondelli già a cominciare dal nome, è anche una stangata depressiva per l'economia: alla supertassa sull'acqua minerale infatti fanno buona compagnia altre imposte su combustibili fossili (carbone e petrolio) ed energia. Detto in poche parole: se paghi, puoi avvelenare l'ambiente quanto ti pare e piace.

Se l'obiettivo reale fosse la sostenibilità, le sostanze ritenute tossiche sarebbero semplicemente vietate e premiate quelle sostenibili. Difatti tassare i combustibili, cosa che facciamo da decenni, non ha mai prodotto alcun beneficio per l'ambiente ma solo recessione economica: Pil in calo ed emissione di Co2 aumentate sono la fotografia dell'Italia 2019. Se davvero si fosse intenzionati a liberare la Terra dalla plastica, si doterebbero le città di tante fontanelle pubbliche e si investirebbe sulla qualità dell'acqua potabile casalinga - ad oggi, in molte parti d'Italia, troppo carica di residui, di sostanze tossiche e cancerogene - inducendo così le famiglie a preferire l'acqua del rubinetto a quella in bottiglie di plastica. Ma il vero scopo del Governo è quello di fare cassa rastrellando tutto il denaro possibile dalle tasche degli italiani. Sennò i 90 caccia bombardieri F35 nuovi di zecca che Conte ha acquistato da Trump, per una spesa totale stimata tra i 13 ed i 17 miliardi di euro, chi li pagherebbe?

ANTENNE SUI TETTI DEI PALAZZI, NE ARRIVANO ALTRE A LADISPOLI. TRA LE POLEMICHE



CERVETERI NE VIETA UNA SULL'AURELIA, MENTRE LADISPOLI VOTA PER FERMARE IL 5G. MA UN CONDOMINIO IN ZONA MIAMI APPROVA NUOVE ANTENNE SUL TETTO: È POLEMICA PER I PERICOLI SANITARI E LA SVALUTAZIONE COMMERCIALE DELLE CASE

Dalle parole ai fatti, dagli spot pubblicitari alla realtà. Non virtuale. Elettromog, 5G, onde non ionizzanti, precauzionisti e negazionisti del rischio, con un mucchio di soldi sullo sfondo e i cittadini, ignari dell'incombente pericolo, anello debole nell'intera catena. **Lo scontro tra interessi divergenti entra nel vivo.** Adesso si fa sul serio.

MINI ANTENNE A MICROONDE AVANZANO: TUTTI IN PIAZZA IL 5 NOVEMBRE!

Nuove stazioni radio base e mini antenne a microonde stanno avanzando in tutta Italia,

in una corsa agli ostacoli, nello slalom tra i **62 Comuni che ufficialmente hanno approvato protocolli per la prevenzione**, fermando lo tsunami elettromagnetico del 5G contrariamente ai permissivi piani del Governo, vendute le nuove frequenze per 6,5 miliardi di euro senza uno straccio di ricerca preliminare per capirne gli effetti a breve, medio e lungo termine. In una concitata seduta parlamentare sospesa nell'anomalo ripensamento del **sottosegretario alla Salute Sandra Zanda** (aveva accolto i timori dell'opposizione preoccupata per le ripercussioni sanitarie, rinnegando poi la

ABITARE LA TRE ONDE, LE CASE SI SVALUTANO. E I POLITICI NON LE VOGLIONO NEPPURE GRATIS

Un'indagine dell'**Associazione Piccoli Proprietari Immobiliari** sulla percezione del rischio, sostiene che "sono pochi i cittadini che acquisterebbero o prenderebbero in affitto una casa posta vicino ad una fonte di inquinamento elettromagnetico". L'**Unione Piccoli Proprietari Immobiliari** afferma che "gli immobili vicini ad antenne trasmettenti subiscono una svalutazione". L'**Associazione ARES 2000** ha promosso una ricerca dal titolo "Abitazioni tra le Onde", confermando che

gli immobili vicini alle antenne subiscono una svalutazione commerciale. L'**Associazione Elettromog Volturino**, impegnata da anni nella lotta contro l'elettromog in provincia di Foggia, a ministri e parlamentari ha offerto vacanze gratis con affaccio sul mare delle isole Tremiti e il promontorio del Gargano. Ma con una clausola, soggiorno rigorosamente in abitazione irradiata da antenne telefoniche: nessun politico ha aderito all'invito.

scelta), l'8 Ottobre il Parlamento ha respinto la mozione per la moratoria nazionale, approvato però un testo in cui si richiama la necessità di studi ambientali per arginare pericoli e minacce da radiofrequenze, possibili agenti cancerogeni. Per questo **il 5 Novembre, fuori e dentro Montecitorio, ci sarà la prima manifestazione nazionale Stop 5G promossa dall'Alleanza Italiana Stop5G.** Consapevolezza e protesta dilagano.

COSA SUCCEDERÀ A LADISPOLI E CERVETERI?

E la partita entra nel vivo anche sul territorio metropolitano. Intervistato su *L'Ortica*, il Sindaco di **Bracciano** Armando Tondinelli s'è detto contrario alla sperimentazione del wireless di quinta generazione in riva al lago, proprio come su *Facebook* hanno scritto i vice-sindaci Luca Galloni (**Trevignano Romano**) e il ceretano Giuseppe Zito. L'ufficio tecnico del **Comune di Cerveteri** ha negato l'autorizzazione all'installazione di una nuova antenna di telefonia mobile su Via Aurelia, proprio di fronte Cerenova, mentre il 29 Ottobre nel Consiglio Comunale di **Ladispoli** si ri-voterà la mozione Stop 5G presentata dal consigliere Raffaele Cavaliere che, raccolte oltre un centinaio di firme coi banchetti in Piazza Rosellini, adesso punta all'incasso, auspicando un'apertura nel sindaco Alessandro Grando.

NUOVA STAZIONE RADIO BASE IN ZONA MIAMI

Ma paure e preoccupazioni aumentano però tra gli abitanti in zona Miami, deliberata in assemblea condominiale l'approvazione all'installazione di una nuova stazione radio base sul tetto di un palazzo lungo Viale Europa. In cambio di una cospicua entrata nelle casse condominiali, l'azienda telefonica prevede di installarne altre anche in cima all'ex **Hotel Royal** (ospita già Wi-Fi) e su un condominio della centralissima **Viale Italia**, crocevia di tre stazioni radio base, senza contare il Wi-Fi di bar e negozi. Effetti multipli e cumulativi. L'elettrizzazione nell'aria di Ladispoli aumenterebbe in maniera esponenziale, tra le

Ironizzando sulle disavventure estive incorse sull'isola di Marettimo all'ex Ministro delle Comunicazioni Maurizio Gasparri (a Trapani finì in una polemica per l'insolito spostamento di una stazione radio base vicina alla sua abitazione ferragostana), in una puntata di **Report (Rai Tre)** la giornalista Milena Gabanelli affermò: "Il senatore compra le sue case sempre vicino alle antenne, probabilmente per catturare meglio il segnale del cellulare. Ma poi, siccome è sfortunato, glielo spostano da un'altra parte".

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€



PER APPUNTAMENTO
TEL. 3505869952

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



preoccupazioni degli abitanti che ora si interrogano sui riflessi per ecosistema e salute: **più antenne, più elettrosmog, più pericoli per tutti!**

COSA POSSONO FARE I COMUNI?

Una variante al Piano Antenne e un'applicazione più stringente del Regolamento comunale, in municipi di altre regioni italiane è riuscita ad arginare lo spauracchio del proliferare di nuovi tralicci, frenando l'avanzata di nuova infrastruttura tecnologica. Perché non farlo anche nel Lazio? Oltre che tecnico-politico-sanitario, il problema diventa pure di natura economico-privata.

LE ANTENNE SVALUTANO GLI IMMOBILI. MA LA DELIBERA DI CONDOMINIO NON PUÒ SUPERARE IL DIRITTO DI PROPRIETÀ

Perché c'è il rischio della svalutazione delle case, un deprezzamento degli immobili irradiati notte e giorno dalle antenne, sette giorni su sette, una questione molto complessa certificata persino dai giudici.

"Posta la potenziale pericolosità per la salute umana delle emissioni elettromagnetiche, l'installazione sul tetto di un condominio di una stazione radio-base può comportare la perdita di valore degli appartamenti sottostanti". Con sentenza N° 1886, già nel 2005 la seconda sezione del Tribunale civile di Bologna aveva infatti chiarito come il "turbamento del godimento della proprietà, si ripete esclusiva" e che "a livello scientifico, del

cosiddetto elettrosmog e degli aspetti di impatto emotivo che questo coinvolge (effetti cancerogeni, anche a lungo termine), può ritenersi sussistente anche questo ulteriore tipo di danno.

Garantendo al titolare della proprietà il diritto di godimento, **la legge non può logicamente non tutelarla sotto ogni aspetto del godimento**", precisando che "il rispetto a rendere non tutelabile dall'ordinamento l'eventuale turbamento del godimento della proprietà di un **soggetto la cui proprietà è esposta a questo tipo di emissioni appare quanto meno discutibile**, anche perché la questione scientifica è aperta e le indagini proseguono, rendendo progressivamente 'non aggiornati' i limiti normativi". In sostanza, già 14 anni fa il giudice felsineo aveva applicato il principio di precauzione, aggiungendo che la legge sui limiti d'irradiazione elettromagnetica a 6V/m non tutela affatto la salute pubblica.

Ma, soprattutto, che **la delibera del condominio, seppur approvata con la maggioranza degli inquilini come nel caso di Ladispoli, non può superare il diritto di proprietà esclusiva del singolo proprietario**, contrariato e vessato. E che **l'immobile, irradiato dall'antenna, a prezzo di mercato risulta evidentemente svalutato, depauperato nel suo valore commerciale**. Sta arrivando il 5G, oltre un centinaio di esposti sono già finiti sui tavoli della procure, pure a Civitavecchia: prepariamoci ad un'ondata di ricorsi nelle aule di tribunale. La difesa della salute non ha prezzo.

Tabaccheria Fazio

Articoli da Regalo e per Fumatori



PUNTO VENDITA AUTORIZZATA

VIVATICKET

BIGLIETTERIA - CONCERTI
EVENTI - AS ROMA

IQOS
STORE
VENDITA E ASSISTENZA

SuperEnalotto

LOTTO

Gratta e Vinci!

Sisal Matchpoint
Scommesse Sportive

PAGHI BOLLETTINI
POSTALI E BANCARI

PRELIEVO CONTANTI
CLIENTI Intesa San Paolo

PAGAMENTI F24

BONIFICI BANCARI

RICARICHI CARTE
POSTEPAY-INTESA-NEXI

RILASCIO CARTA
PREPAGATA

VENDITA SIM

ATTIVAZIONE SPID
IDENTITA' DIGITALE

BANCA

5

LA BANCA
A PORTATA
DI MANO
Gruppi INTESA SANPAOLO

PROFESSION DANCE

150 mq - 99 posti

express SCEGLI SPAZIO AGORA express
yourself PER I TUOI EVENTI! yourself

18 Canali Dimmer | Schermo Cinema | Videoproiettore | Amplificazione

Via Nevada, 5 - Zona Miami - Ladispoli (Rm) - Ph/Fax: 06 9912500
spazioagora@professiondance.it - www.professiondance.com

AMPIA SALA SLOT E VIDEOLOTTERY

Cerveteri - Via Fontana Morella, 59 Tel. 06.9941204
www.tabaccheriafazio.it tabaccheria fazio leonardo

IL 27 OTTOBRE TORNA L'ORA SOLARE, MA POTREBBE ESSERE L'ULTIMA VOLTA



**CONTO ALLA ROVESCIA PER SPOSTARE INDIETRO DI UN'ORA
LE LANCETTE DELL'OROLOGIO. MA DAL 2021 (FORSE) NON CI SARANNO
PIÙ SPOSTAMENTI DI ORARIO**

10

Il prossimo weekend torna l'ora solare. Domenica 27 ottobre, alle ore 03.00, bisognerà portare gli orologi un'ora indietro, alle ore 02.00. Questo orario durerà fino al 31 marzo 2020, quando si tornerà all'ora legale. Tuttavia potrebbe essere una delle ultime volte. Infatti il Parlamento Europeo ha votato a favore dell'abolizione del cambio tra ora solare e ora legale, stabilendo che dal 2021 ogni Paese potrà attenersi all'una o all'altra, a scelta. L'ultimo cambio di ora per quelli che decideranno di mantenere in modo permanente l'ora legale avverrà quindi l'ultima domenica di marzo del 2021, mentre per gli stati membri che preferiscono mantenere l'ora solare, gli orologi cambieranno per l'ultima volta nell'ultima domenica di ottobre dello stesso anno. L'Italia non ha ancora preso una decisione sul da farsi. Ma il tempo stringe: il termine ultimo per decidere è infatti fissato ad aprile 2020.

ORA LEGALE: RISPARMIO ENERGETICO

Secondo l'ENEA (Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, energia e ambiente), l'ora legale porta un risparmio dello 0,2% sul totale dei consumi. I dati di TERNA (azienda italiana che gestisce la rete di trasmissione dell'energia elettrica) parlano di oltre

560 milioni di kWh consumati in meno all'anno, e quindi di un risparmio di oltre 115 milioni di euro per le famiglie italiane. Tra il 2004 e il 2017, l'ora legale avrebbe permesso agli italiani un risparmio di 1 miliardo e 435 milioni di euro. E ben 320mila tonnellate di anidride carbonica in meno nell'atmosfera. I dati sul risparmio energetico sono però messi in discussione da alcuni studi i quali evidenziano che, in estate, a causa delle temperature elevate, le persone fanno tardi la notte tenendo accese luci, condizionatori e dispositivi elettronici. L'ora legale **avvantaggia soprattutto i paesi del Sud Europa**. Nel Nord Europa, invece, le giornate durante l'estate sono già molto lunghe a causa della vicinanza con il Polo Nord. In Finlandia, ad esempio, nei giorni più lunghi, il sole sorge prima delle quattro del mattino e tramonta quasi alle 23.00. L'ora guadagnata quindi non serve né per avere più luce alla sera né per risparmiare sul fronte energetico.

IL CAMBIO D'ORA DANNEGGIA LA SALUTE

Il passaggio d'ora può avere effetti collaterali sulla salute. Questa è una delle motivazioni che ha spinto molti stati europei a chiedere l'abolizione del cambio

d'orario. Stanchezza, difficoltà di addormentamento, irritabilità, perdita di concentrazione e produttività sul posto di lavoro, nausea e inappetenza sono tra i sintomi più comuni. Il sistema di alternanza sonno-veglia è regolato dal nostro cervello, in particolare dall'epifisi, che a sua volta risente della luce e influisce su tutti gli organi. È un meccanismo delicato, che coinvolge anche la termoregolazione, la produzione dell'ormone cortisolo e altri processi, che con il passaggio da ora solare a ora legale rischiano di sregolarsi. Questo in sintesi ha spiegato il pediatra Italo Farnetani, professore ordinario all'università Ludes di Malta, in un'intervista rilasciata a *Donna moderna*. Il cambio d'orario, in sostanza, causerebbe un'alterazione significativa dell'orologio biologico di cui ogni essere umano è dotato, orologio legato ai così detti ritmi circadiani. Secondo studi condotti in Belgio, in Olanda e negli Stati Uniti al cambio d'ora aumenterebbero gli incidenti stradali con un incremento del 17%. **L'ora legale tutto l'anno è l'opzione più salutare:** con l'ora solare quando si esce da scuola o dall'ufficio alle 16 è come se fosse notte. L'ora in più di luce nel pomeriggio, come suggerisce il prof Farnetani, potrebbe essere utilizzata per andare al parco, fare sport all'aperto, dunque fare movimento ed aumentare la sintesi della vitamina D.

ULTIMA VOLTA? FORSE

Stando alle direttive dell'Unione europea, il 27

ottobre, come abbiamo detto, potrebbe essere l'ultima volta che dall'ora legale passiamo alla solare. Tra luglio e agosto 2018 era stata avanzata la proposta di abolizione del cambio dell'ora, fortemente voluta dai paesi del Nord Europa, con il lancio di un sondaggio nel quale veniva chiesto ai cittadini dell'UE se volessero o meno tenersi l'ora legale. A tale quesito risposero più di 4,6 milioni di persone (quasi tutti tedeschi): l'84% chiedeva che il cambio dell'ora venisse abolito, mantenendo solo l'ora solare. Ma nella discussione che è seguita alla Commissione Europea non si è raggiunta una decisione univoca che accontentasse tutti i Paesi membri, per cui si è pensato persino di andare nella direzione di una decisione a blocchi con i Paesi meridionali dell'Ue che avrebbero potuto tenere l'ora legale per tutto l'anno, quelli settentrionali che invece avrebbero potuto avere per 12 mesi l'ora solare.

LO SCENARIO: RISCHIO CAOS

Lasciare che ogni Stato decida per sé potrebbe creare una Europa con fusi orari a macchia di leopardo creando non poco caos per i mercati. Se i fusi orari sono uguali per tutti i Paesi a una stessa latitudine, l'ipotesi che si possano creare differenze anche a livello longitudinale preoccupa molto: se tra Milano e Londra esiste una differenza per via del fuso, cosa potrebbe succedere introducendo variazioni anche tra Milano, Berlino e Parigi?

L'ORA LEGALE NELLA STORIA

Benjamin Franklin, uno dei padri fondatori degli Stati Uniti d'America, fu il primo a proporla nel 1784 nel suo saggio *Un progetto economico per diminuire il costo della luce*, pubblicato nel Journal de Paris. Ai tempi gli orologi non erano diffusi come oggi e non c'erano nemmeno le ferrovie. L'esigenza di sincronizzare i minuti non era determinante come lo sarebbe stata nell'Ottocento, ma iniziava a farsi sentire. Le fabbriche che si stavano diffondendo sempre di più imponevano ritmi diversi rispetto a quelli della società agricola. E il risultato era che al mattino, quando si poteva già sfruttare la luce del sole, le persone dormivano. Mentre alla sera, ci si trovava ad usare candele e lampade ad olio per illuminare la notte. Benjamin propose quindi di obbligare la popolazione ad alzarsi prima al mattino, sfruttando la luce del sole. Come? Tassando le persiane, razionando le candele, proibendo la circolazione notturna e installando per le vie delle città sveglie rumorose che sparavano colpi di cannone. Il suggerimento di Benjamin cadde nel

vuoto. Fu riconsiderato però a inizio Novecento da William Willett, che propose di attuarlo alla Camera dei Comuni britannica. E siccome in tempo di guerra il risparmio energetico era importante, nel 1916 venne attuato. Non solo nel Regno Unito, ma anche in Italia e in altri paesi di Europa. (fonte: focus.it *Chi ha inventato l'ora legale e perché?*)

IN ITALIA con il decreto legislativo n.631, del 25 maggio 1916, in Italia è stata introdotta l'ora legale. Tuttavia, a causa della Seconda Guerra Mondiale ci fu un'interruzione tra il 1940 e il 1948 (ma per alcuni mesi del '44 fu in vigore nella sola Repubblica Sociale di Salò) per poi essere definitivamente ripresa nel 1965 in periodo di crisi energetica. Inizialmente, la legge stabiliva che l'ora legale durasse quattro mesi, da fine maggio a fine settembre. Nel 1981 la durata fu estesa a sei mesi. Nel 1996 in accordo con la Comunità Europea, si è fissata come data unica per il suo inizio, l'ultima domenica di marzo per terminare l'ultima domenica di ottobre.

LA CICLOVIA TIRRENICA RESTA SOLO UN SOGNO



PER ORA NIENTE FONDI REGIONALI: PER CERVETERI, LADISPOLI E FIUMICINO IL PROGETTO È IN SALITA, MENTRE IN VOLATA LA SPUNTANO TREVIGNANO E CAMPAGNANO. LE GIUNTE COMUNALI CONTINUANO A SPERARE

12

Tutto da rifare. La lunga pista ciclopedonale sul Tirreno per ora resta un sogno nel cassetto. Gli agognati finanziamenti non sono previsti nei comuni costieri del litorale romano. Restano al palo perciò Cerveteri, Ladispoli e Fiumicino e poi andando verso nord Santa Severa, Santa Marinella e per finire Civitavecchia.

Il progetto. La Pisana e il Ministero hanno messo a disposizione dei comuni, nel triennio 2019-2021, ben 16 milioni di euro per più di 500 chilometri di nuove piste ciclabili. Oltre 130 erano stati i progetti presentati dalle varie amministrazioni comunali del Lazio ma solo una ventina sono riuscite a centrare il risultato immediato tra cui, nella provincia di Roma, l'hanno spuntata Trevignano Romano, Campagnano, Montalto di Castro, Mentana e Colleferro. "Il nostro obiettivo - aveva annunciato il presidente della Regione Lazio, Nicola Zingaretti - è favorire lo sviluppo

di una mobilità sostenibile e di consentire ai cittadini di spostarsi più agevolmente e con un impatto ambientale ridotto. Dobbiamo agevolare la mobilità nella Capitale come in tutte le province del Lazio, senza dimenticare che territorio e ambiente vanno tutelati e non aggrediti con infrastrutture ad alto impatto".

Da Fiumicino a Cerveteri. Il piano di Cerveteri e Ladispoli prevedeva in sostanza un tragitto suggestivo, tra il fiume Zambra, il lungomare di via Navigatori degli etruschi (rivalutato dal concerto estivo di Jovanotti e dalla riqualificazione annunciata dal sindaco, Alessio Pascucci) e la Palude di Torre Flavia, sito protetto da Città Metropolitana per la presenza dell'avifauna migratoria. Il percorso si sarebbe snodato su via Roma, passando per la ciclabile di via Claudia proseguendo lungo via del Porto, ponte Vaccina e poi ancora verso i giardini di via Ancona. Sarebbe arrivata sul cavalcavia sopra

al Sanguinara per potersi ricongiungere a Palo Laziale e avrebbe unito la frazione di Marina San Nicola a Fiumicino. Qui invece la giunta Montino aveva lavorato a 4 progetti, il più ambizioso senz'altro il collegamento Roma-Fiumicino ma anche la Maccarese-Fregene. «Stiamo lavorando affinché venga comunque approvata a parte la pista Roma-Fiumicino, quella Maccarese-Fregene non è facile da portare avanti perché la zona presenta dei vincoli ma noi ci proveremo», ha dichiarato Angelo Carocchia, assessore ai Lavori pubblici del comune di Fiumicino.

Altre reazioni. «Il prossimo obiettivo sarà sederci insieme agli altri comuni per l'approvazione di un progetto di fattibilità che riesca a rientrare tra quelli che potranno godere della prossima tranche di finanziamento da parte della Pisana», è stato il commento a caldo invece di Giuseppe Zito, vicesindaco e assessore cerveterano ai Lavori pubblici del comune cerveterano. Si attende il semaforo verde per l'infrastruttura tirrenica anche a Ladispoli. «È un piano ambizioso che in pochissimo tempo siamo riusciti ad elaborare insieme ad altri 4 comuni costieri e che permetterebbe un attraversamento del territorio con un ridotto impatto ambientale. Per ora non è stato finanziato ma ci impegneremo, collaborando con gli altri comuni coinvolti, ad approfondire l'iter al fine di ottenere i prossimi contributi», ha rassicurato infine Veronica De Santis, assessore ai Lavori pubblici di Palazzo Falcone.

Centro urbano. I fari sono comunque accesi su Ladispoli, fondi regionali a parte. Le piste ciclopedonali esistenti non sono adeguate secondo i cittadini e i ciclisti e in alcuni tratti addirittura mal progettate dove gli amanti delle due ruote rischiano incidenti ogni giorno (è il caso ad esempio di via Palo Laziale, nel quartiere Faro). La ciclovia di via Roma nelle scorse settimane è stata oggetto di polemiche per via del degrado a fianchi del tragitto alle prese con rifiuti di ogni tipo e vegetazione folta. Che dire invece del "Bike Sharing"? Pare sia definitivamente naufragato l'ambizioso sistema di noleggio delle due ruote (a Cerveteri non è neanche mai salpato). Eppure erano svariate erano le postazioni riservate a turisti e residenti solo che col passare dei mesi nessuno ha più noleggiato le due ruote, anzi, c'è anche chi le ha rubate. Indice puntato anche sull'area esterna della stazione ferroviaria. Centinaia e centinaia tra gli 8mila pendolari giornalieri si recano a lavoro in bici cercando un misero posto nella piccola rastrelliera del piazzale che si riempie dopo pochi minuti. Risultato? Le biciclette vengono lasciate ovunque dai cittadini, soprattutto incatenate alla ringhiera del sottopasso o ai cartelli stradali, nonostante ci siano anche i cartelli che lo vietano.



**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

PARTE IL CORSO DI STORIA DEL CINEMA: SI INIZIA CON "SMOKE"



INGRESSO GRATUITO CON IL FILM CHE INAUGURA IL CORSO DI STORIA DEL CINEMA PRESSO L'AGORÀ DI LADISPOLI ALL'OPEN DAY DEL 26 OTTOBRE

"Se stai per morire, cosa è più importante, un buon libro o una buona fumata?". Smoke (1995) è un film per la Regia Wayne Wang & Paul Auster "Cinque sconosciuti. Quattro segreti. Tre schemi. Due migliori



amici. Ed un angolo del quartiere dove il mondo ha ancora un senso..."

Come docente di storia della cinematografia presso l'UPTER, non potevo far altrimenti che inaugurare il mio corso di Storia del Cinema 2019 con questo grande film "direi un capolavoro, a mio avviso in

assoluto il più importante degli anni '90". Diretto da Wayne Wang, scritto e co-diretto da Paul Auster e basato su un racconto di quest'ultimo, Il racconto di Natale di Auggie Wren, pubblicato sul New York Times nel 1990. Nello stesso anno è stato realizzato un seguito del film, Blue in the Face, scritto e diretto dal solo Paul Auster.

Ecco, si fuma, ma soprattutto ci si trova bene alla tabaccheria di Auggie. A Brooklyn la vita non è sempre delle migliori, ma nel negozietto all'angolo tra la Settima Avenue e la Terza Strada, le cose sono diverse. Ci si conosce, perché quell'uomo "strano" che fa discorsi più strani di lui e spesso incomprensibili, arriva dentro l'animo e il cuore dei suoi clienti. Senza che loro se ne accorgano. Li mette in contatto con se stessi e coi loro guai, le loro disavventure o, addirittura, ne avvicina i destini. Al Brooklyn Cigar Co. si sta bene.

Un film volutamente sfilacciato ma capace d'imbrigliare l'attenzione del pubblico e che strizza l'occhio a Charles. Dickens. 5 i "capitoli" che hanno il nome dei personaggi principali.

Smoke non racconta una storia, ma sviluppa situazioni il cui epicentro è la tabaccheria nella quale si narrano vicende (e dove si elogiano le delizie del fumo). È un film molto parlato, con personaggi

OPEN DAY
IL NUOVO CINEMA NAPOLETANO (1990-2015)
GIORNO 26 OTTOBRE 2019
ORE 16.30

MICHELE CASTIELLO
Docente di Storia del cinema
presenta

IL SUO CORSO ANNUALE

"Mostri" (non) sacri, nuove leve e outsider
Viaggio semitiero fra Neorealisti, canzoni e Golfo... senz'altro
Ovvero: il grottesco, il surreale, il tragico

Personale di Toni Servillo e A. Ciro Guerra un visionario in Colombia
Verrà proiettato il film **SMOKE**

presso
AGORÀ
- Via Nevada, 5 (59,42 km) - 00055 Ladispoli, Lazio, Italy -

Info: tel. 338.5904098 - E-mail: tuttocinema46@gmail.com
Circolo Upter/ Ladispoli, Via Rimini, 10

HURT KEITEL CHANNING PERRINEAU, JR. ESPOSITO JUDD WHITAKER

DESO D'ARGENTO
AL FESTIVAL DI BERLINO
(1995)

SMOKE

LE COSE PIÙ PREZIOSE SONO LEGGERE COME L'ARIA

UN FILM DI WAYNE WANG E PAUL AUSTER

normali ed eccentrici insieme che, se esistessero, meriterebbero l'Oscar quanto a simpatia, recitazione, grande interpretazione e mise en scene. La cinepresa di Wayne Wang si pone ad altezza d'uomo e si (s) perde nelle coscienze, facendo la spola fra due livelli intermedi, quello della mente e quello del cuore. Smoke ha davvero due anime, frutto dei due diversi padri, Wang ed Auster, e funziona perfettamente, come se una madre presa in affitto avesse portato alla luce la gestazione di un racconto breve di Paul Auster. Lo scrittore americano, peraltro molto amato in Italia, riesce col regista a creare una storia o meglio cinque storie che affrontano l'universo esistenziale, errabondo e un pò metropolitano, che batte cinque sentieri narrativi sino a raggiungere quella che è la componente filosofico- esistenziale della vita attraverso il personaggio di Auggie. "Tutto è arcano, fuor che il nostro dolore..." (G. Leopardi.) Un'esile, malinconica filosofia esaurisce,

nel peso di una nuvola di fumo, tutte le possibilità dell'esistenza, con un abbandono dolce e generoso agli eventi minimi, e fotografa quell'angolo di mondo sempre uguale e sempre diverso da sé. L'elogio della lentezza, di una saggezza insieme minuta e cosmica fa da culla al seme dell'amore e nella parabola del racconto, declinata sul filo dei ricordi, annulla il tempo, la vecchiaia e la giovinezza, e avvicina i padri e i figli. Ci sono mille motivi per vedere Smoke il 26 ottobre presso l'Agorà centro Multimediale di arte e cultura di Ladispoli, e uno in più per iscriversi al corso. Durante il seminario si passeranno in Rassegna, tra gli altri, "Il Cinema Napoletano (1990-2015), Le isole europee del cinema d'Autore, una Personale su Toni Servillo e un Extra speciale sul grande cineasta colombiano A. Ciro Guerra. Ingresso gratuito- Open Day 26 ottobre- Agorà, Centro Multimediale di arte e cultura 26 ottobre Ladispoli.

Infissi 2000 Di Vilella Giuliano
**SERRAMENTI IN PVC ED ALLUMINIO
DI NOSTRA PRODUZIONE**

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



MULTE A RAFFICA PER GLI ATTRAVERSAMENTI SELVAGGI ALLA STAZIONE DI LADISPOLI



Piovia di multe alla stazione di Ladispoli. Attraversare i binari invece che imboccare le scale di uscita è un malcostume costato la vita a numerose persone. I controlli di norma sono scarsi. Ma la scorsa settimana una pioggia di multe, inaspettata, ha colpito i trasgressori.

Il tutto è iniziato giovedì 17 ottobre, quando il treno proveniente da Roma delle ore 18:00 entra puntuale in stazione e si ferma. Scendono, come di consueto, i tanti pendolari di ritorno a casa.

La banchina si riempie di persone che si dirigono verso le scale per l'uscita. In molti decidono di attraversare i binari anziché raggiungere il sottopassaggio. Ad attenderli, tre agenti della Polizia di Stato, che prontamente hanno fermato e multato i trasgressori. Stupore, rabbia e inutili proteste hanno animato qualche minuto la banchina. Sono aumentati i controlli.

Non è la prima volta che capita di trovare agenti di Polizia sulla banchina del binario 1 della stazione di Ladispoli durante l'arrivo dei treni. Amara sorpresa di fine giornata per coloro che, nell'ignorare il divieto di attraversare i binari, non hanno notato la presenza degli agenti.

Ma, nonostante le multe, nonostante gli incidenti in cui qualcuno è morto sui binari, perseverano a tutt'oggi gli attraversamenti selvaggi.

16



ALLA SCOPERTA DI UN EROE, VALERIO SCARABELLOTTO

LA STORIA DELL'UOMO E DELLE VICENDE CHE LO LEGANO A LADISPOLI

L'Associazione Arma Aeronautica, sezione di Ladispoli-Cerveteri, comunica che venerdì 25 ottobre prossimo sarà presentato il libro: "Alla scoperta di un eroe" -Valerio Scarabellotto Capitano Pilota MOVM, presso l'aula consiliare del Comune di Ladispoli, in Piazza Falcone, 1 con inizio alle ore 17:00.

La Sezione locale dell'AAA è intitolata proprio all'eroe della seconda guerra mondiale Valerio Scarabellotto al quale è anche intitolata la Piazza

antistante la chiesa del Rosario di Ladispoli. Dopo anni di ricerche si è riusciti a ricostruire la storia dell'uomo e delle vicende che lo legano a Ladispoli, soprattutto grazie all'archivio conservato dal figlio dell'eroe, Ing. Franco Scarabellotto, che sarà presente alla manifestazione. Per la cittadinanza, l'iniziativa dell'Associazione Arma Aeronautica rappresenta un'altra interessante tessera del mosaico di storie che compone il profilo della città di Ladispoli.



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

P.IVA 1195441009

CRESCe LA GIUNGLA SUL CAVALCAVIA DI LADISPOLI

**AUTOMOBILISTI COSTRETTI AD EFFETTUARE SLALOM NEL DEGRADO
PRIMA DI IMMETTERSI SULLA VIA AURELIA.
SOS SICUREZZA ANCHE PER CICLISTI E INCROCI A RISCHIO**

Cresce la vegetazione a bordo strada all'ingresso di Ladispoli. Una situazione di perenne stato di abbandono che però sta diventando pericolosa per gli automobilisti che transitano sul cavalcavia di Palo Laziale



immettendosi sulla via Aurelia in direzione Civitavecchia. Erbacce e sterpaglie stanno aumentando a dismisura e molti cittadini hanno segnalato la mancata sicurezza in quel tratto di strada invitando chi di dovere a provvedere quanto prima ad eliminare il degrado prima che sia troppo tardi.

Incroci pericolosi. La questione della sicurezza sulla statale Aurelia riguarda però altri aspetti. Non solo quello relativo ai ciclisti che rischiano quotidianamente di essere travolti da auto e camion, o delle fermate dei bus senza pensiline (poveri pendolari). C'è anche il nodo degli incroci a rischio con Olmetto, Boietto e via Rimessa Nuova. Punti critici che necessiterebbero senz'altro di interventi e soluzioni da mettere in cantiere da comuni e Anas.

SCARICO NEL SANGUINARA, SCATTANO I CONTROLLI

18

**A LADISPOLI GUARDIA COSTIERA E FLAVIA SERVIZI SUL POSTO A CACCIA
DI EVENTUALI IRREGOLARITÀ. I CITTADINI GIÀ LO SCORSO ANNO AVEVANO
SEGNALATO LA PRESENZA DI FORTI MIASMI**

Sono prontamente scattati i controlli della Capitaneria di porto e della municipalizzata Flavia Servizi dopo la segnalazione riguardo ad uno scarico sospetto sul fiume Sanguinara di

Ladispoli. I residenti avevano segnalato miasmi insopportabili e un flusso anomalo di chiazze bianche lungo il canale (come documentato dal nostro video). Dai controlli non sarebbero emerse criticità dal punto di vista ambientale e ora la situazione pare essere tornata ora nella normalità anche se i cittadini già lo scorso anno si erano attivati mettendo nero su bianco quanto accaduto esattamente nello stesso punto. "Sotto il ponte che attraversa il fiume Sanguinara c'è un forte odore di fogna proveniente dallo scarico", era la lettera di un cittadino a settembre del 2018 protocollata in Comune e indirizzata al sindaco, ai vigili urbani e anche alla guardia costiera.



RIDIAMO DIGNITÀ ALLA STRADA DELLE TOMBE!

GRAZIE AD UN COMITATO CITTADINO POTREBBE TORNARE A NUOVA VITA LA FAMOSA "AUTOSTRADA" DEI CINQUECENTO TRA PINI E CIPRESSI, RIDOTTA OGGI AD UN AMMASSO DI PIANTE AMMALATE E DI TRONCONI DI ALBERI ABBATTUTI E MAI SOSTITUITI

Se ne parla da un anno. Il **Messaggero**, a metà maggio, titolava: "Cerveteri, agonia del sito Unesco" Cito la giornalista: "Il bookshop è chiuso, niente bar ristoro, scarso personale alla biglietteria persino le tombe parlanti vanno a singhiozzo. Una fatica insomma! Uno stallo che va avanti da quasi sei mesi" La ragione

Ph © Istituto Luce



dipende dall'essere scaduta la concessione, all'Etruria Musei, dei sevizi sopra elencati che impiegava una decina di persone. In attesa di nuovo bando tutto chiuso, tutti a casa. Ho sempre provato e ne ho scritto, un acuto senso di imbarazzo, direi di vergogna, sullo sperpero di più di due milioni di euro pubblici per fare una pista per un trenino elettrico che ha funzionato, forse, quarantadue mezzette; per un doppiopoco bello, pomposamente definito bookshop nonostante i quattro libri, piazzata in un luogo in

cui era considerato sacrilegio piantarci anche un chiodo per terra; per fare *staccionate* che si sono *fracciate* nell'arco di pochi mesi; per impianti che costringono ad ascoltare la soporifera voce del Quark nazionale. Ma visto che i quattrini sono stati sperperati che almeno tenessero in vita qualche posto di lavoro, in un paese in cui l'unico settore in espansione è la monnezza. Non ci resta che consolarci con quanto scriveva negli anni settanta l'erudito Georges-Henri Riviere: "Il successo di un museo(sito) non si valuta in base al numero dei visitatori che vi affluiscono, ma al numero dei visitatori ai quali ha insegnato qualcosa. Se non possiede tali caratteristiche, è solo una sorta di "mattatoio culturale". E la Banditaccia è così carica di significati e di miti che, nonostante iniziative in nome e /o per conto Unesco inutili e/o dannose, ogni amplificazione del fascino che emana è superflua. Parafrasando Mario Praz: "Credi di essere tu a visitare le Tombe, ma, se guardi bene, sono loro, i tumuli ed i tumuletti che ti scrutano, misurano il fondo della tua anima; e quassù in questo vento d'eternità, l'anima tua non vale più di un pappo di cardo". La scelta della foto (17 luglio del 1930) che apre questo breve articolo, vuole dare un messaggio preciso: mettere in risalto l'importanza nazionale di questo ben di Dio, pervenutoci a gratis, che la presenza del Duce e del valore dato dalla *piantazione* di alberi in un luogo altrimenti tufaceo e desolante,

a fronte dello stato di degrado colpevole in cui versa il sito e soprattutto la strada che porta noi vivi alla città degli avi.

La famosa "autostrada" dai circa cinquecento tra pini e cipressi, decantata da mamme, nonne e zie cervetrane, da grandi scrittori italiani e stranieri, che ha tenuto a battesimo nuovi amori e effusioni clandestine, è ridotta ad un ammasso di piante ammalate irreversibilmente ed a decine di altre prese ad **accettate** e mai rimpiazzate.

Costruita sul finire degli anni venti, se ne parla già in un documento comunale della fine del 1928, per volere di Mussolini, si dice per la *sudataccia* a cui fu costretto per raggiungere a piedi le Tombe in quel torrido luglio, è oggi piena di infestanti robinie, originarie del Nord America, manco buone per far funghi. Lungo la strada, oltre al *polverame* che scende dagli scivoloni, ad un misero cimitero di auto, si è avvolti a tratti da miasmi puzzolenti e conseguente assalti di tafani e noiosissime mosche. Nel tratto che porta dal piazzale della Fiera poi, fino al ponte sotto cui alloggiava Dante Guberti, i cinquanta pini marittimi che stringono ai due lati il rettilineo, sono o tagliati o irrimediabilmente ammalati. Stessa sorte l'alternarsi di pini e cipressi che ti accompagnano fino al piazzale delle tombe.

Da cervetrano mi sento in dovere/diritto di invitare i *poltronari* a Villa Giulia, a ripiantare i pini ed i cipressi o, non avendo disponibilità, a non interferire più dell'umano raziocinio, lasciando ad un Comitato cittadino onere ed onore di farlo. Già nel 1949 si costituì un Comitato che raccolse soldi per la nuova chiesa di Santa Maria. Settanta anni dopo, ritengo possibile ripetere stessa esperienza e ridare dignità alla strada più famosa di Cerveteri.

METALVETRO

di Luigi Bonifazi

Infissi in PVC



SCHÜCO 100%

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

Ladispoli - Via Venezia, 5/A

Tel. 06 99222243

bonifazi4@libero.it - 338.8943790

CAMPO DI MARE, SEQUESTRATO DA ESTORSORI: LIBERATO DAI CARABINIERI

I CARABINIERI DELLA COMPAGNIA DI CIVITAVECCHIA HANNO ARRESTATO DUE CERVETERANI PER SEQUESTRO DI PERSONA A SCOPO DI ESTORSIONE

Nelle prime ore della mattina del 17 ottobre, i Carabinieri della Compagnia di Civitavecchia hanno portato a termine un'operazione che ha consentito di liberare un 36enne di origini calabresi ma residente a Firenze, informatico, vittima di sequestro di persona a scopo di estorsione da parte di due italiani, un 29 enne ed un 27enne, entrambi residenti a Cerveteri, tratti in arresto. La segnalazione è partita dal fratello del sequestrato, che ha chiamato la Centrale Operativa dell'Arma, riferendo di aver ricevuto dei messaggi whatsapp con delle richieste di aiuto, nelle quali il fratello gli indicava approssimativamente il luogo in cui si trovasse, sito in località Capo di Mare di Cerveteri. Immediatamente i militari dell'Arma hanno predisposto un dispositivo composto da cinque equipaggi, coordinato dal Nucleo Operativo e Radiomobile del Comando di Via A. da Sangallo, che in brevissimo tempo ha consentito di rintracciare l'abitazione e di irrompere all'interno, constatando la presenza dei tre soggetti. I primi accertamenti hanno immediatamente consentito di accertare la veridicità della segnalazione, e del reato gravissimo che si stava consumando. Emblematica la circostanza evidenziata dal fatto che l'abitazione presentava due letti posti dinanzi l'ingresso, occupati dai due sequestratori, e posizionati in modo tale da impedire l'eventuale fuga di notte dell'uomo, che non avrebbe avuto altre vie di uscita. Alla vista dei militari, il 36enne sequestrato è scoppiato in lacrime, ed ha riferito quanto accaduto nel corso dei tre giorni precedenti, trascorsi in una condizione di prigionia. Il sequestro è avvenuto nel corso della mattinata di lunedì, quando i due uomini, pluripregiudicati per reati contro la persona, il patrimonio, ed in materia di stupefacenti, hanno prima contattato telefonicamente il 36enne, persona conosciuta nel corso dei mesi precedenti, e subito dopo si sono presentati nella sua abitazione di Firenze,

nella quale entravano manomettendo la serratura del portone, costringendolo a seguirli sotto la minaccia di una pistola. Fatto salire a bordo di un'autovettura di grossa cilindrata, i due sequestratori conducevano l'uomo nell'abitazione di Campo di Mare, presa all'occorrenza in affitto tramite un sito di annunci on line. All'interno dell'appartamento il 36enne sarebbe stato prima picchiato, e poi privato di qualsiasi mezzo di comunicazione, tenuto sotto controllo a vista dai due sequestratori. Le indagini poste in essere dai militari dell'Arma hanno consentito di ricondurre i motivi del sequestro ad un debito di svariate migliaia di Euro derivante da un'attività di frode informatica che i due sequestratori ed il sequestrato avrebbero tentato di porre in essere nei mesi precedenti, mediante l'utilizzo di password finalizzate all'accesso a sistemi in grado di manomettere slot machine, avvalendosi delle competenze informatiche del 36enne, che ha a suo carico precedenti penali per attività di hackeraggio. L'uomo, malnutrito ed in condizioni igienico-sanitarie precarie, nel corso della terza notte di sequestro è riuscito ad approfittare di un attimo di distrazione dei sequestratori, impossessandosi per pochi secondi del proprio telefono cellulare, dal quale ha inviato i messaggi di aiuto al fratello. Sono in corso ulteriori indagini finalizzate all'individuazione di eventuali complici dei sequestratori. Già denunciato per il concorso nel reato di sequestro di persona a scopo di estorsione un 37enne di origini siciliane, proprietario dell'autovettura con la quale il sequestrato è stato condotto a Campo di Mare. I due arrestati sono stati condotti presso il carcere di Civitavecchia, a disposizione dell'Autorità Giudiziaria. Dovranno rispondere del reato gravissimo di sequestro di persona a scopo di estorsione, ai sensi dell'art. 630 del codice penale, che prevede una pena che va dai 25 ai 30 anni di reclusione.



OGNI 30 EURO DI SPESA*
CON IL CONTRIBUTO DI 1 EURO
RICEVERAI UNA CONFEZIONE
DI 3 BICCHIERI DA ACQUA CIRCLE

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

Offerte valide dal 26 Ottobre al 9 Novembre 2019

salvo esaurimento scorte

SCONTO 33%

MAURY'S lame super 2 cream conf. 5+1 **0.66** ~~0.99 33%~~

BAGNO 880 ml L1 **0.66** ~~0.99 33%~~

SAPONE liquido ass. L1 **0.66** ~~0.99 33%~~

FAZZOLETTI Soft conf. 13 pz **0.66** ~~0.99 33%~~

MAURY'S deo spray uomo-woman 880 ml 150 **0.66** ~~0.99 33%~~

MAURY'S lame extra 2 cream conf. 3+1 **0.66** ~~0.99 33%~~

VELINE scatola conf. 150 pz **0.64** ~~0.95 33%~~

SHAMPOO BALSAMO 880 ml L1 **0.87** ~~1.30 33%~~

MAURY'S bagnoschiuma ass. ml 750 **0.80** ~~1.19 33%~~

DOCCIASCHUMA ass. ml 300 **0.59** ~~0.88 33%~~

PARAFARMACIA

0.66 ~~0.99 33%~~

CREMA CAPELLI 880 ml 300 **0.94** ~~1.40 33%~~

Cerotti medicati a lunga durata **2.00** ~~2.99 33%~~

Termometro digitale **2.67** ~~3.99 33%~~

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
 Offerte valide dal 26 Ottobre al 9 Novembre 2019
 salvo esaurimento scorte

L'ATTRICE GIULIA FAGIOLI ALLE NOMINATION DEI BROADWAY WORLD AWARDS

LA GIOVANISSIMA PERFORMER DI VALCANNETO IN LIZZA TRA LE MIGLIORI ATTRICI NON PROTAGONISTE NEL MUSICAL "FAVOLAH"

Dopo il successo ottenuto a teatro con il Musical Favolah, è tempo di candidature e di riconoscimenti per Giulia Fagioli, giovanissima performer di Cerveteri residente nella Frazione di Valcanneto. Sono aperte infatti le nomination per accedere alle finali dei "Broadway World Awards", kermesse dedicata ai musical dove vengono premiati i migliori spettacoli, le partiture, le musiche, le scenografie e gli attori. Giulia, che nel musical Favolah ha interpretato il ruolo di una particolare ed esuberante "Bella Addormentata", è inserita nella categoria delle "Migliori attrici non protagoniste". Esprimere la preferenza è davvero semplice. È sufficiente collegarsi al sito www.broadwayworld.com, inserire il proprio indirizzo e-mail, scorrere sino alla categoria "Miglior attrice non protagonista", inserire il nome di Giulia Fagioli, e scrivere sotto la dicitura "Show" il titolo dello spettacolo, ovvero "FAVOLAH" e sotto la voce "THEATRE" digitare "In Tour". Dopo aver mosso i primi passi nella prestigiosa American Musical Theatre Academy, Giulia, classe



1993, ha completato il percorso di studi nella patria del musical e dello spettacolo, a New York, dove è andata in scena nel teatro Off Broadway, il West end Theatre, nel ruolo di Sister Mary Leo nel musical "Nonsense". Ora, il successo di "FAVOLAH" e tanti sogni nel cassetto, per i quali Giulia giorno dopo giorno sta lavorando con passione per vederli quanto prima realizzati.

LA MOONLIGHT BIG BAND ALLA "SWING ALL NIGHT LONG" PER I 25 ANNI DI ATTIVITÀ

Lo swing, il jazz, il ritmo travolgente della Moonlight Big Band diretta dal Maestro Augusto Travagliati, di nuovo protagonista di una straordinaria serata di musica. Location, sarà il Disco Dancing Zanussi, che dal 1961 rappresenta un punto di ritrovo per intrattenimento nella Capitale. L'appuntamento con la Moonlight è per venerdì 25 ottobre, a partire dalle ore 22:30 fino a notte fonda. "Siamo felici di poterci esibire in questo locale, un locale ricco di storia, un simbolo per Roma, per la movida sana e genuina - ha dichiarato il Maestro Augusto Travagliati - allo Zanussi, porteremo la nostra musica, i brani che hanno segnato la storia del Jazz internazionale e tanto, tanto swing. Con noi, come sempre, le

voci di Nina Pedersen e di Silvano Funghi, con quest'ultimo che alternerà al sax, interpretazioni dei grandi classici della musica. Quello in corso poi per noi è un anno importante: festeggiamo infatti 25anni di attività della nostra Big Band. È un onore per noi celebrarlo con una serata così importante all'interno di una cornice favolosa come il Disco Dancing Zanussi". La serata allo Zanussi sarà la punta di diamante di un'annata che ha visto la Big Band esibirsi in tanti palcoscenici prestigiosi di Roma e del Litorale laziale: dal Teatro Parioli, alla Corte di Arenaro a Capodanno, fino al Circolo Canottieri Roma, alla meravigliosa Piazza Santa Maria a Cerveteri e al neonato Museo del Saxofono a Maccarese.

IN FUNZIONE LO SPORTELLLO AMIANTO NAZIONALE



IL SERVIZIO È TOTALMENTE GRATUITO SIA PER IL COMUNE CHE PER I CITTADINI

Assistenza a 360 gradi in materia di amianto. Da oggi, tutti i cittadini che vorranno avere informazioni ed una guida nella risoluzione di qualsiasi problema legato all'amianto, da un punto di vista tecnico, giuslavorista e sanitario potranno usufruire di un nuovo ed importante servizio. Lo sportello è di facile accesso. Sarà sufficiente inviare una e-mail a info@sportelloamianto.org oppure chiamare il numero nazionale 0681153789 per fare segnalazioni o chiedere assistenza di ogni sorta.

Con un pool di professionisti qualificati membri di un comitato scientifico, lo Sportello potrà fornire le informazioni necessarie e chiarire dubbi sul tema: come bonificare un'area, quali procedure da seguire per determinare la pericolosità dell'amianto,

conoscere gli adempimenti burocratici da seguire, pareri legali, consulenze mediche. Tra le circostanze più ricorrenti c'è lo smaltimento di tetti in amianto. Il personale dello Sportello, guiderà l'utente nell'iter corretto e più rapido, attivandosi a livello regionale e provinciale, per giungere in regola con tutti gli adempimenti alla bonifica dello stesso".

Grazie allo Sportello Amianto Nazionale il cittadino sarà anche informato rispetto ad eventuali contributi, comunali, regionali, statali o di enti e ministeri, che possano riguardare e o agevolare e contribuire al suo intervento, oltre che accompagnato con la descrizione degli eventuali sgravi fiscali in materia e, in un futuro, anche attraverso una serie di prodotti offerti dagli Istituti di Credito per finanziare la bonifica.

SAN MARTINO: TOPI A SCUOLA, PULISCONO I GENITORI

**IL PRESIDE DEL PLESSO DI BORGO SAN MARTINO, AUTORIZZA LE FAMIGLIE
AD ENTRARE NELLE CLASSI PER AVVIARE LE BONIFICHE E SCRIVE
ALLA VICEPRESIDE: "I MIEI FIGLI IN UNA TOPAIA NON LI FAREI ENTRARE"**

"La presenza di qualcuno dei "nostri" è, in realtà, a nostra garanzia, tuttavia non posso obbligare nessuno, perciò mi assumo la responsabilità di farli entrare per pulire la scuola subito dopo il sopralluogo della ASL". Interviene il preside della scuola di Borgo San Martino, Riccardo Agresti, dopo la bufera per la presenza di topi ed escrementi all'interno del plesso scrivendo alla vicepreside. Alcuni volontari tra i genitori si sono recati nell'edificio per pulire i locali. "Se la scuola fosse stata pulita a dovere e se la derattizzazione avesse funzionato, nessuno avrebbe avuto da ridire", aggiunge Agresti.

"Ora siamo in scacco per colpa di chi non ha fatto il proprio lavoro e cercherò di capire chi ne sia il responsabile. Non sto accusando nessuno, ma è indubbio che la ditta incaricata immediatamente dal Comune per la derattizzazione non ha risolto il problema e la ditta incaricata delle pulizie non ha fatto lavori approfonditi. Ora poiché io non manderei i miei figli in una topaia, allo stesso modo non Vi mando i figli degli altri e se la ditta non lavora o gli esterni non puliscono, ringrazio chi lo faccia al posto loro per il bene dei bambini e mi assumo la responsabilità di farli entrare a scuola a fare il lavoro di altri per il bene ultimo dei bambini"

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

A CERI LA RASSEGNA "MUSICA AL CASTELLO" SI CHIUDE CON UN TRIO D'ECCEZIONE: "LE CAPINERE"

Sull'onda del successo del concerto d'apertura ad opera dell'Orchestra Mandolinistica Romana, prosegue la prestigiosa rassegna di Musica antica e della Tradizione popolare "Musica al Castello" nello storico Palazzo Torlonia nel magnifico Borgo medievale di Ceri.

Domenica 27 ottobre alle h. 18.00 si terrà il concerto di chiusura della rassegna e vedrà in scena un Trio d'eccezione "Le Capinere", reduce da un tour nazionale che ha sancito, con oltre 50 repliche, il successo del Trio e del concerto teatralizzato dal titolo "Variegato", un'opera ideata e scritta da Maria Letizia Beneduce, una delle componenti il Trio, ambientata negli '30 e '40 e che di quel tempo ne ripercorre la storia con le canzoni più significative.

"Le Capinere", un Trio al femminile di altissimo livello artistico e professionale, è formato da Maria Letizia Beneduce: violino, mandolino, voce; Fabiola Battaglini: percussioni, fisarmonica, pianoforte, voce; Sara Cresta: voce, mettono in scena un'opera inedita realizzata da Maria Letizia Beneduce ed è rappresentata per la prima volta nell'antico e artistico salone delle feste di Palazzo Torlonia.

"Excalibur: e la storia continua... è un concerto teatralizzato diverso, non banale, che, grazie agli arrangiamenti musicali curati dallo stesso Trio, alla incisività dei testi ed alla interpretazione delle tre artiste, proietta il pubblico in una esperienza emotiva unica, ricca di momenti intensi e di colpi di scena inattesi. Ripercorrendo il mito medievale delle gesta

del valoroso re Artù e dei cavalieri della tavola rotonda, questo spettacolo propone brani che azzerano i confini temporali esaltando l'incisività emotiva del messaggio sentimentale, principale protagonista della messa in scena. Sentimenti che vestono panni di epoche diverse ma che sono e resteranno sempre gli stessi.

"Excalibur...", grazie alla maestria, alla professionalità ed alla passione per la musica delle tre Capinere: Maria Letizia Beneduce, Fabiola Battaglini e Sara Cresta, sarà un'esperienza artistica che in un mix di recitazione, canto, proiezione cinematografica, polistrumentismo, trasformismo, immagine, sonorità contrapposte plasmerà la bellezza dei ricordi del passato con il linguaggio moderno che per la sua potenza suggestiva e coinvolgente trasporterà lo spettatore ad una riflessione sulla bellezza del creato e all'importanza di ogni singola vita. Per tutti questi motivi invitiamo il pubblico a partecipare ad uno spettacolo originale e unico nel suo genere, in una parola imperdibile.

I posti per assistere al concerto sono a numero chiuso, per cui si invita di prenotarsi per tempo al numero di cellulare di seguito indicato. Nel dopo concerto l'Associazione "La Baronia di Cerveteri" offrirà al pubblico una degustazione di vini e gustose specialità realizzate con ricette medievali.

Costo biglietto ingresso ai concerti Euro 12,50 - Ridotto fino a 12 anni Euro 10,0

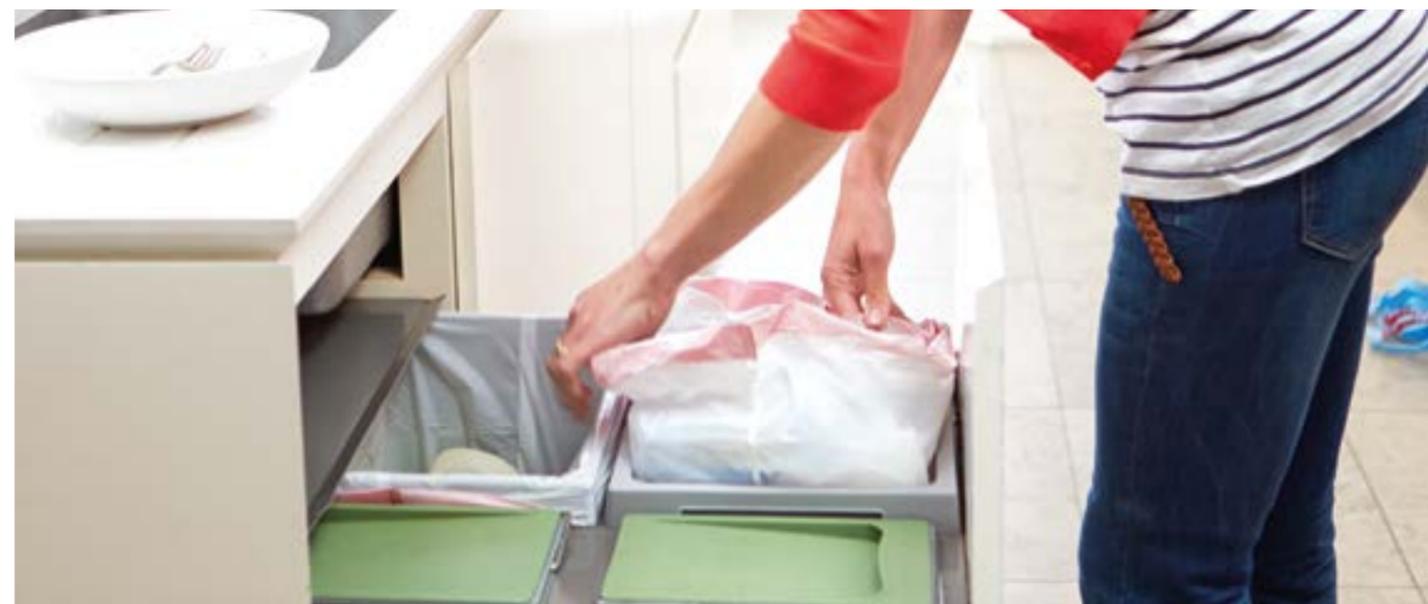
Per info e prenotazioni: 328 4556507

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal TAM WIND SKY

IGIENE URBANA: BOLLINI E SANZIONI PER CHI NON DIFFERENZIA CORRETTAMENTE



Dai controlli effettuati dal personale della Ditta di Igiene urbana, congiuntamente con le Guardie Ecozoofile di Fare Ambiente e la Polizia Locale, emerge che esistono utenze che non espongono in maniera idonea i propri rifiuti. Per tale ragione si è cominciato già ad apporre sul mastello esposto fuori dalle abitazioni, dei bollini, di colore diverso, che evidenzieranno all'utente quale errore è stato commesso e le sanzioni amministrative annesse. Differenziare correttamente, utilizzare il mastello corrispondente, rispettare il giorno di raccolta e non utilizzare sacchi neri per raccogliere i rifiuti, sono i principi da rispettare nella raccolta differenziata e per non incappare in sanzioni. I bollini apposti, sono di tre colori: rosso, giallo e bianco.

ROSSO: un conferimento errato o non conforme, perché non sono stati separati correttamente i rifiuti oppure perché è stato sbagliato il giorno di

conferimento. In questo caso i rifiuti non verranno raccolti.

GIALLO: contenitore non conforme o diverso da quello previsto, oppure perché il rifiuto non è stato conferito in maniera corretta, come ad esempio il non schiacciare bene plastica e cartone, oppure non svuotare le bottiglie e flaconi dal loro contenuto. I rifiuti in questo caso saranno raccolti ugualmente.

BIANCO: rifiuti conferiti in sacchi neri oppure senza relativo mastello. Anche in questo caso i rifiuti non verranno raccolti.

Nel caso di elevazione di sanzioni ad utenze condominiali, qualora individuata la sanzione viene elevata alla singola utenza, con le modalità e gli importi indicati dal regolamento. Nel caso in cui non sia possibile accertare la responsabilità del singolo utente la sanzione verrà elevata al responsabile del condominio.

La casa del Pane
Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

È FLOORBALL MANIA

UNO SPORT CHE STA PRENDENDO PIEDE GRAZIE ALLE RAGAZZE BLACK LIONS DE I TERZI CHE GUIDATE DA MISTER DARIO FALCHI SONO APPRODATE ANCHE IN NAZIONALE. CRESCE IL MOVIMENTO. ISCRITTI ANCHE TANTI BAMBINI

Avete presente l'hockey? Solo che non ci sono protezioni e pattini ai piedi. Non si pratica sul ghiaccio e in rete bisogna mandarci una pallina e non il disco. E allora viene spontaneo chiedersi: che razza di sport è? Si chiama Floorball e che ci crediate o no è sempre più diffuso in Italia. E guarda un po', Cerveteri e Ladispoli sono il serbatoio di questa nazionale che lo scorso settembre si è ritrovata a Lignano Sabbiadoro per affrontare corazzate come Austria e Olanda ai Campionati del Mondo. Tutto merito della Floorball Black Lions, una meravigliosa realtà della frazione etrusca de I Terzi, allenata da mister Dario Falchi, pluri-vincitrice di svariati titoli a livello regionale e con prestigiosi piazzamenti a livello nazionale. Da pochi giorni si è anche concluso il raduno azzurro di Borgo San Giovanni (Lodi) con le ragazze convocate in Under 19.

Esordio. Un piccolo passo indietro. Una selezione delle Black Lions, sotto la guida della presidente Concetta Anzalone e di un Consiglio Direttivo di persone con il grande amore per questa disciplina, era riuscita a strappare il pass per le qualifiche ai mondiali di categoria. Martina Falchi (portiere), Giulia Polisciano e Jhojana Ruiz, chiamate a difendere la porta azzurra, Desirée Dragoni (centrale) e Flavia Consorti (attaccante), erano state guidate da mister Falchi con Emanuela Bianchi fisioterapista, fino alle gare conclusive. E solo per guai fisici Ilaria Vittucci e Marta Pelliccioni non erano riuscite ad aggregarsi al resto della ciurma. Peccato per quel emozionante quanto rocambolesco 7-6 contro le olandesi. "Un match incredibile dove abbiamo giocato bene. Purtroppo non siamo riusciti ad andare avanti ma alla prima esperienza ci riteniamo soddisfatti. Sono sicuro che tra 2 anni non andremo lì solo per partecipare ma per recitare un ruolo da protagonisti", è il commento

a freddo di mister Falchi.

Storia. Nato negli Stati Uniti negli anni '50, è uno sport di squadra praticato ufficialmente in oltre 62 nazioni. In Italia ha preso piede solamente nei primi anni '90. Attualmente i titoli mondiali di categoria, sia a livello maschile che femminile sono in mani scandinave: Finlandia per gli uomini, Svezia per le donne.

Campionato. Le Black Lions giocano i propri turni casalinghi nell'impianto de I Terzi in via Castel Campanile. Il torneo è già iniziato nella massima serie con una vittoria, contro il Ciampino, e una sconfitta dopo il match contro Viking Roma. "Loro sono i campioni d'Italia in carica ma il gap è stato ricucito. Non abbiamo sfigurato, anzi. Ce la giocheremo con chiunque", suona la carica l'allenatore Falchi.

Non ci sono solo le ragazze. Sul campo anche gli over 35 sia senior che femminile e soprattutto i bambini. "Il più piccolo ha 5 anni e la categoria parte dagli Under 9", commenta il tecnico. I club di questo sport non hanno molti fondi per questo si autofinanziano magari con l'aiuto di qualche sponsor locale. Per abbattere i costi delle trasferte ad esempio si giocano due partite nello stesso giorno. Gli allenamenti si disputano a Cerveteri il martedì, il giovedì e il venerdì. Come nelle altre realtà sportive si può effettuare una prova. Non costa nulla e magari alla fine ci si ritrova campione di Floorball.

Primo raduno nazionale femminile under 19

Staff: Vito Adragna

Ass/Coach: Dario Falchi

Staff: Susanna Giannò, Emanuela Bianchi e Marcello Perna

Black Lions Floorball: Presidente - Concetta Anzalone

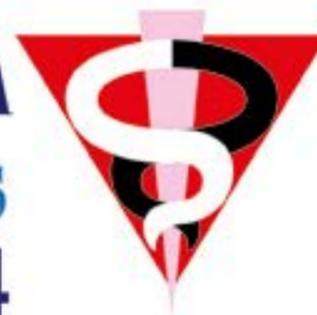
Coach categoria under e Femminile: Dario falchi

Categoria serie A campo grande: Marco Plaines

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

LA LIBERTÀ IMPUNITA DI MALTRATTARE UN CANE

IL POTER DISPORRE LIBERAMENTE DELLA VITA DI UN ANIMALE LO OBBLIGA A SUBIRE LE AZIONI DEGLI ESSERI UMANI

Di quali esseri viventi si può far ciò che si vuole? Degli animali, ovviamente: chiunque, in qualsiasi momento, può usare e abusare di una creatura viva, pensante ed emotiva senza dover rendere conto a nessuno. Quel che accade ai cani sia fuori che tra le mura domestiche è solo uno degli esempi più comuni e lampanti. Il *Canis lupus familiaris* è un mammifero e, come tutti gli altri animali, ha la sfortuna di poter essere assoggettato all'uomo non perché ad esso inferiore, ma perché sociale e impossibilitato a opporre resistenza. Privo di autodifesa e malizia, non potendo immaginare o elaborare piani alternativi a quelli che l'uomo decide per lui, finisce col diventare vittima. Il poter disporre liberamente della sua vita lo porterà a subire l'esito delle nostre scelte, qualunque esse siano. Così, se lo desidera, qualsiasi bipede potrà esercitare sugli animali il potere proprio dei vigliacchi, quello della prepotenza. D'altronde, se imporre e piegare ai propri desideri e alle proprie necessità un altro essere umano è esercizio tanto comune, perché non dovrebbe accadere altrettanto nei confronti di un cane? L'enorme differenza è che gli individui possono elaborare piani e strategie di difesa e liberarsi dall'oppressione sfruttando le proprie forze o facendo ricorso alle leggi o ancora, avvalersi del sostegno dei propri simili. Il cane, no. Se il problema fosse solo nella negazione di esigenze e istinti canini, le condizioni di vita di tanti esemplari non sarebbero poi così terrificanti: seppur snaturati a far la spola tra divano e balconcino in attesa di due minuti di passeggiata igienica, non soffrirebbero poi così tanto. La vera crudeltà loro perpetrata, oltre che nei canili lager, si sublima appena fuori città. I rapporti di innumerevoli associazioni a difesa degli animali parlano chiaro: in provincia i cani vivono come cent'anni fa. Quelli più fortunati si riducono a mero strumento di lavoro dell'uomo, e questo a un cane andrebbe pure bene, visto la sua disponibilità

a lavorare per il «padrone». Ma quelli più sfortunati vivono l'inferno: privati di cure igienico sanitarie, costretti a catena per tutta la vita in cambio di acqua fetida e un tozzo di pane, muoiono senza aver mai conosciuto la libertà (migrazione, predazione), la vita in famiglia (branco) e una carezza.

E le istituzioni? Stanno a guardare. Non basta affiggere un paio di manifesti due mesi l'anno per prevenire gli abbandoni, ma molto potrebbe l'inasprimento delle pene per i maltrattamenti. Le soluzioni a buon mercato sono specchietti per le allodole concertate ad arte per conquistare qualche voto in più, per curare con demagogici cerottini una piaga purulenta senza prevenirla. A tal proposito, i cittadini avrebbero diritto di sapere chi è e dov'è chi si occupa di controllare l'applicazione del microchip, a partire da quante e quali unità operano quotidianamente nella prevenzione del randagismo. Nulla di difficile: l'efficacia degli interventi può essere dimostrata senza ombra di dubbio dal numero di sanzioni elevate a carico dei trasgressori. Oppure, se vogliamo trattare i cani come oggetti, almeno facciamolo per bene: obblighiamo il proprietario e chi gli cede il cane a registrare microchip e un mini passaggio di proprietà. Obblighiamolo a fargli fare i "tagliandi" dal veterinario con regolarità. Obblighiamolo a dimostrare l'idoneità a "detenere" e condurre un quattrozampe attraverso l'ottenimento di un patentino. E, per ottenere tali espressioni di civiltà, facciamo in modo di dirottare l'attenzione del pubblico potere sulla faccenda. Come? Sussurrandogli di grosse entrate basate su numeri, statistiche, percentuali e, conti alla mano attraverso il pagamento di bolli e bollettini, dell'ingresso di tanti soldini da mettere a bilancio. La prospettiva di lauti incassi potrebbe sollecitare la diligenza di personaggi ai quali non frega nulla dei cani ma tanto dei conti pubblici con i quali, come constatiamo ogni giorno, cureranno l'interesse dei cittadini.

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**

TRATTAMENTO OMEOPATICO DELLA PSORIASI



UNA TERAPIA PERSONALIZZATA CHE NON SI FERMA AL SINTOMO E CHE È DEL TUTTO PRIVA DI EFFETTI COLLATERALI

La pelle si presenta arrossata, ispessita, ricoperta di squame color argento.

La psoriasi è una malattia cutanea cronica caratterizzata da un complesso spettro di espressioni cliniche infiammatorie e iperproliferative con fasi di remissioni e di riacuzie. Da aree di modeste dimensioni arriva a colpire tutta la superficie corporea. Possono essere colpite le articolazioni, le unghie e le mucose, il cuoio capelluto. Non ha preferenze come incidenza tra uomo e donna, coinvolge il 3-5% della popolazione con una prevalenza tra la 2 e la 3 decade di vita. È meno frequente nella razza nera. **Anche se l'eziologia è sconosciuta, si sospetta una causa autoimmune. Il sistema di difesa del paziente è "impazzito" non riconosce più le proprie cellule e le "bombarda" di anticorpi.** Il ciclo di completa maturazione delle cellule dell'epidermide (turnover cellulare) è velocissimo nella psoriasi, 4-5 giorni, contro i 28 della cute normale. **Qual è il quadro clinico? Il più variabile possibile.** Si va dalle placche di piccole dimensioni (psoriasi puntata, guttata, nummulare) a forme più grandi con placche dai contorni irregolari che possono presentare una parziale risoluzione centrale (forme circinate e serpiginose), oppure confluire in chiazze figurate e frastagliate (forme geografiche), o, infine interessare tutta la superficie corporea (forma generalizzata). **La psoriasi comune detta volgare o a placche predilige le superfici estensorie del gomito, del ginocchio e il cuoio capelluto.** Le lesioni sono generalmente bilaterali, simmetriche. Le dimensioni e le forme sono variabili a seconda della sede. Oltre a questa forma volgare o a placche **vi è anche la psoriasi inversa, relativamente frequente, che**

interessa le pieghe inguinali, ascellari e, "inversamente" dalla forma volgare, le superfici flessorie del gomito e del ginocchio. Altre forme? L'onicopatia psoriasica (interessa le unghie); la psoriasi palmo-plantare (le palme delle mani e dei piedi); l'artropatia psoriasica (artrite reumatoide con reuma test negativo più psoriasi); la psoriasi delle mucose (è più rara, interessa le mucose del pene e della bocca).

Qual è la terapia ufficiale? Per motivi di spazio citerò solo i molteplici approcci non esistendo a tutt'oggi una vera e propria cura specifica. Localmente: cortisonici e calcipotriolo. Poi i cheratolitici, i retinoidi, i riducenti, le radiazioni ultraviolette B, la PUVA-terapia. I cortisonici per via sistemica e gli immunosoppressori si utilizzano nelle forme più gravi (alcune mettono in pericolo la vita). L'alefacept sembra utile ma è costoso e non si conosce l'innocuità a lungo termine. Credo che gli unici effetti benefici ce li dia la climatoterapia praticata in centri specializzati (per es. Mar Morto) associando bagni e massaggi idrosalinici con l'esposizione a raggi ultravioletti. Anche le acque termali personalizzate (ho pubblicato decine di articoli al riguardo) sfruttando sia i raggi solari che i mineralizzatori presenti nell'acqua, possono migliorare il quadro clinico.

Qual è l'approccio e la cura omeopatica? Per trattare un paziente affetto da psoriasi occorre essere molto esperti in materia medica, conoscere i vari rimedi, la posologia degli stessi. La psoriasi è una malattia polimiasmatica che perdura da anni talora su base ereditaria ma soprattutto psicosomatica e autoimmune. Ha colpito radicalmente e profondamente, secondo il modello PNEI ossia psico-neuro-endocrino-

immunologico, le radici psicofisiche dell'organismo. Il soggetto psoriasico non si riconosce, non si accetta, non "sta bene nella sua pelle". Basilare è l'anamnesi ossia l'interrogatorio omeopatico: Da quanto tempo è iniziata? In quali circostanze? Migliora d'estate con il mare e il sole? O anche con il sole in alta montagna? Peggiora d'inverno? Aggrava di notte, la mattina, nel tardo pomeriggio, di sera? È coinvolto il cuoio capelluto, le unghie o persino le mucose? È una forma pustolosa? Oppure una eritrodermia generalizzata? Colpisce solo i palmi delle mani e dei piedi? Sono interessate le superfici estensorie dei gomiti e delle ginocchia (forma volgare) o invece le superfici flessorie (forma inversa), ossia il cavo popliteo e cubitale? Interessa il tronco, gli arti, le gambe, le cosce? E come si presenta? Le placche hanno un aspetto circinato con risoluzione centrale e bordi esterni rotondi e ispessiti? Hanno un aspetto serpiginoso? La desquamazione cutanea è scarsa, vi è una fuoriuscita di liquido coloso, mieloso? La cute si spacca e fuoriesce sangue? Migliora o peggiora con il caldo o con il freddo? Senza conoscere a fondo la materia medica omeopatica è inutile provare a curare la psoriasi. Nella pratica clinica la scelta del rimedio è ardua. Decine e decine sono i rimedi specifici, personalizzati, altrettanto importanti sono i nosodi. Avendo insegnato per 25 anni omeopatia allo SMB di Roma, diretto per 5 anni quello di Lecce e quello di Bologna (nel 2000) ho accumulato nel tempo un'esperienza tale da esprimere le seguenti considerazioni:

1) È più facile trattarla nei giovani e quando è insorta da non molto tempo.

Più difficile negli adulti-anziani che l'accusano da molti anni.

2) Tra i numerosi rimedi omeopatici quelli da me più utilizzati con successo sono: Arsenicum album, Arsenicum iodatum, Sulphur, Natrum muriaticum, Sepia, Graphites, Calcarea sulfurea, Antimonium Crudum, Silicea, Lycopodium, Petroleum, Alumina, Mezereum.

3) I nosodi più efficaci sono stati: T.R. (tuberculinum residuo); Medorrhinum, Psorinum, luesinum. Ognuno scelto secondo la diatesi del paziente.

La cura omeopatica non presenta, se eseguita a dovere, complicanze né effetti collaterali. Il denigrare l'omeopatia come terapia simile al placebo, lontana dagli effetti di provata scientificità, e persino sulla base dell'esperienza, credo che sia solo motivata da interessi economici. In mare aperto il pesce più grande mangia il più piccolo. Il sottoscritto, cardiologo, broncopneumologo, docente in microbiologia ambientale e Medicina Naturale, ha insegnato anche per 5 anni Medicina Ufficiale ai medici neospecializzandi in vari ospedali romani. Ho la presunzione di parlare due lingue edi essere con la coscienza a posto. Ho ben 45 anni di professione medica alle spalle.

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

TRISTEZZA AUTUNNALE? AIUTATI CON LE ESSENZE



UNA TRIADE PERFETTA DI OLI ESSENZIALI PER ALLEVIARE DEPRESSIONE E DISARMONIE EMOTIVE

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

40

Tristezza, ansia, depressione, scarsa motivazione e interesse alla realtà e alle persone, sono stati d'animo sgradevoli che creano sofferenza e inficiano la qualità della nostra vita quotidiana, togliendoci il piacere di viverla appieno. "Possono avere molte cause, incluse le note problematiche anche endocrine: ad esempio ipotiroidismo, disglucemie, sofferenze surrenaliche, tanto per citarne qualcuna. Sintomi siffatti possono acuirsi proprio nella fase dell'anno che precede l'inverno nel caso soffriate di S.A.D (Seasonal Affective Disorder) ovvero disordine affettivo stagionale, anche noto come 'depressione d'inverno' o 'winter blues' che coincide anche con il termine 'sad': triste. In sostanza un disturbo del tono e dell'umore che si manifesta con i cambiamenti autunnali di luce-buio (per il quale è raccomandabile anche controllare la vitamina D nel sangue). Possiamo cercare di alleviare questi stati d'animo, mentre ci impegniamo proficuamente nel sostenere la nostra salute nella risoluzione delle vere cause, cercando di migliorare le nostre giornate ricorrendo ad alcuni rimedi naturali di antichissima tradizione come gli oli essenziali. Quando ci si sente meglio si cambia la prospettiva su molte cose e la vita ci sorride di nuovo" afferma la naturopata **Monica Bertolotti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice di *Tiroide Approccio Evolutivo*, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

EMOZIONI ED OLI ESSENZIALI

"In linea di massima è bene rammentare che quando si tratta di emozioni, gli oli essenziali svolgono il loro

lavoro migliore per inalazione. Uno dei meccanismi per cui gli OE funzionano semplicemente annusandoli è dato dalla loro capacità di bypassare la barriera ematoencefalica e stimolare direttamente la cascata ipotalamica, impresa titanica per la maggior parte delle sostanze esogene e a volte, anche di quelle endogene. L'olfatto è capace di distinguere 10.000 aromi differenti: pensiamo a quanti benefici possiamo avere da queste umili e preziosissime essenze.

Le donne possiedono un olfatto più sviluppato rispetto agli uomini e sono cento volte più sensibili all'exaltolide, una sostanza simile al muschio animale. Avvolgiamoci quindi di essenze naturali, per prepararci all'inverno, per supportare le difese, per aiutare insonnia e stanchezza, per i mali di stagione e dell'anima. Ricordando però che gli OE sono tra le sostanze più potenti in natura e pertanto occorre cautela.

LA TRIADE PERFETTA

Per alleviare le problematiche emotive su citate tipiche di questa stagione, vi propongo una miscela di oli essenziali: una triade perfetta per le disarmonie emotive. Ciascuno dei tre oli essenziali qui proposti utilizza un archetipo specifico per sostenere il vostro cuore nella ricarica emotiva. Sperimentate e vedete come va, se fa per voi ve ne accorgete subito, proprio in virtù della capacità delle essenze di modificare praticamente all'istante la cascata ipotalamica.

ARANCIO - 10 GOCCE

POMPELMO - 10 GOCCE

CANNELLA CORTECCIA - 1 GOCCIA

Potete diffondere 10 gocce nell'ambiente con un

bruciatore per essenze.

Oppure un paio di gocce sui polsi, da annusare per qualche minuto e poi ogni tanto da riannusare durante la giornata. I polsi sono un importante punto di impulso. In alternativa si può anche massaggiare sul corpo in una miscela con olio di mandorle o crema vettore, ad libitum.

Una avvertenza: chiunque sia tentato di raddoppiare o triplicare le quantità delle gocce sperando in un effetto più rapido, è del tutto fuori strada. Per l'uso sottile, aumentare la quantità degli oli "riduce" l'azione alla parte prettamente fisica. Il dosaggio che ho suggerito è perfetto.

ARANCIO DOLCE

L'arancio dolce è tonico per il sistema nervoso: calma e distende, ha un effetto benefico sul morale, toglie le paure e sviluppa curiosità intelligente. Dà molta concentrazione di giorno e sostiene il sonno di notte, aiuta a staccarsi dalle preoccupazioni quotidiane. A livello fisico combatte la ritenzione dei liquidi, stimola la circolazione cutanea, molto indicato per ipotiroidiee anche subcliniche, con mani e piedi sempre freddi (ovviamente è un sintomatico, ma senza effetti collaterali), regolarizza le aritmie cardiache. Attenzione che è fotosensibilizzante, mai usarlo sulla cute prima di esporsi al sole. È caldo e sensuale e ci ricorda che nella vita si può anche ridere.

POMPELMO

Per inalazione è riequilibrante, stimola e rivitalizza l'organismo, infondendo una nuova carica energetica. Favorisce la corretta funzionalità delle ghiandole endocrine (soprattutto l'ipotalamo) nella produzioni di ormoni regolatori delle funzioni primarie dell'organismo, come il ciclo sonno/veglia, fame/sazietà; e di quelli che intervengono sulla stabilità del tono dell'umore. Indicato nel trattamento della fame nervosa; nei cambi di stagione, per favorire l'adattamento dell'organismo ai mutamenti climatici; per superare il jet lag; nei periodi di esaurimento nervoso, ansia o forte stress dovuto a ritmi di vita squilibrati. Questa azione regolatrice del sistema ormonale ha anche come effetto l'aumento delle difese immunitarie.

CANNELLA

Tonicante, se inalato, favorisce la creatività e l'ispirazione. Riscalda il cuore e dona un'avvolgente sensazione di "casa", aiuta nei casi di freddezza interiore, depressione, solitudine e paura. **Antisettico**, come tutti gli oli essenziali esercita una potente azione antibatterica ad ampio spettro. Per questa proprietà è anche un rimedio efficace contro l'influenza, in presenza di tosse e raffreddore. Carminativo, stimolante del sistema nervoso, con blando effetto afrodisiaco, accelera la respirazione e il battito cardiaco (non eccedere se avete disturbi pressori o cardiaci).

Leggi l'articolo completo su www.orticaweb.it/salute



La Tua Sorgente di Acqua Pura Fruttata e Gasata

SISTEMI PER USO DOMESTICO
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

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





PERCHÉ MANGIARE LA FRUTTA SECCA È INDISPENSABILE

La frutta secca si divide in due categorie: quella glucidica (ricca di zuccheri e povera di grassi) e quella lipidica (ricca di grassi e, viceversa, povera di zuccheri).

Nel primo caso si parla di frutta essiccata (prugne, datteri, albicocche, etc.).

In questo articolo parleremo dei frutti appartenenti alla prima categoria, quindi noci, nocciole, mandorle, anacardi, pinoli, pistacchi, arachidi, noci pecan, brasiliane e di macadamia.

All'unanimità la frutta secca è considerata una delle classi di cibi che esercita i maggiori effetti benefici sulla salute. È uno dei migliori snack; tuttavia, gli effetti positivi si riferiscono a quella che non è stata sottoposta ad un processo industriale, che non contiene additivi e proviene da coltivazioni biologiche certificate.

Molte persone evitano di mangiare frutta secca per il suo elevato contenuto calorico, invece rappresenta un ottimo spuntino i cui effetti positivi sulla salute sono spesso ancora poco conosciuti. Basta non esagerare: 100 grammi di noci, ad esempio, contengono 660 kcal, mentre la stessa quantità di mandorle solo 542. Si può consumare in diversi momenti, aggiungendo ad esempio 2/3 noci in uno yogurt, a colazione, oppure in un'insalata o nel primo piatto a pranzo o a cena.

La porzione consigliata è 20/30 grammi al giorno.

La frutta secca nelle sue molteplici varietà è ricchissima di nutrienti.

- è un'ottima fonte di proteine vegetali (assieme ai legumi, una possibile alternativa alla carne);
- è particolarmente ricca di fibre (es. mandorle 14 g per 100 g);
- fornisce notevoli quantità di sali minerali (calcio,

magnesio, potassio, zinco, ferro, fosforo, rame);

- è ricca di vitamine (in particolare vitamina E, A, C, K e gruppo B);
- è ricca di sostanze antiossidanti;
- contiene acidi grassi omega3 e omega6.

La frutta secca dovrebbe far parte di ogni piano dietetico basato sul concetto di sana alimentazione. Ma vediamo la sua incredibile utilità.

FRUTTA SECCA E CUORE

Noci e mandorle riducono il rischio di patologie coronariche. Mangiare frutta secca soprattutto con il guscio fa bene al cuore. Noci, mandorle, e anacardi contengono Vitamina E, acidi grassi omega3, e sali minerali: tutte sostanze ricche di proprietà benefiche. Uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine ha confermato che la frutta secca è un alleato per la nostra salute perché allunga la vita riducendo il rischio di contrarre patologie cardiovascolari. Non fa male e il suo consumo non determina problemi di obesità. Viene anzi consigliata anche a chi ha disfunzioni cardiache.

FRUTTA SECCA E TUMORI

Uno studio che ha coinvolto oltre 800 pazienti in cura per un carcinoma del colon al terzo stadio ha evidenziato che chi consumava almeno 60 grammi di frutta secca alla settimana vedeva diminuire del 42 per cento il rischio di una ricaduta e del 57 le probabilità di morire, rispetto a chi non mangia noci e simili. «L'importanza di una sana alimentazione è stata più volte dimostrata sia per prevenire il cancro sia per diminuire le probabilità di una recidiva o per sopportare meglio le terapie – commenta Daniel F. Hayes, presidente di Asco (American Society of Clinical Oncology). Questa ricerca mostra che mangiare frutta secca è una scelta salutare che può

fare la differenza nella sopravvivenza a lungo termine dei malati». Gli autori di un altro studio pubblicato sul New England Journal of Medicine affermano che un consumo quotidiano di 30 grammi di frutta secca ha come beneficio più evidente la diminuzione del 29 per cento della mortalità cardiovascolare, seguito da una riduzione dell'11 per cento della mortalità per cancro.

FRUTTA SECCA, PRESSIONE E COLESTEROLO
La frutta secca contiene vitamina E, che è l'antiossidante per eccellenza. La sua assunzione determina notevoli benefici al corpo in quanto combatte l'aumento della pressione arteriosa nelle giuste quantità e abbassa il colesterolo "LDL" (cattivo) liberando le pareti arteriose. Infine impedisce anche la coagulazione di sangue facendo da antitrombotico e migliorando così il flusso ematico.

FRUTTA SECCA E GRAVIDANZA

Ormai è risaputo che la frutta secca in gravidanza fa davvero bene ed è un ottimo alleato per la futura mamma, in quanto assumere questo alimento apporta diversi vantaggi a fronte di svantaggi davvero ridotti. La frutta secca come si sa non è certo poco calorica, per cui se si è in dolce attesa è bene non eccedere nel mangiarla, per evitare di prendere chili che potrebbero portare problemi legati all'eccesso ponderale. L'ideale sarebbe mangiare una porzione di frutta secca tutti i giorni, tuttavia, se non si ama particolarmente questo alimento, il consiglio è di assumerne almeno 30 g tre volte la settimana. È perfetta da mangiare al pomeriggio come spuntino.

La frutta secca contiene molto fosforo ma, anche potassio, fibre, vitamine e sali minerali: tutte sostanze fondamentali per una donna che aspetta un bambino e che non possono mancare nella sua dieta. Inoltre è ricca di acido folico, sostanza importantissima per la riproduzione cellulare e dunque essenziale per la crescita del feto. Non è finita qui, la frutta secca contiene anche altre sostanze che apportano benefici alle gestanti come il magnesio che aiuta a ridurre i crampi dovuti allo stato interessante.

Gli importantissimi Omega-3 aiutano lo sviluppo cardiovascolare del bambino. Inoltre la frutta secca contiene il calcio, elemento essenziale per lo sviluppo osseo del feto. Ecco perché mangiare la frutta secca in gravidanza è importante se non addirittura fondamentale. Tra le altre cose, da recenti studi scientifici si è appreso che una donna in dolce attesa che mangia frutta secca, protegge il proprio bambino dall'insorgere di allergie alimentari soprattutto nei primi mesi di vita.

FRUTTA SECCA E SPORT

Tra gli innumerevoli vantaggi che caratterizzano questi piccoli frutti, è senza dubbio da annoverare la loro "comodità". Questo li rende ideali a essere portati con sé comodamente nella borsa della palestra, nello zaino, o nella 24ore.

Leggi l'articolo completo su www.orticaweb.it

BEN DI BIO

vasta gamma di PRODOTTI BIOLOGICI



ALIMENTI FRESCHI E CONFEZIONATI

PRODOTTI A KM 0



ECODETERGENZA

COSMESI PER TUTTA LA FAMIGLIA



PRODOTTI PER L'INFANZIA



PANE FRESCO BIO

DETERSIVI ALLA SPINA

100%
ECO

Via Ancona 170 - Ladispoli (RM)
Tel. 06.9922248 - Cell. 347.5215221
www.bendibio.net - bendibioladispoli@gmail.com
Facebook e Instagram **Ben di Bio**



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



LA COPPIA COMPLEMENTARE

I termine complementare non va confuso con quello di completamento: tutte le coppie sono formate da due individualità che assieme si completano, ossia che si fanno carico l'uno delle incompiutezze dell'altro. Con il termine di coppia completare si intende invece il fatto che l'attribuzione dei ruoli nella coppia è rigida ed attuata in modo che uno dei membri si trovi sempre in una certa posizione up ("di vantaggio", "su", "in alto"), mentre l'altro sempre in posizione down ("di svantaggio", etc.). Vantaggio e svantaggio comunque vanno intesi come termini puramente convenzionali, poiché non è raro che il partner in posizione down possa avere più vantaggi e potere decisionale dell'altro che sta in posizione apparentemente up. Questo tipo di coppia si costituisce sulla base dell'incontro di due persone che presentano ciascuna una scissione nei confronti di un aspetto di sé ritenuto indesiderabile, inaccettabile o irraggiungibile. Questa parte di sé viene rimossa e negata. Una personalità così rigidamente strutturata avrà la tendenza ad innamorarsi di un'altra che manifesterà proprio quella parte (non necessariamente così evidente nel primo periodo di conoscenza reciproca), quel ruolo, da cui il soggetto ha sempre cercato di prendere le distanze. Perché avviene questo? La risposta sta nel fatto che reprimere una parte del proprio sé è un'operazione dispendiosa in termini di economia psichica e la spinta inconscia evolutiva ed autoriparativa della psiche porterà la persona a cercare di riprendere contatto con la parte negata rendendo inutile il lavoro di rimozione

e liberando energia mentale che può essere investita in attività più vitali. Un esempio tipico di coppia complementare in cui sono evidenti questi processi mentali è quella dell' "uomo che non deve chiedere mai" e della "donna-bambina fragile e dipendente": il primo è un individuo molto autonomo che, sulla base delle sue esperienze infantili, ha ritenuto che la dipendenza, la debolezza e l'emotività siano condizioni deprecabili e quindi fa di tutto per apparire forte ed incrollabile. Questi uomini (ma potrebbe essere anche a parti inverse) si angosciano e vanno in collera quando percepiscono in sé segni di debolezza emotiva e bisogni di dipendenza affettiva; ma possono tollerare di contattare questi aspetti della vita interiore se li vivono attraverso un altro con cui hanno una relazione intima: saranno allora ben lieti di avere accanto un partner insicuro, da curare, proteggere, consolare, coccolare, etc. Prendendosi cura in un'altra persona di quegli aspetti di personalità che non possono accettare in sé, essi se ne riappropriano e vi si conciliano. In alternativa possono invece criticarli nell'altro, applicandovi lo stesso atteggiamento che fanno con se stessi. Gli esiti di questi rapporti sono vari: si va da quello più favorevole in cui l'incontro permette ad entrambi di operare un processo di cambiamento interno integrando in sé quella parte complementare che l'altro gli "insegna" ad amare o quantomeno ad accettare; alla situazione opposta di divaricazione massima delle parti complementari che da luogo ad un rapporto irrigidito di continua critica e correzione reciproche.

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 Q 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

La TRIACA ERBORISTERIA

FITOCOSMETICA

FIORI DI BACH

CARAMELLE SENZA ZUCCHERO

ALIMENTAZIONE NATURALE

LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE

PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI:

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



DERMOCOSMESI
GALENICA

OMEOPATIA E FITOTERAPIA
VETERINARIA

CELIACHIA E ALIMENTI BIO
SPORT



AUTOANALISI

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

SERVIZI

- > 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

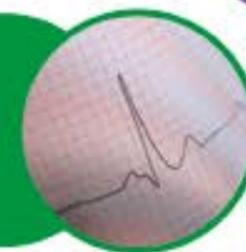
TEST STREPTOCOCCO A
AUTOANALISI DEL SANGUE
INCLUSI INR, EMOCROMO
ED EMOGLOBINA GLICATA



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

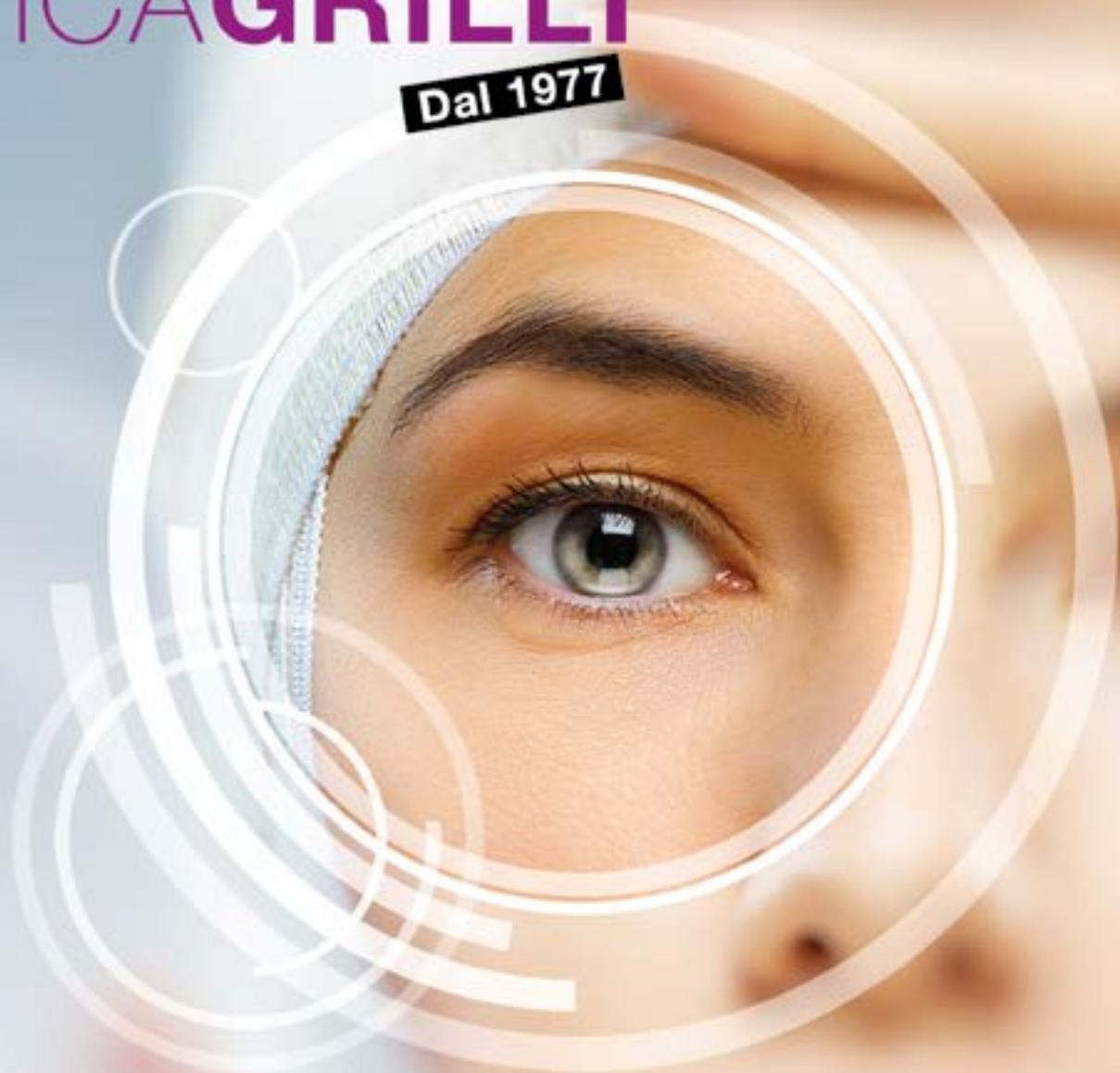


CABINA ESTETICA



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