

L'Ortica SETTIMANALE



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

Anno XXII n°46 - 2019

D E N E R D Ì

Punge ma non fa male

CON L'ACQUA ALLA GOLA

Anche il nostro litorale
travolto dal maltempo:
per colpa di chi?

CERVETERI

Il fiume esonda
colpendo 3 case

LADISPOLI

I pescatori restano
a Porto Pidocchio

ANGUILLARA

Pianta un albero contro
la violenza sulle donne

BRACCIANO

20 candeline
per il Parco

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

un nome, una garanzia

Superal

2000

ECOBONUS
CON CESSIONE DEL CREDITO
SCONTO 50%
IN FATTURA



SE ACQUISTI DA NOI I TUOI INFISSI IN PVC PUOI USUFRUIRE
DELO STESSO SCONTO 50% ANCHE SU:

- PERSIANE BLINDATE
- PERSIANE IN ALLUMINIO
- AVVOLGIBILI
- ZANZARIERE
- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE



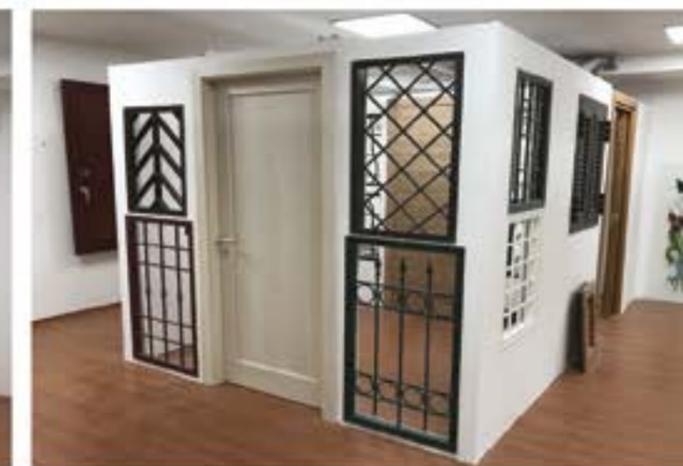
COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO
SHOWROOM
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE

PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE
FABBRICA PORTE IN VETRO MODELLO TODOCRISTAL



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 - CENTRALISSIMO
A pochi passi da viale Italia, in piccola palazzina, appartamento composto da: Ingresso, disimpegno, salone, due camere matrimoniali, cucina, bagno, ripostiglio, due balconi. Da ristrutturare.
Classe En G
Cod. 70L/19A
€ 159.000,00



LADISPOLI - MIAMI
Porzione di villa signorile di ampia metratura così composta: P: l'ingresso, soggiorno, cucina abitabile, studio, bagno, ampio balcone. 1P: camera, cameretta (altezza regolare), cameretta, e altra cameretta adibita a cabina armadio, bagno, ampio balcone. P.S. Sala hobby in con camino, cucina abitabile, bagno, Giardino fronte/retro. Classe En G
Cod. 74L/19V € 295.000,00



LADISPOLI - ZONA VIA ROMA
Soluzione indipendente esclusiva, fronte mare, porzione di villa su un unico livello al p.t. con doppia corte esterna e box auto di proprietà fuori terra. L'immobile dispone di un meraviglioso affaccio diretto sulla spiaggia e di ampi spazi esterni si presenta in condizioni impeccabili. Classe en.G
Cod. 62L/19V
€ 349.000,00



CERVETERI - TYRSENIA
In piccola palazzina in fase di ristrutturazione, luminoso attico, completamente ristrutturato, ampia metratura al 2° piano così composto: Ampio ingresso, salone, camera matrimoniale, cucina abitabile, bagno, ripostiglio due ampi terrazzi, panoramici, posto auto. Classe en.G
Cod. 72C/19A
€ 125.000,00



LADISPOLI
ATTICO RECENTE COSTRUZIONE
composto da 1°liv: ingresso, ampio soggiorno con cucina a vista, camera, bagno, grande terrazzo. 2°liv: ampia camera, studio, bagno, ripostiglio. Ampio box e due cantine. Classe en.G
Cod. 61L/17AT
€ 265.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
RISTRUTTURATO
In una piccola palazzina in cortina fornita di ascensore; è al secondo piano così composto: disimpegno, soggiorno, camera, cucina abitabile, bagno, balcone angolare. Si può usufruire del parcheggio condominiale. Classe en.G
Cod. 75L/19A
€ 130.000,00



LADISPOLI - VIA LA SPEZIA
Appartamento in piccola palazzina con ascensore così composto: ingresso, salone, camera matrimoniale, cucina abitabile, bagno, ampio balcone. Termoautonomo. Possibilità di ricavare la cameretta. Classe en.G
Cod. 58L/19A
€ 129.000,00



LADISPOLI
Villa adiacente mare porzione angolare così composta: salone con camino, tre camere (altezza regolare), cucina, tripli servizi, patio, due ampi terrazzi vista mare, giardino angolare di 130 mq. Termoautonomo. Classe en.G
Cod. 41L/19V
€ 175.000,00



ARANOVA - VIA CUGLIERI
Villa di ampia metratura, composta da: PT: ingresso, salone con camino, cucina abitabile, bagno, balcone, corte frontale pavimentata. Al primo piano: disimpegno, due camere, bagno, balcone, dal disimpegno si accede alla mansarda sottotetto. P.S: soggiorno con angolo cottura, camera e bagno, corte. Classe en.G
Cod. 67A/19V € 290.000,00

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su www.immobiliaredonini.it

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

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

Redazione
Piazza Risorgimento, 4
Cerveteri

Tel. 06 99 41 736

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

Chiuso in redazione il giorno 21/11/2019



L'Italia sott'acqua:
per colpa di chi?

Ci risiamo: l'Italia ancora una volta è stata travolta dalle piogge. Frazioni, paesi e città, dal nord al sud, hanno subito danni di diversa entità a causa di rovesci temporaleschi ritenuti "eccezionali". Allagamenti, frane ed esondazioni hanno messo in ginocchio intere comunità, attività commerciali e privati cittadini. Venezia, le cui immagini hanno fatto il giro del mondo, è l'emblema di un Paese con l'acqua alla gola. E con l'acqua alla gola ci è finito anche il nostro territorio: il litorale a nord di Roma è stato letteralmente sconquassato. Per Cerveteri, Ladispoli, Santa Marinella e Bracciano è stato un vero e proprio weekend di passione, con momenti drammatici ben documentati sul nostro sito web e all'interno di questo numero da un articolo a firma di Emanuele Rossi. Uno fra tutti: il lungomare di Campo di Mare - lo stesso da cui pochi mesi or sono era stata annunciata con squilli di trombe e rullo di tamburi l'inizio di una nuova Era - travolto dal nubifragio, si è trasformato in un fiume in piena e l'area del Jova Beach in un melmoso acquitrino.

In sostanza un film che abbiamo già visto tante volte per il quale alcuni interrogativi corrono d'obbligo: di chi è la colpa? Forse dell'eccezionalità dell'evento e dei famigerati cambiamenti climatici? O piuttosto della cronica mala gestione dei territori? Insomma con chi dobbiamo prendercela, con l'inclemenza degli dei o piuttosto con l'incapacità e talora la disonestà di persone specifiche, con nomi e cognomi, quali funzionari, responsabili di consorzi, ministri, governatori di Regione, amministratori di Comuni? E quanta parte hanno in questi disastri le politiche che hanno favorito l'abbandono delle campagne e la cementificazione massiccia e caotica del territorio?

Quanto alla colpevolezza di presunti cambiamenti climatici - peraltro non riconosciuti da alcuni scienziati di fama mondiale - ma per un certo verso innegabili, si tratta di una tesi strumentalmente abbracciata da coloro che vorrebbero scaricarsi la coscienza. In fin dei conti il clima pazzo è un capro espiatorio perfetto per affermare che la colpa è di tutti e di nessuno. Che poi la portata d'acqua delle piogge sia stata del tutto eccezionale, è un'ipotesi confutata dalla stessa lingua italiana dove l'aggettivo *eccezionale* ha un significato incontrovertibile: "che deroga dalla norma". Dal momento che in autunno, puntualmente e sistematicamente, si ripetono queste ondate di mal tempo della stessa entità e con le stesse conseguenze disastrose, colpendo ora una, ora un'altra zona dello Stivale, è evidente che non possano più considerarsi eventi straordinari. Bensi "normali", ciclici e stagionali e pertanto governabili con un'usuale amministrazione dei territori. Per esempio fermando il consumo di suolo in quanto il cemento e l'asfalto rendono impermeabile i suoli. Piantando alberi per evitare i dissesti idrogeologici. Eseguendo con cognizione di causa la manutenzione ordinaria e straordinaria di canali di scolo, argini, fognature e verde pubblico. In definitiva tutto ciò che occorre è solo del semplice buon senso affinché eventi prevedibili non si trasformino in tragiche emergenze.

In poche parole, molto banalmente, in autunno piove e serve l'ombrello, cosa nota anche ai bambini dell'asilo. Ossia, molto banalmente, occorre prevenire. E molto banalmente occorre che gli amministratori della 'res publica', invece che trascorrere il tempo in cerca di visibilità tra futili eventi, tagli di nastri e comparsate in tv, lavorino a capo chino per risolvere i problemi concreti che affliggono i Comuni.

Affidarsi alla buona sorte e fare gli scongiuri non impedirà alla Terra di percorrere la sua orbita intorno al Sole, raggiungere l'equinozio d'autunno e dare avvio alla stagione delle piogge: *sapevatelo*.

Editor
Miriam Alborghetti

ELETTROSMOG-CANCRO: MANOVRE OSCURE ALL'ORIZZONTE

LA DECISIONE DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ DI RIVEDERE I RISCHI DELLE RADIOFREQUENZE PREOCCUPA GLI SCIENZIATI DELL'AGENZIA INTERNAZIONALE PER LA RICERCA SUL CANCRO CHE TEMONO UNA TRAPPOLA IN FAVORE DEL 5G. MENTRE IL MINISTERO DELLA SALUTE SI AFFIDA A ORGANISMI PRIVATI. E SNOBBA LA RICERCA INDIPENDENTE DALL'INDUSTRIA

6

5 G, trame oscure all'orizzonte. "Siamo tutti preoccupati, noi scienziati in prima linea". Più d'un indiscrezione trapela da Lione. Dalla sede dell'**Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC)** c'è chi teme un vero e proprio colpo di mano per **mettere a tacere** l'atteso aggiornamento della *black list*, favorendo così l'avanzata del 5G, a quel punto spacciato come meno pericoloso per umanità ed ecosistema **se l'elettrosmog dovesse rimanere nell'attuale Classe 2B (possibile cancerogeno)**.

Il sospetto, più che fondato, parte da un autorevole gruppo di scienziati riunito in Francia per affrontare la lista della priorità, inserite da mesi le **radio frequenze onde non-ionizzanti** nell'annunciata riclassificazione degli agenti cancerogeni (periodo 2020-2024). **Un balzo in avanti da 2B in Classe 2A (probabile agente cancerogeno), se non**

perfino in Classe 1 (cancerogeno certo) che fa tremare il 5G. La prova provata, il grimaldello su cui far leva per scopercchiare il vaso di Pandora in difesa della salute pubblica sempre più minacciata dal pericolo invisibile, messa una pietra tombale sull'annosa diatriba dei rischi elettromagnetici nella contrapposizione di studi, strascichi nelle aule di tribunale, tranelli e trucchi nei risultati.

COLPO DI MANO DA PARTE DELL'OMS?

Ma l'inatteso annuncio dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** formulato pochi giorni fa in un invito pubblico rivolto in fretta e furia a non meglio precisati *team* di esperti (hanno avuto tempo 30 giorni, fino al 4 Novembre 2019) per manifestare il proprio interesse ad intraprendere una **revisione sistematica sulle pericolosità** delle radiofrequenze onde non-ionizzanti, **ha però spiazzato tutti.** Ridisegnando la trama di un finale

tutt'altro che scritto. Lasciando spazio ad inquietanti interpretazioni. **Se non altro perché la IARC** (dovrebbe occuparsi della 'riclassificazione cancro' sulla scorta degli esiti indipendenti del National Toxicology Program e dell'Istituto Ramazzini) è un dipartimento dell'OMS, **che potrebbe quindi scalzare il riesame già pianificato dalla stessa IARC, avvalorata la revisione sistematica** (non si capisce bene affidata a chi, perché poi da elaborare in tempi strettissimi e soprattutto senza budget: *cui prodest?*). Insomma, tre indizi che, messi in fila indiana, per i ben addentratati formano l'ombra oscura di una prova provata. Un'inquietante strategia pianificata per mistificare l'evidenza: **"se anche l'OMS rivaluta i pericoli dei campi elettromagnetici per arrivare alla conclusione che non ci sono evidenze di pericolosità, impedirà alla IARC di procedere con la valutazione prevista. E se passerà, come probabile, un giudizio sull'innocuità delle radiofrequenze, la riclassificazione IARC non verrà fatta...ubi major minor cessat!"**

OMS e I LEGAMI CON L'INDUSTRIA DI TELEFONIA

La preoccupazione nasce da precedenti poco edificanti: in tema di elettrosmog, già in passato l'OMS è stata al centro di feroci critiche e accuse di conflitti d'interessi e legami con l'industria per colpa di alcuni suoi esponenti di spicco, tra questi **Michael Repacholi, nel 2002 curatore per l'OMS del progetto sulle radiofrequenze e del manuale "Come stabilire un dialogo sui rischi dei campi elettromagnetici"**, tradotto in italiano da Paolo Vecchia (Istituto Superiore di Sanità) e pubblicato dal Consorzio Elettra 2000. Principale attore sulla scena mondiale per quasi 30 anni, Repacholi è ex capo del progetto OMS ed ex capo della **Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni non Ionizzanti (ICNIRP)**, organizzazione privata con sede in Germania che, ostinata a considerare solo gli effetti termici e di picco dell'irradiazione, esclude i danni biologici e sulle cui linee guida si basano gli standard di sicurezza mondiali). Ma secondo una perizia depositata al Tribunale di Monza dal consulente **Angelo Gino Levis** in una causa di primo grado vinta nel 2019 da un lavoratore ammalatosi di cancro a cui il giudice ha riconosciuto il nesso con l'elettrosmog, per Repacholi "la divulgazione finanziaria non è mai stata una priorità e i dettagli del budget e del finanziamento del Progetto OMS sono stati tenuti molto attentamente. Anche quando **l'industria della telefonia mobile ha ammesso che stava fornendo contributi annuali a sei cifre al progetto dell'OMS**, Repacholi ha tenuto tutto molto confuso. Le finanze dell'ICNIRP non sono più trasparenti. Repacholi si ritirò dall'OMS nel 2006 e divenne immediatamente un consulente del settore. Alla sua prima uscita è stato accusato di travisare

Infissi 2000

Di Vilella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO

SERRAMENTI
IN PVC
ED ALLUMINIO
DI NOSTRA
PRODUZIONE.



SERRATURE
E PORTE
BLINDATE



FINESTRE
IN PVC
ED ALLUMINIO



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



TENDE DA SOLE
ZANZARIERE
DI OGNI TIPO

CERTIFICAZIONE INFISSI
PER DETRAZIONE FISCALE

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

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



il rapporto ancora inedito a beneficio dei suoi clienti aziendali. In seguito, affermando che voleva **"mettere le cose in chiaro"**, Repacholi ha rivelato che metà del finanziamento del Progetto dell'OMS era arrivato dall'industria. Prendere denaro da Motorola e dalle associazioni di categoria, tra le altre cose, ha violato le regole dell'OMS. Repacholi trovò una soluzione aggirando i soldi - denigrando - attraverso il Royal Adelaide Hospital in Australia, dove era stato capo scienziato dal 1983 al 1991. **L'OMS chiuse gli occhi e incassò gli assegni. L'industria è stata premiata con un posto al tavolo dell'OMS".**

IL MINISTERO DELL'AMBIENTE e I NEGAZIONISTI IN CONFLITTO D'INTERESSE
Non solo OMS. **Perché c'è allerta anche in Italia. Pare che il Ministero della salute abbia in serbo di nominare una commissione di esperti sul 5G, con quali componenti? E per decidere cosa?** Ai più rappresentativi medici, biologi, scienziati e ricercatori italiani indipendenti finora non è arrivata alcuna convocazione, nemmeno tra quelli auditi a Montecitorio sui rischi socio-sanitari del 5G, nonostante la cosa sia invece caldeggiata con forza da **Asstel, la lobby delle aziende di telecomunicazioni in capo a Confindustria**, che da tempo reitera la proposta di istituire una **Commissione governativa scientifica permanente**.

Di fatto, finora, in tema di limiti soglia e spauracchio d'innalzamento a 61 V/m (per ora pare scongiurato), **il 30 Ottobre 2019 c'è stata una riunione presso il Ministero dell'Ambiente** a cui hanno preso parte

i dicasteri di salute, sviluppo economico (MISE), Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA), Istituto Superiore di Sanità (nota la sua posizione negazionista rinnovata nel recente controverso Rapporto ISTISAN/19) e **la Fondazione Ugo Bordoni. Quest'ultimo, a differenza dei primi, è un'organizzazione privata, già al centro di critiche per i legami con l'industria. Formulati anche alla magistratura.**

Scrive infatti Levis (ex cattedra di mutagenesi ambientale, Università di Padova) **nella perizia depositata al Tribunale di Monza:** "La Fondazione Ugo Bordoni (FUB) è un organismo di consulenza del Ministero delle Comunicazioni a cui, fra l'altro, è assegnata, con le ARPA, la gestione delle campagne di monitoraggio delle emissioni elettromagnetiche in Italia. La FUB ha avuto tra i componenti del suo Consiglio di Amministrazione molti rappresentanti del mondo dell'industria delle telecomunicazioni (**Nokia, H3G, Vodafone, Fastweb, Telecom, Tiscali, Wind, Telespazio, Alcatel, Ericsson**). Alla direzione delle ricerche della FUB è stato preposto l'Ing. **Mario Frullone**, anche Presidente del Consorzio Elettra 2000 del cui Comitato Scientifico, già presieduto dal Prof. **Gabriele Falciasecca**, hanno fatto parte alcuni altri "negazionisti" dei danni alla salute provocati dalle esposizioni a Campi Elettro Magnetici: Prof. **Ferdinando Bersani, Dott. Giuseppe Sgorbati, Dott. Paolo Vecchia**".

Questi non sono segreti di stato, ma i tasselli di un articolato mosaico su cui poggia la salvaguardia della salute pubblica e la vita di 60 milioni di italiani.



Il Frantoio Paoloni Franco & Figli

presenta

2^A Festa dell'Olio 2019

Domenica 24 Novembre

dalle ore 10.30 alle 19.30

Via di Ceri, 139 - 00052 - CERI - (CERVETERI) - RM

Tel. 06 99207050

Programma

- ore 10.30 APERTURA VENDITA DIRETTA OLIO NUOVO
- ore 11.00 Prima Dimostrazione in Frantoio con estrazione Olio
- ore 12.00 Degustazione dell'Olio nuovo: Bruschette per tutti!
- ore 14.00 Dimostrazione in campo potatura olivi
- ore 17.30 Seconda Dimostrazione in Frantoio con estrazione Olio
- ore 18.30 Offresi degustazione a sorpresa
- ore 19.30 Chiusura Stand Gastronomici



Durante la giornata saranno allestiti dei Stand Gastronomici per assaggiare e degustare prodotti tipici della zona.

L'azienda non si assume nessuna responsabilità per danni causati a persone o cose.

Rinnova le tue
finestre in alluminio
da 199 €/mese*

ECOBONUS

Con il Nuovo Decreto Crescita 2019
puoi acquistare la qualità
degli infissi Ponzio (porte e finestre)
a metà prezzo
semplicemente cedendo il credito Ecobonus.



~~-50%~~

CON PONZIO LE FINESTRE
TI COSTANO LA METÀ

SCONTO IMMEDIATO DEL 50% IN FATTURA!

AREA Ponzio
immagina progetta realizza

INFISSI E PERSIANE
IN ALLUMINIO
ANTIEFFRAZIONE RC3



Tende da sole
Pergotende



Porte in legno



Lavorazioni in ferro



Ponzio 100
Portone in alluminio blindato



Infissi in alluminio
e alluminio-legno

www.tieffeinfissi.com
info@tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)
TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343



PIERO PALANTI: IL MAESTRO DELL'OLIO



**"VI SPIEGO COME IMPARARE
A RICONOSCERE UN BUON EXTRAVERGINE"**

12

In tempi di contraffazione del cibo, tutelare salute e palato è una sfida quotidiana. L'olio non è un mero condimento, ma uno degli alimenti più utilizzati in tutte le ricette e preparazioni della nostra cucina. Piero Palanti, dal 2003, è uno specialista dell'extravergine, detto anche EVO, che ha fatto dell'autonomia e dell'indipendenza di giudizio il suo portabandiera e il suo successo. A lui si deve Extravoglio, una guida gratuita di orientamento per il consumatore, scritta sulla base dei corsi e consulenze sull'argomento che tiene in giro per l'Italia, in cui rimane libero e imparziale nelle sue valutazioni.

Piero, come sta andando quest'annata per l'olio?

Rispetto allo scorso anno un po' meglio dal punto di vista qualitativo e di raccolta, ma in tutte le regioni la produzione è rimasta scarsa per colpa del clima. Molti olivicoltori sono comunque riusciti a offrire ottimi prodotti.

Ci spieghi come riconoscere un buon olio?

È molto più semplice di quanto si pensi. Non ci sono segreti particolari: partiamo dal presupposto

che l'olio è il succo di un frutto, e come tutti i succhi di frutta va trattato e conservato con buon senso. Palato e naso non tradiscono: si debbono sentire profumo e sapore di oliva, freschi e aromatici, e mai odori "maturi" o "pesanti". All'assaggio, note di amaro e piccante sono molto positive. Il sapore dell'EVO dipende dalla varietà utilizzata: ogni Cultivar ha un suo sapore, che può ricordare ad esempio le fragranze di pomodoro, mandorla, cicoria o erba tagliata. Ogni regione ha le proprie tipicità e quindi potrebbe essere caratterizzata dai sentori del suo extravergine.

Quanto deve costare un buon olio?

Quando siamo di fronte agli scaffali del supermercato dobbiamo cercare di ricordare che dietro ogni bottiglia c'è il costo della cura dell'oliveto, della manodopera prima, durante e dopo la fase di raccolta, delle spese di molitura, imbottigliamento, trasporto e distribuzione. Senza dimenticare il margine di guadagno del produttore e del rivenditore. Va da sé che 4 euro non sono sufficienti per coprire tutte le voci di cui sopra, se vogliamo avere sulla tavola un buon prodotto.

A parte il prezzo, quali sono le altre caratteristiche di un extravergine buono e salutare?

Anzitutto, il colore della bottiglia: fino a poco tempo fa erano in molti a utilizzare confezioni trasparenti, dannosissime per una buona conservazione dell'olio. Ora non se ne vedono quasi più. Il vetro scuro è il primo biglietto da visita. L'indicazione della campagna olearia è fondamentale: l'olio va consumato giovane, entro un anno dal raccolto. Se trovate sconti particolarmente allettanti, fateci caso.

In quali regioni e con quale varietà di olive è prodotto l'EVO più buono?

Un buon olio può essere prodotto in qualsiasi angolo del mondo. Occhio, però, perché non sempre l'olio comprato dal contadino è garanzia di eccellenza: non bisogna confondere la genuinità del prodotto con la sua qualità. Sia con una monocultivar, ovvero una sola tipologia di olive, che con una miscela, detta blend, l'importante è che il frutto sia trattato bene e non subisca traumi, come ad esempio quelli derivanti da ammacatura o da temperature di molitura che non siano a freddo.

La nostre leggi tutelano la qualità dell'olio italiano?

Per la normativa, l'importante è che l'olio analizzato sia ok dal punto di vista chimico e sensoriale: per chiamarlo extravergine è necessario che il campione analizzato sia privo di difetti, almeno al momento della valutazione nel cosiddetto "panel test". Ma quello della qualità è della bontà è un discorso diverso: una valutazione "tecnica" positiva non mette al riparo dai difetti dell'olio. A differenza del vino, più invecchia e meno mantiene e migliora le caratteristiche organolettiche, anzi: nei supermercati troviamo ancora oli della stagione 2017/2018, che non sono cattivi, ma che hanno perso tanto della qualità iniziale.

La tua guida e le pagelle sugli oli che assaggi sono gratis. Come mai?

Ho lottato per mantenere la mia indipendenza, per non essere condizionato dai marchi che pretendevano recensioni entusiastiche per oli scadenti. Ritengo che informare in modo trasparente e corretto i consumatori sia un dovere per chi fa il mio mestiere, e non mi costa fatica condividere la mia esperienza con loro. Questa serietà ha dato buoni frutti: ristoratori, negozianti e aziende davvero interessate alla qualità di quel che vendono mi chiamano per avere un parere obiettivo. In questo modo, loro conquistano nuovi clienti e li mantengono, in un periodo storico difficile per il commercio. Solo la vera qualità paga.

Ma il privilegio più grande è il mio, che continuo ogni giorno a vivere il lavoro non come una fatica ma come una passione: chi rispetta la terra e la natura non solo vive meglio, ma ne viene ricompensato a piene mani.



**C&C
RIPARO** **TIM**

**ENTRA E SCOPRI LE NOSTRE
IMPERDIBILI OFFERTE**

**BLACK
FRIDAY**



**Samsung Galaxy
A10**

1,99€ al mese
per 30 mesi anticipo 0
(offerta valida fino al 25 Novembre)



Huawei Y5 2019

**Samsung Galaxy
S10 128gb**

15 € al mese
per 30 mesi anticipo 0
(offerta valida fino al 25 Novembre)



TIM CONNECT
a soli **29,90 €**
al mese

Fibra Ultraveloce
per navigare da casa senza limiti
alla massima velocità disponibile.

Modem TIM
il più veloce di sempre incluso.

TIM SUPREME
a soli **5,99 €**
al mese

Per i lettori de "L'Ortica" passaggio gratuito

Minuti illimitati e 50 Giga

se sei un cliente Iliad, Fastweb, Poste Mobile o altri gestori virtuali

Cerveteri, Via M. Pelagalli, 65
06 99551275 - Facebook: C&C Riparo Cerveteri



ESONDA IL CANALE E UN ANZIANO RISCHIA DI MORIRE AFFOGATO DENTRO CASA

DRAMMA SFIORATO IN VIA FOSSA DELLA TOMBA. IL FIUME ROMPE GLI ARGINI E COLPISCE TRE ABITAZIONI. ALLAGAMENTI IN MOLTE ZONE DELLA CITTÀ. A LADISPOLI CROLLA UN PINO NEI GIARDINI CENTRALI DI VIA ANCONA. IL MALTEMPO FA SEMPRE PIÙ PAURA

<<Siamo vivi per miracolo>>. Il fiume è esondato. Due famiglie hanno rischiato grosso in via Fossa della Tomba a Cerveteri. In particolare un signore di 65 anni affetto da Alzheimer salvato dal figlio Matteo che si è arrampicato spaccando i vetri della finestra con un pugno, anziano poi liberato dall'intervento risolutivo dei vigili del fuoco. Due abitazioni devastate dalla furia del torrente esondato, forse, anche per colpa di chi non ha provveduto a liberare le rive del canale dalla folta vegetazione. E così detriti e tronchi trascinati dalla corrente hanno fatto il resto formando una specie di tappo fino all'esplosione. Sul posto protezione civile, polizia locale e vigili del fuoco. Gli abitanti della zona rivivono quei momenti drammatici. <<Mio nipote ha avuto la prontezza di spaccare la finestra perchè mio fratello era già con l'acqua alla gola. Poi sono intervenuti i vigili del fuoco e l'ambulanza. Il Consorzio di Bonifica da anni non rimuove canne e vegetazione sulle rive del fosso

e questo è il risultato. Gli avvisi di pagamenti però ce li mandano puntualmente. E' crollato il muro di cinta, il salone era sommerso>>, si sfoga la sorella del 64enne, Silvana Palmieri che quella sera si stava preparando a festeggiare il suo compleanno. <<Tanti ricordi, non solo materiali. Abbiamo perso tutto. I danni forse superano i 100mila euro. Sono morti anche dei gatti>>, prosegue il figlio Giorgio. Anche i vicini di casa non sono stati risparmiati dall'alluvione. Danni ancora incalcolabili per loro. <<Siamo distrutti. Abbiamo atteso che venisse qualcuno presto ma siamo rimasti parecchio tempo anche senza corrente. Non ha retto il solaio, la cucina non c'è più, due auto devastate. Ringrazio il vicesindaco Giuseppe Zito>>, racconta Patrizia Rossi. C'è una terza villa alle prese con lo stesso problema seppure in maniera più ridotta. Molti quartieri di Cerveteri completamente allagati in centro e in periferia. In via del Sasso i pericoli maggiori per lo straripamento del

Sassetara che, all'altezza di Furbara a poca distanza dalla via Aurelia, ha raggiunto un ristorante con i clienti appena arrivati. Tante chiamate per vigili del fuoco, protezione civile e polizia locale. Duro lavoro nel fronteggiare alberi caduti e tombini intasati. Scheggiati alcuni ponti in via del Sasso ostruiti dalla presenza di rami. In via Casale dei Cento Corvi traffico a senso alternato per mezza giornata. Una tromba d'aria a Borgo San Martino ha scopercchiato il tetto di un altro ristorante su via Doganale (Il Vecchio Fienile) e abbattuto alcuni pini all'interno di un maneggio. A Marina di Cerveteri il lungomare via Navigatori degli etruschi si è trasformato in un fiume con diversi automobilisti rimasti intrappolati. L'illuminazione è saltata per parecchie ore. <<Molti abitanti sono rimasti isolati in via Trevignano, il lungomare è ormai inaccessibile da giorni>>, racconta Enzo Musardo, presidente del comitato Cerenova-Campo di Mare. <<Non possiamo uscire da casa, abbiamo segnalato questa situazione al Comune, in via Madonna dei Canneti andiamo sott'acqua>>, ecco l'appello social lanciato in serata da Antonella Asoli, una residente. Preoccupa sempre di più la Settevene Palo che collega la città Unesco a Bracciano interessata da smottamenti. Continua a sbriciolarsi invece viale Manzoni. Paura anche a Ladispoli. Nei giardini centrali tragedia sfiorata per il crollo di un pino storico che per fortuna non è finito sulla carreggiata. Circolazione per interrotta per gli allagamenti in via Caltagirone e via De Begnac. Caos in via Napoli, via La Spezia e piazza Domitilla. In via De Gasperi chiuso lo storico pub Tung Lamedù per allagamento. <<Ci siamo dovuti sturare da soli tre tombini pieni di foglie. Se fossero stati puliti adeguatamente non avremmo chiuso perdendo l'incasso di una serata e i nostri clienti>>, commenta Giulio, il titolare. In via delle Fologhe i residenti per poter uscire hanno dovuto attendere l'arrivo di un autobotte che prosciugasse il cortile per poter uscire. Ai Monteroni due pini sono stati sradicati finendo su un capannone agricolo. Illesi gli animali sfiorati dal crollo degli alberi. Sulla costa le mareggiate spinte dal forte vento di scirocco hanno inghiottito spiagge

libere e distrutto simboli naturali come le dune mediterranee della Palude di Torre Flavia. Devastato Porto Pidocchio che potrebbe restare inattivo per alcuni giorni.

Le onde hanno trascinato tronchi, rifiuti di ogni tipo tra cui anche pneumatici trasformando gli arenili in discariche a cielo aperto. Ha rischiato di tracimare il canale Vaccina ma per fortuna il meteo ha concesso una tregua. Problemi anche nelle scuole. Nell'istituto Alberghiero i ragazzi tornano a protestare. "Nonostante le svariate segnalazioni inviate negli ultimi anni da alunni, docenti e presidenza all'attenzione della città Metropolitana di Roma, ci siamo ritrovati in una struttura tutt'altro che sicura



nonostante i suoi pochi anni di vita: alcune ante di finestre hanno ceduto con il forte vento, e una ha sfiorato di poco un'alunna. E per assurdo queste finestre sono proprio quelle messe in sicurezza dall'ex-Provincia che invece di risolvere il problema lo ha semplicemente aggirato inchiodando gli infissi con qualche vite autofilettante che non ne permette più né l'apertura né la chiusura. Anche in cortile il maltempo ha riacutizzato problemi già più volte segnalati: proprio nel punto dove dovrebbe sorgere la nostra palestra si sono staccate con il forte vento delle lamiere che potevano arrecare seri danni sia a cose che a persone", scrivono gli studenti della Lista Studentesca.

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

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, WIND, SKY, and other logos are visible.



LA FENIGLIA PIANGE MILLE ALBERI CADUTI

LA FURIA DEL VENTO HA ABBATTUTO OTTO ETTARI DI PINETA

La meravigliosa riserva naturale della Feniglia, lingua di terra che unisce Ansedonia al Monte Argentario, e protegge nelle sue braccia alberate la laguna che avvolge la cittadina di Orbetello, il 18 novembre è stata devastata da una tromba d'aria.

Non c'è pace per il tombolo più famoso della Toscana, meta di viaggiatori ammirati che provengono da tutti gli angoli del mondo.

I suoi 500 e più ettari di terreni, piantumati a bosco di pini domestici e marittimi a partire dal 1910, avevano già subito negli ultimi secoli alterne vicende. Per tutto il '700, la macchia mediterranea avvolgeva la barriera naturale formata dall'accumulo dei detriti da risacca. Nei primissimi anni dell'800, la scriteriata vendita della Feniglia a proprietari privati senza scrupoli ne devastò l'anima, con lo sfruttamento intensivo a pascolo e produzione di legna, che portò a una rapida deforestazione. Privata del naturale riparo della vegetazione, le dune rimasero alla mercé dei venti di libeccio e delle correnti, che avviarono lo spostamento delle sabbie verso l'interno della laguna, creando i malarici acquitrini che tanto resero famigerato lo spicchio di maremma che porta all'Argentario. Un secolo dopo la vendita, il Comune di Orbetello,

per tamponare gli insalubri esiti della scellerata gestione della riserva, decise di procedere alla sua espropriazione programmando numerosi interventi di piantumazione e rimboschimento del territorio, tuttora in corso, creando inoltre degli sbocchi a mare per le acque stagnanti. Allo stato attuale, oltre ai pini che compongono una prima cinta di protezione dagli agenti atmosferici, il bosco si compone di latifoglie, pini domestici e piccole zone arbustive.

È rifugio di innumerevoli specie animali: oltre a volatili selvatici, con pazienza e fortuna vi si possono incontrare daini e tassi, ricci e donnole. Persino il lupo ha fatto una timida ricomparsa, transitandovi durante una migrazione dal Monte Argentario. L'intera riserva, che ospita al suo interno una sede distaccata della Guardia Forestale, è di libero accesso e ha finora regalato a turisti e autoctoni, in tutte le stagioni, lo splendore della sua vitalità e dei suoi colori, oltre a essere un polmone verde che respira all'unisono con l'uomo, ospite della sua maestosa, spettacolare unicità.

La furia dei venti ha colpito al cuore con una dolorosissima ferita non solo gli orbetellani, ma tutti coloro che portano nel cuore l'abbraccio forte e gentile della sua amata, immortale Feniglia.

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



PREMIO LETTERARIO CITTÀ DI LADISPOLI 2019 - VIII[^] EDIZIONE

LA PREMIAZIONE DOMENICA 8 DICEMBRE
AL TEATRO MARCO VANNINI

È iniziato il conto alla rovescia per la VIII[^] edizione del Premio Letterario Città di Ladispoli ideato negli anni '90 dal Professor Benito Ussia. Domenica 8 dicembre il Teatro Marco Vannini ospiterà la cerimonia di premiazione. "È stato difficile per i giurati decretare le opere migliori, - scrivono gli organizzatori dell'evento - tutte avrebbero meritato il massimo riconoscimento". Ed aggiungono. "ci fa piacere sottolineare soprattutto l'eccezionalità, anche stilistica, delle opere che compongono le tre cinquine di finalisti per l'edizione 2019." La giuria ha assegnato premi speciali e menzioni per alcune opere. Le liste dei finalisti sono in ordine alfabetico:

LIBRO DI PROSA EDITO: Maria Cristina Alfieri, Fammi luce - Alessandra Cinardi, Vita e la

coppa della Resurrezione - Emanuela Galati, La maledizione della verità - Roberta Mezzabarba, La lunga ombra di un sogno - Valentino Quintana, Fratelli contro

LIBRO GIALLO EDITO: Vincenzo Galati, Beata gioventù - Luca Giribone, Tryte - Francois Morlupi, Formule mortali - Luana Troncanetti, I silenzi di Roma - Stefano Visonà, Dove io mai

LIBRO DI RACCONTI EDITO: Alessandro Antonaia, Flusso - Nicoletta Fanuele, Tutto l'amore che serve - Fabrizio Olivero, Il filo di Arianna - Anna Pasquini, Misticanza - Marco Salomone, Le avventure di un taxista riluttante

MENZIONI SPECIALI: Mara Flux, Tutta colpa di maria!!! - Enrica Mormile, Il viale dei cancelli - Chiara Margarito, Poesie e fiabe incantate - Giannantonio Spotorno, Ti racconto la politica.



I PESCATORI RESTANO A PORTO PIDOCCHIO

I pescatori di Porto Pidocchio non dovranno traslocare, ma potranno restare a Porto Pidocchio. Ad annunciarlo con grande entusiasmo è il Sindaco Alessandro Grando. "Sono state settimane impegnative, quasi una corsa contro il tempo. - ha dichiarato - Ma finalmente possiamo dire di avercela fatta. Sono arrivate dalla Regione Lazio le autorizzazioni per l'anticipata occupazione che erano state richieste dai pescatori. Se siamo riusciti ad arrivare a questo importante risultato è stato grazie al lavoro svolto, ciascuno per quanto di propria competenza, da parte degli uffici regionali, della Capitaneria di Porto di Ladispoli e Civitavecchia e degli uffici del Comune di Ladispoli. A partire da oggi inizia un nuovo futuro per Porto Pidocchio!"
Federico Ascani, consigliere comunale di

Ladispoli e della Città Metropolitana, ha voluto ringraziare la Regione Lazio. "Sulla questione Porto Pidocchio di Ladispoli vorrei ringraziare la Regione Lazio (area concessioni) e l'assessore Alessandri e la sua segreteria, con la quale mi sono confrontato nei giorni scorsi, che ha lavorato, in emergenza e in sinergia con la Capitaneria di Porto e tutti gli altri, in tempi rapidissimi a una 'concessione temporanea' per permettere ai pescatori di poter restare all'interno del porto di Ladispoli ed evitare così il peggio. Si tratta di un atto con validità ed efficacia transitoria in attesa che si completino correttamente tutte le procedure burocratiche necessarie perché la concessione diventi definitiva. Ma è comunque un intervento molto importante che permette ai nostri pescatori di rimanere a svolgere la loro attività".

PROTOCOLLATO IL PROGETTO DEFINITIVO DEL PALAZZETTO DELLO SPORT



Un sogno coltivato da tanto tempo potrebbe diventare realtà per i cittadini di Ladispoli: il progetto di un palazzetto dello sport spazioso, moderno e polifunzionale dotato di campi regolamentari per praticare diverse discipline è stato finalmente protocollato. Ad annunciarlo è stata la stessa Assessora ai Lavori Pubblici del comune di Ladispoli, Veronica de Santis sul proprio profilo social:

"È stato protocollato il progetto definitivo del Palazzetto dello Sport di Ladispoli! A breve verrà portato in Giunta e, dopo l'approvazione, inizierà

l'iter della conferenza dei servizi per l'ottenimento di tutti i pareri necessari dalle autorità competenti". Ed ha aggiunto: "Il nuovo impianto avrà le dimensioni per accogliere uno spazio polifunzionale dove si potranno praticare, su campi regolamentari, il basket, il calcio, la pallavolo, arti marziali e tante altre discipline sportive". E con fierezza ha aggiunto: "Ad attendere gli atleti infatti circa 2300 mq di superficie coperta con campo regolamentare polivalente, una tribuna da 250 spettatori, una copertura in legno lamellare, pavimento in parquet e una palestra indipendente per la scherma".

PROFESSION DANCE

AGORA
SPAZIO PERFORMATIVO MULTIDISCIPLINARE
100 Palazzetto per l'Arte

150 mq - 99 posti

express yourself SCEGLI SPAZIO AGORA 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

LA BELLEZZA DEL NATALE DEGLI ARTISTI

C'ERA UNA VOLTA LA TRADIZIONE, CHE TORNA PIÙ BELLA E PIÙ VIVA DI PRIMA GRAZIE ALL'ARTE

A grandi passi si sta avvicinando la festa più attesa dell'anno: il Natale. È la festa delle simbologie rassicuranti, dei ricordi, della tradizione, del ritrovarsi. È una festa, diciamo pure, identitaria: anche chi non è cristiano e addirittura chi non è credente non può restare insensibile al fascino e alla magia di un grande appuntamento, che non è solo religioso. Purtroppo l'omologazione culturale, il laicismo, l'attuale secolarizzazione e la marea montante di uno sfrenato consumismo rischiano di ridurre il Natale a occasione di puro ed effimero divertimento. E non sono mancati tentativi e polemiche intesi a ostacolare, o quanto meno a circoscrivere in più ristretti ambiti, manifestazioni, anche all'insegna del folklore, quali recite scolastiche, presepi, rappresentazioni sceniche e canore, che rendono più gioiosa e caratterizzante la nascita del Redentore. Diciamo francamente: fino a qualche anno fa, anche a Ladispoli, il Natale era più sentito, partecipato, un momento di incontro e fatto di identità comunitaria. E, tanto per richiamare una celebre canzone di De Gregori, "quella sì che era una festa vera, si cominciava a pensarci tanti mesi prima". Il bosco di Palo, con le sue essenze mediterranee, offre un magnifico sfondo ed il proscenio per la sacra rappresentazione del presepe vivente. C'è poi il Natale "istituzionale" della locale amministrazione comunale con l'abete in piazza Rossellini e non mancano spettacoli, mostre ed incontri promossi dalle tante associazioni ladispolane. Occorre allora riproporre il Natale approfondendo il suo vero significato, ricreando le basi per un discorso di solidarietà ed altruismo, lanciando effettivi segnali di speranza, di pace e di fratellanza. In questo senso e in questa direzione l'attività degli artisti diviene preziosa perché con la loro tecnica, il loro talento, la loro percezione della religiosità, possono istituire

quel legame ideale tra tradizione, messaggi di spiritualità e gioiosità della festa riportandoci in più "spirabile aere" fuori da consumati stereotipi. È stata capace di farsi interprete di questa prospettiva, salvifica ed artistica nello stesso tempo, con le sue creazioni, pittoriche e presepiali, Teresa Marrone, pugliese di origine, ma ladispolana di adozione. Poliedrica nelle sue espressioni artistiche, veramente autodidatta, genuina rappresentante dell'U.C.A.I. (Unione Cattolica Artisti Italiani) la Marrone esprime nelle sue opere gusto e raffinata sensibilità. Anche quest'anno ci ripropone i suoi quadri e i suoi presepi nella sala espositiva comunale di Ladispoli, che si trova nelle adiacenze di via Ancona, tra i banchi del mercato giornaliero di Ladispoli. L'inaugurazione della mostra presepiale avrà luogo la mattina dal 24 novembre e durerà fino al 20 dicembre. Quello della Marrone si avvia a diventare un vero e proprio appuntamento da non perdere, ormai al terzo anno, coraggioso perché in un certo senso va in controtendenza e non è una solitaria "epifania" perché con lei partecipano altri artisti, impegnati, in verità, più a diffondere un vero e proprio messaggio, natalizio a tutto tondo, che a circoscriversi nella dimostrazione del loro talento. E la sala espositiva comunale torna ad essere il fulcro di iniziative dal solido spessore, e ad essere un sicuro richiamo. Questa mostra vuol essere fedele alla nostra tradizione, ma si protende ad accogliere nuove tensioni ideali in senso culturale ed artistico. La "saletta" comunale, in predicato ultimamente di essere destinata ad altre funzioni, e che, negli ultimi tempi aveva sofferto di carenza di eventi e rappresentazioni, grazie alla Marrone, rinasce nuovamente come punto di qualificata frequentazione, di attrazione e convergenza per un pubblico attento e solidale.



Farmacia
Cavallini Maria Teresa

Omeopatia - Erboristeria - Veterinaria - Sanitaria

SABATO MATTINA

30
NOVEMBRE

PRESSO LA NOSTRA FARMACIA
POTRETE INCONTRARE
DUE ESPERTI IN MEDICINA ANTI-AGING
PER CONSIGLI SUI NOSTRI TRATTAMENTI VISO,
INTEGRATORI, E MOLTE ALTRE CURIOSITÀ



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

PENDOLARI & RIFIUTI

AL POSTO DEL SACCHETTO COL PRANZO, SI VIAGGIA CON QUELLO DEI RIFIUTI. SEGNO DI INCIVILTÀ O DI ESASPERAZIONE?

Quest'estate ne aveva parlato anche la Raggi, accusando i pendolari provenienti dai Comuni della provincia di contribuire in maniera determinante al caos rifiuti della Capitale. La Sindaca aveva disposto un'ordinanza pro tempore di 6 mesi per tamponare l'emergenza, piuttosto causata dal disservizio AMA, vietando ai forestieri il conferimento della spazzatura nei cassonetti della città, pena sanzioni fino a 500 euro se pizzicati sul fatto.

A mettere romani contro laziali, una pratica abbastanza comune: quella di portarsi dietro il sacchetto con la "monnezza" persino sul treno, per depositarlo nel primo bidone disponibile appena sbarcati a Roma. Dito puntato soprattutto sui paesi del litorale, ma la querelle non aveva risparmiato neppure i Castelli. La piccata risposta dei Sindaci di mezza regione non era tardata ad arrivare, facendo da specchio riflesso alle parole della Prima Cittadina e additando come zozzoni i romani, colpevoli di riversare immondizie nei paesini alle porte della città eterna. Ipotesi abbastanza improbabile, quest'ultima, data la notevole quantità di secchioni sparsi ai quattro angoli della Capitale e disponibili giorno e notte, cosa che rende superfluo portarsi in gita sacchetti puzzolenti, nei quali prima del lancio nel cassonetto si schiaffano pile esauste insieme a carta e pannolini, alla faccia della differenziata.

A Roma, dopo anni di magna magna, l'AMA è stata epurata dei dipendenti indagati di quella corruzione che l'ha travolta provocando un mostruoso gap di bilancio, motivo principale della sua inefficienza. Dato che l'azienda municipalizzata, attorno alla quale si è fatto terra bruciata dei vecchi agganci, non ce la fa a tirarsi su, si tenta di scaricare risibili responsabilità su quattro pendolari sfigati, beccati a valicare la frontiera del G.R.A. contrabbandando nel bagagliaio la spazzatura di casa. È fatto innegabile che a non pochi villeggianti e residenti è capitato di portarsi dietro l'immondizia per sbarazzarsene in un bidone capitolino, o di affidarsi per lo smaltimento alla complicità di un familiare, di ritorno a Roma. Difficile credere che, quanti si trovano costretti a questa

operazione, non vedano l'ora di provare il brivido di gravarsi dello zozzo fardello su treni affollati o a bordo dell'auto, dove non di rado rivoli di maleodoranti liquidi finiscono per stagnare sui rivestimenti dell'abitacolo, appestandolo.

L'esasperazione racchiusa in tali gesti è prova non tanto di generalizzata inciviltà quanto di un'insufficiente raccolta dell'organico. Ma cosa ne pensano i presunti colpevoli?

"Vorrei sape' chi è er genio che ha partorito 'sta raccolta?!" si interroga Maria Iole mentre fa la spesa al mercato di Piazza Zambra a Cerenova. Come lei, altri si chiedono quanto ancora reggeranno ad accumulare immondizia in casa o appena fuori l'uscio, assistendo impotenti al processo di macerazione e decomposizione degli scarti del pesce, dei resti della carne e dei residui di frutta e verdura, giusto per esser brevi. Bastano poche ore per accorgersi, in primis a livello olfattivo, che quanto va in putrefazione è allegramente inconsapevole delle buone ragioni delle Amministrazioni, che al contrario dei cittadini non sono coscienti del fatale potere attrattivo che il rifiuto marcescente esercita sulla maggior parte degli insetti e degli animali che gli si avvicinano. A Marina di Cerveteri, l'organico viene portato via a domicilio tre giorni a settimana, con buona pace e puzza degli altri quattro. A Ladispoli, il calendario di raccolta dice più o meno lo stesso cosa. L'unica differenza è che a Campo di Mare, la domenica pomeriggio, sul piazzale in fondo al Lungomare dei Navigatori Etruschi, una moltitudine di fortunati e festanti reietti attende ardentemente l'arrivo dei cassoni scarrabili, quelli che nei primi tempi s'aprivano solo con la tessera del codice fiscale, in cui depositare negli appositi spazi vetro, carta e plastica. Tutti in una botta sola. Maria ci saluta con una profonda riflessione "Ma n'era mejo lascia' i cassonetti grossi della differenziata pe' strada? Poi quando volevano, invece d'anda' casa pe' casa, si portavano via il tipo de' monnezza che je pareva. Dicono che così risparmiamo, che lo fanno pe' noi e pe' l'ambiente. Ambè! Se lo dicono loro allora stamo sicuri che è vero".

F. DM.



GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
DAL 1982

BLACK FRIDAY

mentadent IGIENE QUOTIDIANA
100 ml MAXI FORMATO **0.69**

MENTADENT Igiene-freschezza quotidiana ml 100 - al 1,6,90 **0.99 30%**

FRUCTIS ass. shampoo-balsamo ml 250-200 al 1,9,16-6,45 **1.90 32.2%**

NEUTROMED bagno ass. ml 750 - al 1,145 **1.85 41%**

ACE lavatrice ass. 25 lavaggi **2.95 33%**

1.98

FABULOSO pavimenti ass. l 1 - al 1,0,88 **1.40 37%**

0.88

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
Offerte valide dal 21 al 29 Novembre 2019 salvo esaurimento scorte

 <p>PULIRAPIDO classic-aceto ml 500 ml 1.20</p> <p>1.70 30.</p> <p>1.19</p>	 <p>KOH spray ass. ml 750 ml 1.24</p> <p>2.40 30.</p> <p>1.68</p>	 <p>AJAX gel con candeggina 1 l - ml 1.00</p> <p>1.40 30.</p> <p>0.98</p>	 <p>LIP STICK labbra ass.</p> <p>1.49 33.</p> <p>1.00</p>	 <p>PASTA DEL CAPITANO dentifricio ass. ml 100 - ml 1.90</p> <p>100 ml 0.88 33.</p> <p>0.59</p>	 <p>PASTA DEL CAPITANO collutorio ass. ml 400 ml 1.90</p> <p>1.35 44.5.</p> <p>0.75</p>	 <p>PASTA DEL CAPITANO saponi interdentale 70 pezzi</p> <p>2.49 40.</p> <p>1.49</p>	 <p>BIPACCO OFFERTA CONVENIENZA 2x30</p> <p>1.55 30.</p> <p>1.09</p>	
 <p>CIF crema ass. ml 500 ml 1.90</p> <p>1.45 32.</p> <p>0.99</p>	 <p>CIF gel bagno candeggina ml 750 ml 1.40</p> <p>1.55 30.</p> <p>1.09</p>	 <p>LYSOFORM gel bagno ml 750 ml 1.20</p> <p>1.55 42.</p> <p>0.90</p>	 <p>CIF spray ass. ml 850 ml 1.02</p> <p>1.50 34.</p> <p>0.99</p>	 <p>MALIZIA detergente intimo ass. ml 200 - ml 1.20</p> <p>0.99 34.4.</p> <p>0.65</p>	 <p>SPLENOR lacca ass. ml 300 ml 1.80</p> <p>1.65 30.</p> <p>1.15</p>	 <p>MALIZIA deodorante ass. ml 150 ml 1.80</p> <p>1.99 30.</p> <p>1.39</p>	 <p>NIVEA deodorante ass. ml 100 ml 11.00</p> <p>1.65 30.</p> <p>1.15</p>	 <p>NIVEA deodorante ass. ml 50 ml 11.00</p> <p>1.99 40.</p> <p>1.19</p>
 <p>LYSOFORM WC gel ass. ml 750 ml 1.20</p> <p>1.45 38.</p> <p>0.90</p>	 <p>PERLANA liquido ass. 1.10 ml 1.32</p> <p>2.99 30.</p> <p>2.09</p>	 <p>FINISH tabs classic limone 100 pz</p> <p>9.90 30.4.</p> <p>6.90</p>	 <p>SPLENOR balsamo ass. ml 300 ml 1.20</p> <p>0.95 30.</p> <p>0.67</p>	 <p>PALMOLIVE doccia ass. ml 250 - ml 1.20</p> <p>0.99 30.</p> <p>0.69</p>	 <p>DIMENSION shampoo ass. ml 250 ml 1.20</p> <p>0.99 44.5.</p> <p>0.55</p>	 <p>CERA DI CUPRA crema mani ml 75 ml 1.80</p> <p>0.99 30.</p> <p>0.69</p>		
 <p>MURRY'S Tovaglioli colorati 1 velo cm 33x33 cont. 150 pz</p> <p>1.49 33.</p> <p>1.00</p>	 <p>MURRY'S Acchiappatutto Big 2 rotoli - 2 velli g 540</p> <p>1.69 35.</p> <p>1.10</p>	 <p>CHANTECLAIR lavatrice ass. 30 lavaggi</p> <p>3.30 40.</p> <p>1.98</p>	 <p>NATURAL & EASY colorazioni ass.</p> <p>3.40 41.5.</p> <p>1.99</p>	 <p>NIVEA assorbenti ultra normali 10 pz</p> <p>1.89 30.</p> <p>1.39</p>	 <p>TENA lady silhouette ass.</p> <p>9.70 30.</p> <p>6.79</p>	 <p>MURRY'S Carta igienica Morbidotta 4 velli - 4 rotoli</p> <p>1.99 30.</p> <p>1.49</p>	 <p>NEUTRO MED intimo micellare ass. ml 200 ml 4.80</p> <p>0.99</p>	

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



BLACK FRIDAY

ELETTRODOMESTICI



DIXON
ASPIRAPOLVERE
CICLONICO
RICARICABILE ROSSO
150W

~~88.00 43.3.~~
49.90



ROBOT CUCINA
MULTIFUNZIONE
600W
ACCIAIO

~~20.90 35.5.~~
19.90



BARBECUE
ELETTRICO
2000 W

~~18.80 31.4.~~
12.90



SALUS MISURATORE
PRESSIONE ARTERIOSA
PER BRACCIO

~~22.90 30.6.~~
15.90



20 Litri

HIGH TECH
forno ventilato
38 litri - 1000W

~~59.90 33.4.~~
39.90



HIGH TECH forno
microonda+grill
20 litri - 1150W

~~69.90 28.7.~~
49.90



HIGH-TECH
Stufa al carbonio
Heat 1200W

~~36.90 40.~~
22.14



HIGH-TECH
Termoventilatore
Halo 2000W

~~9.90 40.5.~~
5.90



HIGH TECH
caldaia
a vapore
800 ml
2000W

~~39.90 25.1.~~
29.90



HIGH-TECH
tritatore
elettrico
1.5
500W

~~24.90 14.2.~~
14.90

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

Offerte valide dal 21 al 29 Novembre 2019 salvo esaurimento scorte



1949 - A NUOTO DALL'AFRICA ALL'ASIA

Da un articolo della stampa mondiale francese del 1850 si leggeva. “Al recente ballo al Palazzo delle Tuilleries di Parigi, tra le molte coppie volteggianti al suono di un valzer, si potevano notare un affascinante giovane, Ferdinando De Lesseps, figlio del Console Francese in Egitto, a la sua graziosa cugina, la contessa De Teba- Vi era pure un signore indiano, veggente, che seduto in un angolo leggeva il futuro maneggiando le sue dita nella sabbia! Molte giovani coppie, curiose, si facevano predire il futuro. Venne il turno di Ferdinando ed Eugenia. A lei fu predetto un futuro meraviglioso, mentre a Ferdinando il veggente predesse: “Lei scaverà un fossato!” La cosa fece ridere i due cugini, ma il destino si avverò. Eugenia divenne moglie dell’Imperatore dei Francesi, Napoleone III, mentre Ferdinando, divenuto Console Generale di Francia in Egitto, avvalendosi dei piani dell’ingegnere trentino De Negrelli, intraprese la costruzione del Canale di Suez! Ismailia, Egitto 1949. Tanto per cambiare la solita escursione alle Piramidi e dintorni, il professore di storia e geografia Luca Silvestri decise di portarci in riva al Canale. Per un’ora, seduti in un caffè in riva al lago Timsah, ed il lago Timsah, è di 120 chilometri, ma come vedete è largo solamente cinquanta metri ma da quando fu inaugurato nel 1869, quella larghezza era sufficiente al transito dei mezzi di navigazione di quei tempi” Quella frase mi rimase impressa. Ero sempre stato di carattere imprevedibile ed avventato, e decisi con cinque miei compagni di classe, di organizzare per conto nostro un ritorno ad Ismailia, una gita al Canale, ma dovevo procurarmi il trasporto e vi era una persona in famiglia di cui potevo fidarmi. Un mio cugino, Alastair Knell, maggiore dell’esercito britannico con sede al Cairo. Era un tipo gentile e simpatico e decise di portare me ed i miei amici in gita al Canale. Detti appuntamento ai miei compagni sotto casa mia al Cairo per le otto di una domenica

mattina. “Portate con voi una bottiglia di acqua ed un asciugamano, siete tutti dei buoni nuotatori perché oggi attraverseremo il Canale a nuoto!” I miei compagni delle medie ne furono entusiasti. Alastair giunse puntuale alle otto: io, mio fratello, ed i miei cinque compagni, salimmo sulla camionetta militare ed in capo a novanta minuti ci trovavamo ad Ismailia! “Ed ora che si fa?” Alastair, sudava nella sua uniforme militare; c’erano trentadue gradi all’ombra. “Costeggiamo il Canale sulla rettilinea che porta a Porto Said, e poi fermiamoci prima del ponte di El Kantarah, scendiamo, ci spogliamo, ed attraversiamo il Canale a nuoto. Sostiamo per un po’ sull’altra riva e poi torniamo indietro. Sono solo cinquanta metri e tutti sappiamo nuotare. Dai Alastair spogliati anche tu!” Ad un tratto notammo giungere a gran velocità un camionetta con cinque militari inglesi. Scesero dal veicolo armati: infatti le due sponde del Canale erano sorvegliate e controllate da soldati inglesi. Notando l’uniforme di Alastair, lo salutarono militarmente. Il più alto in grado disse che il Canale era una zona militare e. bla bla bla. “Beh, visto che non c’è nessuno, “Alastair continuò a spogliarsi, abbiamo deciso di fare una bella nuotata, e vi suggerirei di spogliarvi e nuotare con noi: puzzate come maiali!” I Soldati sorrisero ed ubbidendo ad un ufficiale di grado superiore non se lo fecero dire due volte. Si spogliarono pure loro e tutti nudi ci tuffammo in acqua. Non vi era nessuna nave in vista e nuotammo tranquillamente senza alcuna fretta. Giunti sull’altra sponda, continuai la lezione di geografia del prof. Silvestri. “Ci troviamo ancora in territorio egiziano. Questa è la penisola del Sinai, ma con la costruzione del Canale, l’Africa è stata divisa dall’Asia per cui noi geograficamente pur essendo ancora in Egitto ci troviamo in Asia! Oltre il Sinai ci sono tanti paesi da poter attraversare per raggiungere la lontana Cina, ma da oggi voi amici, potrete vantarvi di dire che siete stati in Asia, e se qualcuno vi prenderà per matti, direte loro che vi è bastata una bella nuotata, ed avete trascorso una domenica da ricordare-!”



LA NUOVA ERA DI CAMPO DI MARE TRA MELMA E BENZINA

**AMICI DI TORRE FLAVIA: "DOVE FINIRÀ L'ACQUA REFLUA DEL DISTRIBUTORE
DI CARBURANTE E DEL CAMPEGGIO? NELLA PALUDE!"**

Gli Amici di Torre Flavia con un report fotografico realizzato nei giorni di maltempo denunciano lo stato in versa il Lungomare dei Navigatori Etruschi a Campo di mare e l'area dove dovrebbe sorgere la pompa di benzina, l'autolavaggio ed il campeggio, mettendo in evidenza i gravi rischi per la sopravvivenza dell'Oasi naturalistica.

"Questa è la situazione dell'area - scrivono - dove dovrebbe sorgere il distributore di carburanti & C. La strada sterrata, quasi sommersa, è quella che la divide dalla nuova area della palude di Torre Flavia. Riusciamo ad immaginare dove andrà quell'acqua fra qualche giorno? Nella palude. Riusciamo anche ad immaginare, quando ci saranno anche depositi di carburante e scoli di acque reflue di eventuale autolavaggio o sosta camper, dove andrà quell'acqua reflua? Esatto, nella palude!"

Mentre sullo stato penoso delle aree su cui sono stati fatti i lavori del Jova Beach Party così commentano: "Ad uno sguardo frettoloso viene tristezza la

condizione del lungomare di Marina di Cerveteri, ma in realtà la Natura con irruenza si sta riprendendo il maltolto.

È un monito che l'amministrazione regnante dovrebbe ascoltare, opponendosi con fermezza a proposte folli come le stazioni di servizio da realizzare in siti così fragili ed importanti.

E vero lì siamo in località Fontana Morella, poco distante, a ridosso delle prese di approvvigionamento idrico della Palude di Torre Flavia, ma è impossibile non pensare ad una correlazione tra la prevaricazioni fatta su via del lungomare dei Navigatori Etruschi e quanto si corre il rischio di autorizzare. Questa non è la nuova era, i nubifragi delle ultime ore rivendicano un mutamento di azione, un grido di allarme per un termine, un mondo, martoriato che si ribella. Non sarebbe male scrivere al Sindaco di Cerveteri per proporre di richiedere l'ampliamento della zona protetta, una battaglia di civiltà e cultura, e di candidare la Riserva come patrimonio dell'umanità."



LADISPOLI ARDITA SUL PIEDE DI GUERRA IN DIFESA DELL'OASI DI TORRE FLAVIA

Giovanni Ardita, consigliere di Fratelli d'Italia, dice un secco NO alla realizzazione del progetto di una pompa di benzina, autolavaggio ed un'area camping in via Fontana Morella, a ridosso dell'Area protetta della Palude di Torre Flavia. Secondo Ardita si tratta di una scelta "scellerata" con un impatto ambientale non sostenibile. "Fanno bene le numerose associazioni ambientaliste a protestare" ha commentato. Il consigliere ha annunciato battaglia: insieme con il capogruppo di Fratelli d'Italia, Raffaele Cavaliere e il partito locale, si farà promotore di una mozione a difesa della Palude onde scongiurare lo "scellerato insediamento che potrebbe avere un impatto paesaggistico". Inoltre si è detto pronto a scendere in piazza per presentare una petizione. Ed ha aggiunto: "Chiederemo al nostro consigliere regionale FdI Giancarlo Righini di presentare apposita interrogazione al consiglio regionale del Lazio a tutela dell'ambiente e dell'area Monumentale ed archeologica di Torre Flavia".



**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



© A. A.

CERVETERI, UN CENTRO SENZA CENTRO

30

LE BOTTEGHE E LE PICCOLE ATTIVITÀ ARTIGIANALI CHIUDONO MENTRE GLI SPAZI DI SOCIALITÀ SI RESTRINGONO IN UN INESORABILE PROCESSO DI PERIFERIZZAZIONE

Sarà che Novembre è il mese delle scadenze, il mese in cui si tirano le fila dell'anno oramai di lì a terminare, il tempo che ci costringe ad interrogarci sullo stato presente e quello futuro. Ritorna anche, nei più partecipi della vita della comunità, la preoccupazione per il destino del proprio Paese: ci si interroga, anche per questo, sul presente e sul futuro. Che cosa ne sarà? Quello che Cerveteri sta attraversando è un processo del tutto simile alla maggior parte dei paesi e delle città d'Italia: diventano sempre più centri senza centro, ovvero tendono sempre più ad assomigliare alle periferie. Nei piccoli paesi, soprattutto la perdita del centro storico, ha causato una frattura insanabile nella comunità.

Nelle grandi città lo spopolamento ha condotto ad una generale omologazione dei centri storici: stesse catene commerciali, abitazioni svuotate dei e dai vecchi abitanti vengono date in affitti mordi e fuggi; identità, cultura locali e monumenti, commissionati ad uso e consumo dei turisti. I centri storici stanno trasformandosi in grandi parchi giochi per turisti, mentre i vecchi residenti vengono ricacciati nelle periferie spogliate di servizi, la cui unica prospettiva di socialità è quella consumistica del centro commerciale. O tutt'al più una parte, la più emarginata, utilizza il traffico di droga come sistema per vivere alla grande, garantendo, assieme a frange di immigrati, un'ampia offerta a prezzi contenuti ai loro clienti



© Arsiat

della 'società signorile': società opulenta e spesso inoperosa - circa otto milioni - di bravi e rispettabili cittadini. È la domanda, come insegna Keynes, che, nel sistema capitalista, stimola l'offerta.

Nei paesi lo stesso processo ha avuto effetti ancora più devastanti: le attività commerciali ed artigianali chiudono, quelle che sono ancora aperte faticano, gli spazi di socialità si restringono. Basta fare un giro per il paese e ci si renderà conto del disastro. Non solamente in quella parte dello scarpone che dalla piazza comunale si muove a raggiera fino ai merli, ma soprattutto nelle due vie parallele che salgono in alto, via Sant'Angelo e via Piave, le saracinesche abbassate superano abbondantemente quelle ancora aperte.

E quando un negoziante o un artigiano chiude sparge intorno semi di difficoltà per chi resta e vuoti che spingono la comunità ad evitare quelle strade. Insomma è un circolo vizioso e alla breve perdente.

Alla fine resteranno delle case, delle chiese, due o tre negozi storici, un patrimonio culturale da offrire ai rari turisti, ma non una comunità che vi respira e che fa vivere e sviluppare quel luogo.

Il processo di periferizzazione avanza a passo di fanfara.

Sarebbe indispensabile rimettere al centro delle problematiche la questione del centro senza centro, non in termini semplicemente turistici, ma sociali e culturali per farlo ritornare ad essere un luogo di costruzione della comunità e non solo

uno spazio da addobbare e male nelle occasioni più o meno riuscite. Sarebbe da evitare anche il ripetitivo, inutile, alcune volte deprimente, occupazione di spazi con gazebo in plastica che offrono sempre le medesime cose: non portano vita, non portano economia, ma un lento e triste muoversi tra il nulla. Come serve a poco pensare o impegnare tempo ed intelligenza su ZTL che sono pure imitazioni di altrove ben diversi.

Bisognerebbe avere il coraggio di indire concorsi per teste pensanti che studino e propongano soluzioni innovative e coraggiose, altrimenti non se ne scappa.

Soprattutto bisogna che i cittadini tornino ad essere custodi della propria città, e non deleghino. Riessere, questo è il problema.

Che la "piazza", dal suono oggi eversivo o almeno ambiguo, torni ad essere la bella piazza, che lo scarpone si riempia di giochi, amori, vita.

Nel leggere vecchi elenchi della scuola elementare, la cosa che più mi ha colpito è la frequenza degli stessi indirizzi di abitazione: via Bastioni, piazza della Bocchetta, Via Santa Maria, via Etruria, piazza San Pietro, via del Granarone, Piazza Tripoli, via Agillina, via Gioberti..

Il centro, per dirla con Bufalino: "riassumeva ogni concepibile luogo di intimità collettiva: mercato, scuola, arengo, chiesa, cinema, camposanto...".

Il destino per Cerveteri non è stato ancora rogitato, ma Novembre è anche il mese dei morti.

31

IN OFFERTA
CALDAIE
CONDIZIONATORI
POMPE DI CALORE

MARCO CICILLINI
24 335 68 13 770
CALDAIE SICURE
MANUTENZIONE CALDAIA
+ BOLLINO BLU
€ 50,00

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



“MEMORIE DI UN LUNGOMARE REMOTO”

**MOSTRA PERSONALE ANTOLOGICA DEL PITTORE CARLO GRECHI
PRESSO LA SALA RUSPOLI DI CERVETERI DAL 24 NOVEMBRE**

Il lungomare che fa da filo conduttore all'iconografia di Carlo Grechi è luogo di una memoria archetipa, ambientazione di fotogrammi di vita vissuta e simbolo di un confine.

Un primo spazio mitico, nel quale - lungo il mare - donne 'separate' dal mondo si mutano in emblematica ATTESA. Attesa di qualcuno che venga dal mare e le completi, ne ricomponga quell'unità perduta che risuona in noi come il senso smarrito della vita. Vera protagonista quindi è l'ASSENZA e l'assente è l'Uomo, moderno Ulisse, in cerca di se stesso.

Nei cicli successivi, queste donne diventano compagne di viaggio, inserite nei luoghi della memoria, dove il confine del mare viene sostituito da quello di una finestra, di una porta o di una stanza familiare e le figure femminili diventano fisicità di sentimenti, momenti di vita, stati d'animo. Donne fatte soprattutto di sguardi rivolti verso un oltre, un ALTROVE che sembrano conoscere da sempre. "Pensa come sarebbe cambiata la Storia, se Adamo avesse ucciso il serpente..." mi disse Carlo un giorno. Ecco: l'uomo, assente in tutte queste tele, ha mancato. E' stato inadeguato nel proteggere Eva dal serpente, dalle difficoltà della vita. Eva, che la vita la porta in sé. Eva che si muove ora in spazi di sospesa assenza ed attesa, comunicando con tutta la forza espressiva del colore, del segno, della macchia prima, della sottrazione, del gesto poi - che Adamo deve riprendere il suo posto: sconfiggere il drago e salvare la principessa. Salvare lei per salvare se stesso.

L'assenza dell'UOMO fa scorrere i fotogrammi un film senza sonoro, dove intuiamo il grido di dolore e di richiesta delle donne, bloccato però nell'afonia

dalla mancanza di chi le sappia ascoltare.

La sottrazione arriva sino al grido estremo, all'assenza totale di colore, alla sparizione delle figure, ed infine al nero profondo. Il limite del mare si fa limite dell'abisso. Crisi e dissoluzione dell'uomo contemporaneo, che nella drammaticità della rappresentazione e in bilico sulla sua insicurezza, cerca la sua vera identità, attraverso l'esaltazione del gesto, risorsa estrema dell'artista.

Carlo Grechi ci trasporta in un profondo viaggio interiore, il più difficile, il più doloroso. Sulla soglia di questo viaggio le figure femminili scompaiono, perché le abbiamo interiorizzate in attesa di ritrovarle poi, come Dante ritrova Beatrice una volta riemerso alla Luce. E' il viaggio della liberazione, dell'uomo che perdona se stesso per non aver ucciso il serpente, per essere stato spesso inadeguato o incapace di comprendere gli sguardi, i silenzi, il messaggio delle donne.

Questa mostra sintetizza quindi un RACCONTO DELLA VITA. Il mare è un limbo, confine tra visibile e invisibile. Il viaggio è anche quello solitario dell'artista, albatros dalle ali da gigante, spesso incompreso, persino deriso ed isolato. Racconta anche di un viaggio nel quale qualcuno si perde, dal quale non fa ritorno. Ecco quindi la funzione di questa moltitudine di personaggi femminili: sono punti di riferimento saldi ed incrollabili, canne resilienti al vento della vita. Colte spesso in posizione quasi fetale, nell'atto di abbracciarsi le ginocchia, gesto di auto-protezione con cui abbracciano al tempo stesso se stesse e la vita, pronte ancora una volta a levare le braccia al cielo come gabbiani, e finalmente, a dire "ti stavo aspettando", "è te che ho sempre aspettato".

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



ANGUILLARA SABAZIA IN ROSA

**PIANTA UN ALBERO INSIEME A NOI CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE:
24 NOVEMBRE ORE 15,30 PIAZZA DI PONTON DELL'ELCE**

Il 25 novembre si celebra la **GIORNATA INTERNAZIONALE PER L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE**, istituita per sensibilizzare l'opinione pubblica contro le discriminazioni subite dalle donne e per le gravi disuguaglianze tra uomo e donna.

Ponton dell'Elce si tinge di rosso e l'associazione "DIRITTI CITTADINANZA DEL LAGO" celebra la "Giornata internazionale contro la violenza sulle donne", che si terrà domenica 24 novembre alle ore 15,30, alla presenza di figure istituzionali dell'amministrazione anguillarina, con lo scopo di rendere tutti più consapevoli, coscienti e partecipi al problema e alle tante situazioni per affrontare il tema della "violenza rosa", planterà alcuni alberi nel giardino della piazza in largo delle Palme.

DIRITTI CITTADINANZA DEL LAGO ha acquistato con i proventi della festa "I LOVE CAMPAGNA ANGUILLARINA", realizzata recentemente nel quartiere, due alberi di tipologia "CILIEGIO GIAPPONESE", l'inconfondibile albero orientale che vanta provenienza esclusiva dal continente asiatico ed è molto apprezzate in tutto il mondo per le mirabili infiorescenze di colore rosa.

Verranno piantati anche diversi alberi di ulivo, donate per l'occasione all'associazione dall'amministrazione comunale di Anguillara. Gli alberi sono stati

consegnati al comune dall'associazione K.K.L., ovvero Keren Kayemeth Lelsrael Italia Onlus, la più antica organizzazione ecologica al mondo. Fondata nel 1901, da oltre un secolo opera a beneficio dello sviluppo, è leader nello sviluppo di tecnologie e competenze in molteplici settori: agricoltura, ricerca scientifica, lotta alla desertificazione, trattamento delle risorse idriche. Obiettivo di questa iniziativa, promossa dalle responsabili dell'associazione, Simonetta D'Onofrio e Patrizia D'Andrea, che consegneranno gli alberi in una cerimonia pubblica, è ribadire la necessità e l'urgenza di misure di contrasto a un fenomeno così grave e testimonieremo la loro vicinanza e la solidarietà a tutte le vittime di violenza. "Come realtà culturale e sociale - ha dichiarato il presidente dell'Associazione, Simonetta D'Onofrio - ci sentiamo in dovere di dare il nostro contributo a una battaglia così importante, per questo abbiamo pensato di utilizzare gli alberi come stimolo per sensibilizzare la cittadinanza al tema. Gli alberi sono un simbolo universale, che troviamo anche nell'immagine biblica come l'albero della vita, un'icona potente che vivrà in un quartiere che deve fare molto per ritrovare una identità precisa. Una promozione del territorio anguillarino che passa anche da qua, da un quartiere periferico, come la piazza di Ponton dell'Elce".

34

Anguillara



-50% Da Rial Porte e Finestre
gli infissi ti costano **la metà!**
Con lo sconto in fattura

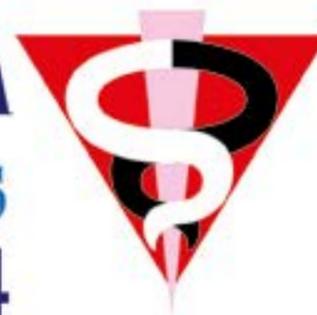
RIAL
Specialista Porte e Finestre

via Settevene Palo, 91/93 - CERVETERI (RM) - Tel. 06.83088606 - Cell. 324.6049163
rialporteefinestre@gmail.com - www.rialporteefinestre.com

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



IL 23 NOVEMBRE AL CASTELLO DI BRACCIANO: 20 CANDELINE PER IL PARCO

Convegni, libri, escursioni, laboratori e tanto altro sabato 23 novembre a Bracciano per celebrare i 20 anni del Parco di Bracciano-Martignano. Una giornata intensa, una vera e propria Festa del Parco 1999-2019, in una location d'eccezione quale il castello Orsini-Odescalchi. Venti anni fa la Regione Lazio istituiva con la legge n. 36/1999, non senza proteste di cacciatori e di alcune forze politiche, un'area protetta regionale. Coinvolti 11 Comuni, due province, ampi territori attorno - e non poteva essere altrimenti - i laghi di Bracciano e di Martignano, veri elementi di identificazione dell'area protetta. Un'area protetta di 16.682 ettari sul territorio dei comuni di Anguillara, Bassano Romano, Bracciano, Campagnano di Roma, Manziana, Monterosi, Oriolo Romano, Roma (XV Municipio), Sutri e Trevignano Romano, le Province di Roma e Viterbo. Ricadono nell'area protetta anche i Monumenti Naturali della Caldara di Manziana e quella denominata "Pantane-Lagusiello" nel territorio di Trevignano. Inoltre da luglio 2017 la faggeta di Monte Raschio nel territorio di Oriolo è entrata a far parte del sito UNESCO patrimonio mondiale dell'umanità denominato "Le foreste di faggio primordiali dei Carpazi e di altre regioni europee". Il Parco, dopo vent'anni, appare in qualche modo "digerito" anche se continua a pesare come un macigno l'assenza, dopo tutto questo tempo, di

un Piano di Assetto ancora da approvare nella sua versione definitiva. Nelle more dell'approvazione vigono le norme di salvaguardia indicate dall'articolo 8 della Legge regionale n. 29/1997 sulle "Norme in materia di aree naturali protette regionali" e la perimetrazione provvisoria (sic). In questi vent'anni il Parco ha svolto un ruolo repressivo ma anche di valorizzazione. Molti i presidenti che si sono succeduti alla guida del Parco. Molti le questioni tuttora aperte. Di recente fondamentale è stato il ruolo del Parco, dopo iniziali tentennamenti, in difesa del lago dalle spregiudicate captazioni Acea. Importante anche il ruolo di approfondimento scientifico e di promozione turistica come ente coordinatore del pianeta associazionistico locale. Un bilancio parzialmente positivo per il Parco. Ma il ventennale è comunque un evento per tutto il territorio. Da non mancare quindi la giornata del 23 novembre. Importanti, tra le varie iniziative, i convegni: alle 11,15 con "Il paesaggio della transumanza tradizionale nel Lazio. Le Aree Naturali Protette per la conservazione della memoria e la promozione del territorio, in collaborazione con Ente Parco Appia Antica e Università La Sapienza di Roma" e alle 18 con "1999-2019 venti anni di Parco" incontro con gli attori protagonisti della storia dell'Ente Parco". Da segnalare anche alle 16.30 la performance di David Rioldino & Paolo Damiani: "I racconti del Parco, poesia e jazz".



**La casa
del Pane**



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

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**



LA NEVRALGIA DEL TRIGEMINO

LE CAUSE, LA DIAGNOSI DIFFERENZIALE E LA TERAPIA PIÙ EFFICACE

Un dolore improvviso, parossistico, lancinante che dura pochi secondi o minuti.

E' localizzato alle labbra, alle gengive, alle guance o al mento nel territorio di distribuzione di uno più rami del V nervo cranico: il Trigemino. Dei tre rami (oftalmico, mascellare, mandibolare) quello che viene raramente colpito è il primo, l'oftalmico. **La nevralgia del trigemino è un "nervo scoperto o calpestato".**

Il dolore è unilaterale, uguale a quello di una scarica elettrica (il "grido del nervo") o una fitta che dura poco, spesso provocata dal "mettere un piede in fallo", toccare o schiacciare un "grilletto" (zona trigger) intorno alle labbra o dentro la bocca.

Può capitare così che si avverta questa fitta lancinante di notevole intensità mentre si mangia, si parla, ci si lavi i denti.

La diagnosi? E' anamnestica, si basa su questi dati, basta ascoltare e interrogare il paziente. Il dolore segue il decorso del nervo, coinvolgendo, come detto, soprattutto la branca mascellare o quella mandibolare (secondo o terzo ramo) oppure entrambe. Dopo la scarica, la scossa elettrica di breve durata, torna il sereno. Le remissioni spontanee rappresentano un evento comune. Il paziente non ha più alcun sintomo tra una scarica parossistica e la successiva. Il "nervo scoperto" colpisce di giorno, è

davvero raro che compaia di notte. All'esame neurologico tutto è nella norma, non c'è nulla di anormale. Non vi è alcuna perdita della sensibilità cutanea. E se vi è occorre "stare in campana" perché la causa potrebbe essere seria. Già l'eziologia, quali le cause? L'età del paziente è un fattore importante.

Dopo i 50 anni la nevralgia del trigemino è generalmente dovuta ad una compressione vascolare da parte di un'arteria tortuosa e ispessita in corrispondenza della base del cranio. E' un vaso che "batte sul nervo". Nei soggetti più giovani la sua comparsa è più spesso legata alla sclerosi multipla (assenza della sensibilità in zona trigeminale) oppure a neoplasie del ganglio di Gasser. Anche una lesione ischemica o emorragica acuta del tronco encefalico può, sempre di rado, provocare la nevralgia. Entrando ancor più in dettaglio, numerose sono le affezioni del nervo trigemino che provocano questo dolore, questa fitta lancinante o scarica elettrica di breve durata, anche se intensa, forte. **Lesioni nucleari** (del tronco encefalico): sclerosi multipla, ictus, linfoma, siringobulbia. **Lesioni pregangliari** (prima del ganglio di Gasser): neurinoma dell'acustico (VIII paio dei nervi cranici), metastasi cerebrali, meningioma, meningite cronica. **Lesioni del ganglio di Gasser:** neurinoma del trigemino (V paio), Herpes Zoster, flogosi da otite media

o mastoidite.

Lesioni del nervo periferico: carcinoma nasofaringeo, esiti traumatici, sindrome di Glogren, sindrome di Guillan-Barré, sarcoidosi, lebbra, connettiviti (lupus eritematoso etc.), vasculiti, farmaci (stilbamidina, tricloroetilene).

E per fortuna che si tratta di eziologie rare!!

Così come lo è ancora di più la neuropatia trigeminale idiopatica (non si sa perché, non si conosce la causa). **Come distinguerla dalla classica nevralgia del trigemino?**

Il dolore non è quello tipico già descritto, talora è poi bilaterale (da una parte e dall'altra del viso) e, dulcis in fundo, si associa ad un deficit sensitivo facciale (perdita della sensibilità) oppure ad una debolezza della muscolatura della mandibola. Aggiungiamoci a tutto ciò il fatto che queste affezioni trigeminali atipiche non rispondono bene alla terapia come la forma classica. Quello che è importante ai fini diagnostici (e prima della terapia) è avere il sospetto di una sclerosi multipla quando l'esordio avviene in età giovane adulta. E' poi per me necessaria una RMN (risonanza magnetica) o TC per visualizzare l'angolo ponto cerebellare.

La diagnosi differenziale va fatta con altre forme di dolore facciale legate a malattie della mandibola, dei denti o dei seni paranasali.

Assai raramente un "tic doloroso", tipo fitta a scossa è dovuto ad un tumore o ad un herpes zoster. Il dolore è diverso. Dicevamo della terapia. Nel 90% dei casi della nevralgia del trigemino classica la carbamazepina (tegretol) è efficace, fa passare il dolore. Si inizia con 100 mg tre volte al giorno per poi aumentare fino ad un massimo di 400 mg sempre tre volte al die.

Confesso che nelle tre decine di casi da me riscontrati il dolore migliorava ma non scompariva con bassi dosaggi. Solo con 1/2 oppure una compressa ogni 12 ore da 400 mg (meglio ancora 1 compr. X 3 fino al dosaggio massimo di 1200 mg/die) la sintomatologia scompariva. Così è confermato anche dal Mural Current Therapy 2003. Il farmaco può diminuire la frequenza degli attacchi fin dal primo giorno di trattamento. E' bene però controllare l'emocromo per il rischio (anche se raro) di un'anemia aplastica. Il Gabapentin (Neurontin) è altrettanto efficace. Si inizia anche qui con bassi dosaggi (300 mg ogni 8 ore) per poi aumentarli (fino a 3000 mg/die).

Il Gabapentin, assieme alla Carbamazepina, è di scelta nella nevralgia del trigemino (Johnson. Essent. Diagn. Freat 2002).

Le più recenti ricerche indicano questo farmaco come quello più efficace nei dolori pungenti e lancinanti delle neuropatie croniche, come quelle diabetiche e post erpetiche. Non solo le nevralgie del trigemino.

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

STRESS E STANCHEZZA: CAMBIA ABITUDINI!

I PARTE - COMPORTAMENTI E RIMEDI PER FAR FRONTE ALLA FATICA CRONICA, SINTOMO TIPICO DELL'IPOTIROIDISMO E NON SOLO

“Se il luogo dove vorresti essere ora è stesa sul divano lontano da faccende familiari e lavorative, se la mattina non ce la fai a scendere dal letto, se al lavoro hai difficoltà a concentrarti, ci sono ottime probabilità che tu sia afflitta da stanchezza cronica. E parlo prevalentemente al femminile, in quanto le statistiche ci dicono che sia proprio il gentil sesso quello maggiormente colpito da questa piaga biblica”. Ad affermarlo è la naturopata **Monica Bertolletti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice di *Tiroide approccio evolutivo*, gruppo fb fondato dal dr **Andrea Luchi**.

“Noi esseri umani non siamo stati creati per l'enorme mole di stress a cui siamo sottoposti ogni giorno che ci azzera le risorse energetiche fisiche, emozionali e difese immunitarie – sottolinea la naturopata -. Lo stress cronico è il fratello gemello delle malattie e della vecchiaia. Per causa sua, il corpo scivola in uno stato di infiammazione e acidosi tissutale, il sistema immunitario sbarella e quindi l'immunità si riduce. Una condizione ben nota soprattutto a chi soffre di ipotiroidismo e di stanchezza surrenale. Ma al di là delle numerose ragioni fisiologiche ed ormonali che sono implicate nella stanchezza cronica, in cui giocano un ruolo fondamentale Tiroide, Rene e Surrene, vorrei offrire qualche spunto utile su quei comportamenti e rimedi naturali che possiamo utilizzare per sostenere il nostro organismo. Infatti la buona notizia è che, fatto salvo patologie dove la lesione d'organo è importante e va trattata farmacologicamente, nella maggior parte dei casi prenderci cura di noi stessi in modo adeguato ci restituirà la vitalità perduta. Potrebbe volerci del tempo: **contate almeno un mese di terapia per ogni anno di stress che avete subito.**

PASTI REGOLARI, CENARE PRESTO

La prima cosa da fare per contrastare i sintomi di questo problema è seguire la regola aurea che vale per tutti: ossia nutrirsi di cibo “vero” ricco di nutrienti come pesce selvaggio, carne grassa, grassi di ottima qualità e tanti vegetali; bandire in modo radicale snack dolci e salati, cibi industriali, gli abusi di caffeina e teobromina (alcaloide presente nel cacao). E soprattutto eliminare alcool, farine e zuccheri! Consiglio di introdurre nella vostra dieta zenzero, avocado, e mirtillo per sostenere l'attività surrenalica. Quanto al sale è bene utilizzare quello integrale dell'Atlantico, che contiene tutti i minerali in maniera equilibrata.

Ma non è importante solo cosa mangiamo, lo è molto pure come mangiamo. Quando siamo molto stressati il nostro corpo cerca quasi sempre di avvolgerci in una rassicurante coperta di grasso protettivo. In tale situazione è quanto mai necessario **consumare pasti regolari** per impedire agli zuccheri di oscillare troppo scombinando insulina e, a cascata, anche tutti gli altri ormoni. **Cenare presto** è indispensabile, per svariate ragioni. Una per tutte il pancreas reagisce molto diversamente agli stessi cibi consumati in orari differenti, perché la sera dovremmo, col buio, predisporci ad un sonno rigenerante e non certo mangiare mettendo tutto l'organismo in grande subbuglio e sbarellando il sistema endocrino. Per esser precisi l'ideale sarebbe non cenare dopo le 18. Anche lasciare almeno 12 h fra cena e colazione è fondamentale per una corretta depurazione, soprattutto epatica, e se ne lasciamo di più miglioriamo immunità, metabolismo e ringiovaniamo.

ESERCIZIO FISICO MODERATO

Quanto al movimento occorre evitare gli eccessi e preferire **l'esercizio fisico moderato** come

camminare, andare in bici, fare yoga, nuotare. Se siete troppo stanchi, iniziate con 10/15 minuti, comunque ricordiamoci che è molto meglio 5 minuti che il nulla assoluto. Gradualmente avrete più voglia e più stimolo: staccare dal solito tran tran è già rigenerante. Potete spezzettare durante la giornata i movimenti da dedicare al movimento: 10' dopo pranzo e 10' dopo cena aiutano a ridurre gli zuccheri circolanti dopo il pasto, con benefici per tutto l'organismo.

ESPOSIZIONE ALLA LUCE

E' fondamentale, specie in autunno e inverno, cercare di fare movimento all'aria aperta nelle ore di luce, e possibilmente con braccia e gambe scoperte: abbiamo fotorecettori (molecole che percepiscono la luce e la inviano al cervello), non solo negli occhi ma anche nelle pieghe cubitali di ginocchia e gomiti. **L'esposizione alla luce del sole è di importanza vitale:** ha un'azione riequilibrante sul sistema endocrino, è necessaria per una buona funzionalità circadiana, compresa una sana produzione di **serotonina** - nota anche come “ormone del buonumore”- neurotrasmettitore sintetizzato nel cervello e in altri tessuti (principalmente nell'intestino), a cui sono legati stati d'animo positivi come serenità, speranza ed ottimismo. Come precursore della melatonina, la serotonina regola i ritmi circadiani, sincronizzando il ciclo sonno-veglia con le fluttuazioni endocrine quotidiane. Inoltre interviene nel controllo dell'appetito e del comportamento alimentare, determinando una precoce comparsa del senso di sazietà, una minore assunzione di carboidrati a favore delle proteine e una riduzione, in genere, della quantità di cibo ingerita.

CORICARSI ALLE 22

Cercare di coricarsi verso le 22 aiuta una corretta produzione di ormoni dello stress e a deacidificarci al meglio. Tra le 22 e le 4 di notte l'organismo umano si rigenera, ormoni ed enzimi ci rimettono a nuovo. Dalle 22 alle 11 eliminiamo gli acidi. Non siamo nati per fare le ore piccole, se non per motivi di sopravvivenza. Stando svegli fino a tardi è come se dicessimo al nostro cervello che c'è qualcosa per cui allarmarsi e quindi lo manteniamo sotto stress. Almeno mezz'ora prima di dormire, meglio sarebbe un paio d'ore, occorre abbassare le luci, spegnere la tv e tutte le diavolerie tecnologiche. Nel breve termine la tv ha un effetto rilassante, ma nel lungo periodo è deleteria come hanno mostrato alcuni studi scientifici. Il nostro corpo è fatto per seguire ritmi naturali: se è essenziale l'esposizione diurna al sole, è fondamentale smettere di esporsi alla luce col buio per poter produrre melatonina, altrimenti si riaccende l'attività surrenalica. Siamo sincronizzati su ritmi ormonali e quando si desincronizzano, siamo nei guai! **Cambiare abitudini è dura, durissima- conclude Monica Bertolletti - Quando siamo stanchi poi sembra impossibile. Eppure se prendiamo la decisione di farlo per almeno tre settimane si creeranno nuove connessioni neurali, ed è fatta.**



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

SISTEMI PER USO DOMESTICO
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCCHIO

EROGATORE D'ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE
A TEMPERATURA AMBIENTE

MADE IN ITALY
Qualità Garantita

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

SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

Bombola:

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

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

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

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



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



ALGA SPIRULINA: PORTENTO DELLA NATURA O MODA DEL MOMENTO?

PROPRIETÀ, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI DI UNO STRAORDINARIO SUPERFOOD

L'alga spirulina è una microalga che vive principalmente nei laghi, soprattutto salati con acque alcaline e calde, delle aree subtropicali. È caratterizzata dalla tipica forma a spirale (che si vede però solo attraverso il microscopio), dalla quale ha preso il nome.

L'alga spirulina la si trova solitamente in compresse o in polvere e ultimamente se ne sente parlare molto. Ma non è che, come spesso accade, siamo di fronte all'ennesima bufala?

Studiosi accreditati ne osannano le proprietà e, in effetti, sembra possedere molteplici proprietà nutrizionali e terapeutiche grazie alla elevatissima concentrazione di sostanze in essa contenute:

- **PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO.** Contiene elevate quantità di tutti e otto gli amminoacidi essenziali (Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptofano, Valina).
- **ACIDI GRASSI ESSENZIALI.** Contiene omega 3 e omega 6.
- **CARBOIDRATI.** Tra gli altri contiene il ramnosio e il glicogeno.
- **VITAMINE:** Vitamina A, C, D, E, K e vitamine del gruppo B.
- **SALI MINERALI:** ferro, sodio, magnesio, manganese, calcio, iodio e potassio.
- **RICCA DI CLOROFILLA**

Quindi a cosa serve la spirulina?

Sistema immunitario più forte: questa alga stimola le naturali difese del nostro corpo e per questo è consigliabile assumerla in periodi particolarmente critici dell'anno (ad esempio in autunno-inverno per

evitare il più possibile raffreddore e influenza).

- **Maggiore energia:** grazie alla presenza di vitamine e importanti sali minerali, la spirulina è un vero e proprio integratore che fornisce il giusto carburante al nostro organismo per funzionare al meglio e sentirsi bene. Per questo è molto apprezzata dagli sportivi e dagli studenti, ma anche dalle persone anziane.
- **Depura e disintossica:** tra le caratteristiche più apprezzate di questa alga vi è la sua capacità di depurare. La Clorofilla aiuta ad eliminare le tossine dal sangue, svolgendo un'azione disintossicante naturale. Utilizzare la spirulina quotidianamente, quindi, ci assicura anche un buon effetto disintossicante sul corpo.
- **Integratore proteico:** spesso si consiglia l'uso di spirulina a vegetariani o vegani in quanto è un'alga particolarmente ricca di amminoacidi. Un'assunzione giornaliera assicura dunque una maggiore probabilità di raggiungere il fabbisogno proteico necessario all'organismo.
- **Tiene a bada il colesterolo:** grazie ai principi attivi contenuti, se usata nel modo giusto e con una certa costanza, è in grado di riportare nella norma i valori del colesterolo.
- **Azione antiossidante:** ciò avviene grazie alla presenza di betacarotene, acido ascorbico e tocoferolo che insieme svolgono un effetto sinergico contrastando i radicali liberi. Inoltre previene i danni dell'invecchiamento favorendo memoria e concentrazione.
- **Azione preventiva delle malattie cardiovascolari:** la presenza di acidi grassi

essenziali della serie omega 3 e omega 6 comporta una riduzione del rischio cardiovascolare. In particolare l'acido alfa-linoleico (capostipite serie omega 3), è un potente fluidificante del sangue, svolge un'azione anti infiammatoria e abbassa i livelli di colesterolo. L'acido linoleico (appartenente alla serie omega 6), abbassa i valori di LDL (colesterolo cattivo) e meno quelli delle HDL (colesterolo buono) contribuisce dunque a ridurre i livelli di colesterolo totale e di conseguenza il rischio cardiovascolare.

- **Alcalinizzante:** secondo la teoria dei cibi acidi e di quelli alcalini, la spirulina va inserita in questi ultimi e dunque può aiutare a ristabilire l'equilibrio e la salute generale del corpo.
- **Anti-anemica:** chi soffre di anemia può trarre beneficio da un'assunzione regolare di spirulina in quanto quest'alga è ricca di ferro tra l'altro facilmente assimilabile dall'organismo.
- **Migliora la pelle:** la spirulina è ricca di sostanze antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi. Utilizzarla ogni giorno consente quindi di veder migliorata la salute della propria pelle.
- **Ciclo mestruale più regolare:** anche se si soffre di problemi legati al ciclo femminile, la spirulina può venire in aiuto visto che contribuisce a regolarizzarlo e ad alleviare eventuali dolori.

Come assumere l'alga spirulina?

Bisogna essere sicuri che l'alga spirulina che assumiamo sia pura e provenga da zone di coltivazione "controllata". Il dosaggio giornaliero oscilla tra 1 e 5 grammi al giorno. Sotto 1g non si percepiscono gli effetti, sopra 5 g può avere controindicazioni. Si consiglia di cominciare ad assumere spirulina in dosi ridotte arrivando gradualmente al tetto massimo di 5 grammi, poiché il fisico si deve abituare all'elevatissima concentrazione di proprietà di quest'alga. La polvere di spirulina può essere diluita in un bicchier d'acqua, un succo di frutta o un altro composto liquido. Mentre le compresse sono solitamente di 5 g.

Può essere assunta a qualsiasi età. Non ci sono particolari controindicazioni se presa nelle giuste dosi e modalità. Si sconsiglia l'utilizzo di spirulina solo per chi ha problemi di tiroide o soffre di malattie autoimmuni.

In conclusione l'alga spirulina è oggettivamente un alimento portentoso: studi accreditati ne provano l'efficacia. Questa è l'ennesima prova che Madre Natura ci offre tutto l'occorrente per stare in salute, spetta a noi seguire o meno i suoi consigli. Sarebbe opportuno consumare l'alga spirulina ciclicamente e in forma naturale. Ma non dimentichiamo mai che il miglior modo per rimanere in salute, oltre all'attività fisica e sani stili di vita, è alimentarsi in maniera corretta: mangiare meno, mangiare variato, mangiamo sano. Buona Vita!

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI



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



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



LA COPPIA COMPLEMENTARE: IL GIUDICE E L'IMPUTATO

Nel precedente articolo ho parlato di una tipologia di relazione di coppia, la cosiddetta coppia complementare. In estrema sintesi: per coppia complementare non si intende una coppia in cui i due partners "si completano"; questo avviene un po' in tutte le coppie. Si intende invece un tipo di legame di coppia in cui uno dei due ha sempre rigidamente una posizione di potere sull'altro (posizione up) e l'altro, di conseguenza, ha sempre una posizione down, (dove poi non è detto che avere una posizione down non abbia anche dei vantaggi secondari e non conferisca effettivamente "il vero potere"!)). Vorrei chiarire, a scanso di equivoci, che i termini up e down sono relativi al funzionamento della coppia, non sono cioè categorie morali: non c'è uno che è effettivamente "superiore" ed uno che è "inferiore" in quanto persona. Detto ciò, in questo articolo approfondirò una "sotto-categoria" di relazione complementare, quella "del giudice e dell'imputato": in queste coppie chi gioca il ruolo dell'imputato è in posizione down per quanto riguarda il suo "curriculum vitae", ovvero ha un passato non proprio limpido, se non giuridicamente, almeno moralmente. Un esempio cinematografico è dato da "Pretty woman" (sarebbe molto interessante vedere un "Pretty woman 2" in cui si vedono gli sviluppi di questa relazione di coppia nel tempo). Altri esempi tipici sono le coppie in cui uno dei due delinque: in questi casi la divisione dei ruoli è nettissima e tutta la relazione è invasa da comportamenti relativi al controllo e al sospetto da parte del "giudice" e dai tentativi di nascondere e negare atti criminali da

parte "dell'imputato". Altre coppie di questo tipo, con ruoli molto più velati ma sempre presenti, sono quelle in cui è forte il divario scolastico e culturale: allora il partner "più competente" può trovarsi a interpretare il ruolo di giudice e l'altro li sempre a giustificarsi e a tacere le sue ragioni. Ancora, un altro esempio, è quello delle coppie in cui un partner si comporta da "libertino": il partner geloso assumerà allora la veste dell'inquisitore che controlla, mentre il partner "imputato" dovrà ogni volta fornire alibi a presunti (o reali) tradimenti. In quest'ultimo caso si evince bene il gioco che la coppia porta avanti, poiché assume trame sbalorditive: è sorprendente come il "traditore" semini indizi che possano eccitare la necessità di controllo da parte del partner geloso, il quale chiederà all'altro di dimostrare costantemente la sua innocenza; ma poiché l'altro risponde in maniera incerta, il geloso aumenterà il controllo ed il gioco si perpetuerà. Di tutte queste coppie voglio sottolineare proprio "il gioco" che entrambi i partner hanno contribuito, inconsciamente si intende, a creare nel tempo e che li blocca in una situazione di sofferenza e di impossibilità di evoluzione. Il fatto è che i partner di queste coppie fanno fatica a stare insieme in un altro modo. Quello che conta allora per non mettere a rischio il loro legame è non dare fine al gioco, non cambiarne le regole. Un modo di aiutare queste persone è pertanto quello di portarle a capire le motivazioni psicologiche inconscie che le spingono a rivestire questi rigidi ruoli di coppia ed aiutarle a trovare il coraggio per vivere in modo nuovo le loro relazioni con gli altri.

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

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

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518
Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

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

VISITA OCULISTICA COMPLETA

CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI

TERAPIA LASER DELLA RETINA

CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

DOM  DENTES
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

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

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

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

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**
-  **OMEOPATIA E FITOTERAPIA**
-  **CELIACHIA E ALIMENTI BIO**
-  **GALENICA**
-  **VETERINARIA**
-  **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 NEONATI - STAMPELLE

ORARIO CONTINUATO

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

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

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

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

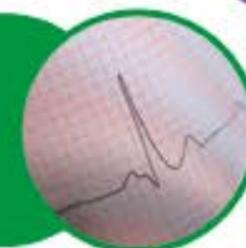
TEST STREPTOCOCCO A
AUTOANALISI DEL SANGUE
INCLUSI INR, EMOCROMO
ED EMOGLOBINA GLICATA



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

VUOI ESSERE NOSTRO TESTIMONIAL?

SCEGLI UN OCCHIALE NEL NOSTRO NEGOZIO,
FATTI UN SELFIE E POSTALO CON @OTTICAGRILLI

LO SCATTO CON PIÙ LIKE TI RENDERÀ TESTIMONIAL DELLA NUOVA COLLEZIONE GRILLI DESIGN

PORTANDOTI ANCHE IN COPERTINA SU UNA NOTA RIVISTA LOCALE

IL CONCORSO TERMINERÀ IL 30 NOVEMBRE



LADISPOLI - VIALE ITALIA, 135 - TEL 069911152

 otticagrilli.com   OTTICAGRILLI