

L'ortica

SETTIMANALE



Anno XXII n°48 - 2019

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

LADISPOLI

Piazza Domitilla
arriva il 5G?

CERVETERI

Ponzio Pilato e la pompa
di benzina a Torre Flavia

SANTA MARINELLA

Il villaggio del Natale
al Castello di Santa Severa

IL PACCO DINATALE

Cemento al posto degli ulivi.

A Ladispoli altri 10.000 metri cubi tra case

e negozi: un altro bene pubblico venduto a privati

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

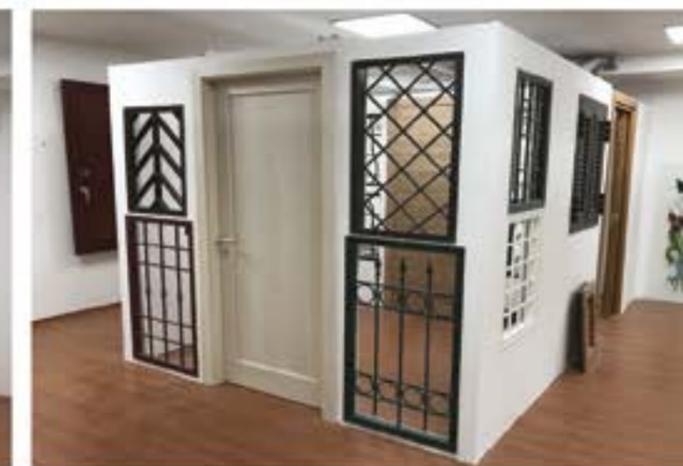
A PREZZI DI FABBRICA



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

Appartamento indipendente (no condominio) primo ed ultimo piano: Salone, camera, cameretta, cucina abitabile, bagno, terrazzo e balcone. Termoautonomo buono stato. Classe En G

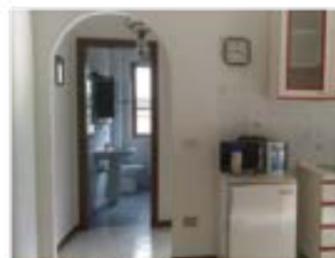
Cod. 76L/19A
€ 169.000,00



LADISPOLI CAMPO SPORTIVO

Attico e Superattico di recente costruzione composto da: salone con camino, cucina abitabile, camera, bagno, terrazzo a livello di circa 40 mq, balcone. Al piano superiore: disimpegno, due camere, bagno, terrazzo. Box ampio con cantina. Classe En G

Cod. 44L/19AT
€ 265.000,00



LADISPOLI ADIACENTE SCUOLE

Appartamento al 1° piano in palazzina di due in ottimo stato composto da: soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, ampio balcone angolare. Termoautonomo. Ottimo per uso investimento. Classe en.G

Cod. 16L/19A
€ 90.000,00



CERANOVA ADIACENTE CASERMA

Appartamento al 1° piano in piccola palazzina di due completamente ristrutturata così composta: ingresso, soggiorno con camino, due camere matrimoniali, cucina a vista, doppi servizi, area lavanderia, ampio balcone abitabile. Buono stato. Classe en.G

Cod. 77C/19A
€ 120.000,00



CERVETERI
ADIACENTE NUOVA CHIESA
Proponiamo in vendita la NUDA PROPRIETÀ di un appartamento in un piccolo palazzo di soli tre piani, composto da ingresso su terrazzo ampio, camera con soppalco, cucinotto, bagno, balcone. Classe en.G

Cod. 52C/19NP
€ 48.000,00



CERVETERI - TYRSENIA

Appartamento in villa su tre livelli, con ingresso indipendente, su giardino privato, composto da P.R: salone, cucina abitabile, bagno, due balconi a livello, giardino di 220 mq circa. 1P: tre camere, bagno, balcone angolare. P.S: ampia sala hobby. Classe en.G

Cod. 51C/19A
€ 190.000,00



CERVETERI LA CASACCIA

Proponiamo in vendita un fabbricato di ampia metratura, unicolivello con due serrande su strada con possibilità di edificabilità. Classe en.G

Cod. 63C/19M
€ 110.000,00



LADISPOLI

Adiacente la Chiesa Centrale, proponiamo in vendita un locale commerciale di 55 mq con una ampia vetrina su strada, ed in buone condizioni, fornito di canna fumaria, e piccolo magazzino sul retro. Possibilità di affitto € 900 mensili. Classe en.G

Cod. 34L/19N
€ 110.000,00



LADISPOLI VIA CLAUDIA

Locale commerciale, attualmente affittato, con attività avviata da anni, di 70 mq con ampio spazio esterno privato. Ottime le condizioni esterne. Ottimo investimento. Classe en.G

Cod. 74L/13N
€ 149.000,00



LADISPOLI - CENTRALISSIMO

Proponiamo in affitto un locale commerciale con una vetrina su strada più un magazzino in ottime condizioni, bagno nuovo soffitto a volta alto 4,00mt, grata a giorno, classe en. in fase di certificazione.

Cod. AF/LAD 9
canone mensile richiesto
€ 1.100,00

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su www.immobiliaredonini.it

Valutazioni gratuite dell'immobile anche su Roma | Assistenza fino alla stipula notarile | Assistenza legale e notarile

Ladispoli - viale Italia, 33 - 06 9946940 - 06 9946954 - info@immobiliaredonini.it

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

Tel. 06 99 41 736

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

Chiuso in redazione il giorno 05/12/2019

Il pacco di Natale: cemento al posto degli ulivi

Cemento al posto degli ulivi: la storia si ripete. La 'vendita all'incanto' del bene pubblico più prezioso, la terra, continua. E con essa il consumo di suolo. Non è questione di destra o sinistra. E neppure di giovani o vecchi. Cambiano le amministrazioni, cambiano i sindaci e i partiti, ma la musica è sempre la stessa: chi gestisce la cosa pubblica a Ladispoli non riesce a vedere nulla nel futuro della città al di là di case, palazzine e centri commerciali. Che sia un terreno pubblico o privato, che si tratti di un campo donato al popolo ladispolano per fini sociali, che sia nei pressi di un'area protetta come quella del Bosco di Palo o dell'Oasi naturalistica di Torre Flavia, sembra non esistano limiti all'espansione edilizia.

Mentre la gente sui social discute di crocifissi sì/crocifissi no, di vie da intitolare o meno al defunto Almirante, di sarde e felini, a Ladispoli il cemento non dorme mai ed inesorabilmente avanza, divorando ogni metro quadro disponibile. A volte possono essere progetti faraonici, là dove l'estensione dei terreni lo consente, come nel caso di Osteria Nuova (300mila metri cubi), oppure più contenuti, come nel caso dell'ex Campo Marescotti. Ma il mattone è come le ciliegie: uno tira l'altro.

Ed è così che, non paghi della mastodontica colata di cemento prevista dalla variante al Piano regolatore approvata dal consiglio Comunale lo scorso luglio - tra cui i famigerati 400 mila metri cubi per 4/3 mila residenti che graverebbero su Torre Flavia - né di quella incombente su Punta di Palo (una vicenda complessa affrontata, nel dettaglio ed in relazione con altre opere, all'interno di questo numero da un bellissimo articolo a firma di Emanuele Rossi), animati da 'vis aedificatoria' incontenibile, a Palazzo Falcone hanno pensato bene di mettere in vendita un altro terreno comunale, sito tra via Caltagirone e via Sironi, concedendo circa diecimila metri cubi di edilizia residenziale e commerciale al costruttore aggiudicatario (ed unico partecipante come sostiene Movimento Civico Città di Ladispoli?!), di un bando avvenuto in agosto, ossia in piena stagione balneare. Da cui ne conseguono le legittime domande poste dal su citato Movimento Civico: "Era proprio necessario vendere per finalità edilizie quel lotto di proprietà del comune? La città ha bisogno di altra cubatura residenziale e commerciale? Ne sono convinti il Sindaco e la giunta? Questa è la loro idea di futuro per Ladispoli?".

Insomma ancora una volta ci troviamo di fronte ad un caso di sottrazione di suolo pubblico che avrebbe dovuto destinarsi a verde e a servizi, con conseguente incremento di traffico e impoverimento generale. Dalla vendita del "gioiello di famiglia", l'ente comunale avrebbe ricavato poco meno di due milioni di euro. Un affare per il Comune? "Chi vende non è più suo" come dice il noto detto popolare, ripreso da Mario Monicelli nel suo film *Speriamo che sia femmina*.



LADISPOLI ELETTROMAGNETICA, DOPO VIALE EUROPA NUOVE ANTENNE A PIAZZA DOMITILLA

NONOSTANTE LA MOZIONE STOP 5G APPROVATA IN CONSIGLIO COMUNALE, AGLI AMMINISTRATORI DEI PALAZZI DI PIAZZA DOMITILLA PIOVONO RICHIESTE PER INSTALLARE ALTRE ANTENNE TELEFONICHE. AUMENTA L'ELETTROSMOG COME IN VIALE EUROPA, DOVE UNA MAMMA S'APPELLA AL SINDACO GRANDO: "NON LASCI COLPIRE I BAMBINI". PER I COMITATI (E L'EX SINDACO DI ROMA) SERVE UN REGOLAMENTO CHE FRENI IL FAR WEST SUI TETTI

Colmare un'imperdonabile assenza di Regolamento con un'offerta economica a norma di legge: un canone annuo da **8 mila euro** è il prezzo per sanare i ratei degli inquilini, sondando il terreno in attesa dell'assemblea condominiale. Una lettera ispettiva redatta da una società privata con sede in Veneto e indirizzata all'Amministratore di uno stabile in **Piazza Domitilla (zona via Roma)**, chiede infatti "ospitalità per l'installazione di una stazione radio base sull'immobile gestito dalla vostra società". La nota tra privati, finalizzata però ad **elettrificare l'aria pubblica**, chiarisce che "per migliorare il servizio di telefonia mobile ed internet in questa parte del territorio del **Comune di Ladispoli**, ha avviato la **ricerca di immobili idonei** per l'installazione di un impianto di Telefonia Mobile nella zona". La richiesta è per una parte di terrazzo (**superficie circa 20mq**) per piazzare una nuova antenna telefonica" nel rispetto della normativa vigente in materia edilizio-urbanistica, in materia di limiti di esposizione ai campi elettromagnetici, sanitaria, di sicurezza ed ambientale".

5G A PIAZZA DOMITILLA?

Di tecnologia 5G non se ne parla né ci sono riferimenti, ma è implicito il richiamo alla quinta

generazione *wireless* quando la lettera chiarisce che l'impegno è "preso con il Paese al fine di dotare la nazione di una importante infrastruttura tecnologica, considerata dalla Unione Europea di interesse strategico per lo sviluppo economico e sociale dei suoi Stati Membri". **La domanda è stata inoltrata a metà Novembre, si tratta di una vera e propria ricerca di mercato: infatti si afferma che, se l'Amministratore non dovesse rispondere positivamente entro 15 giorni, "verrà avviata la ricerca di altri immobili limitrofi** che risultino idonei alla realizzazione dell'impianto di telecomunicazioni sopra detto". Cioè, se non sarà il suo il palazzo prescelto, un altro su piazza Domitilla sarà trovato. Magari col vecchio adagio che è meglio subirsi un'irradiazione verticale dal tetto, piuttosto che frontale dal palazzo che irraderà davanti.

Tutto lecito, per carità, però il problema è che la **legge quadro nazionale non è mai entrata a pieno regime** (da circa 20 anni mancano i decreti attuativi) e c'è poi attesa per l'esito sull'aggiornamento della ricerca medico-scientifica per i seri pericoli sanitari da elettrosmog in esame sia dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** che dall'**Agenzia Internazionale**

per la Ricerca sul Cancro.

URGE UN REGOLAMENTO COMUNALE SULLE ANTENNE

Senza poi considerare che **Ladispoli è priva di un Regolamento comunale sulle antenne che ne disciplini ragionevolmente l'allocatione**, annullato nel 2004 dal TAR Lazio (sez. II bis, sentenza n. 5186) quello approvato nella prima giunta Gino Ciogli con **Deliberazione del Consiglio Comunale n. 73 del 5 Dicembre 2001** (*Regolamento Comunale di Gestione del corretto insediamento urbanistico e territoriale delle stazioni radio base per telefonia mobile*). Trascorsi ben 15 anni dalla bocciatura in tribunale, infatti su Ladispoli non è più successo nulla: **se non l'aumento vertiginoso di antenne e gli appelli dei cittadini che rivendicano tutela sanitaria**. Da qui l'invito del **Comitato Stop 5G Cerveteri-Ladispoli** girato al **Sindaco Alessandro Grando** affinché rafforzi con urgenza il potere di pianificazione territoriale affidato agli enti locali, ribadito in numerose sentenze amministrative: "L'art. 8, 6° comma della Legge Quadro sulla protezione dai campi elettromagnetici, n° 36 del 2001, affida ai comuni la facoltà di adottare un Regolamento 'per assicurare il corretto insediamento urbanistico e territoriale degli impianti radioelettrici, di radiodiffusione e di telefonia mobile nonché al fine di minimizzare l'esposizione della popolazione ai campi elettromagnetici'. Si tratta di uno strumento che, accompagnato dal Piano settoriale urbanistico, offre ai sindaci la possibilità di **governare il fenomeno di 'antenna selvaggia'**, evitando, attraverso una oculata pianificazione, **il far west elettromagnetico** che, spesso, espone la popolazione ai rischi dell'elettrosmog e concorre ad abbruttire lo skyline delle città".

ROMA COME LADISPOLI: IL FAR WEST ELETTROMAGNETICO

Un posizione, quella in difesa dell'ambiente e della salute dei cittadini nel disinteresse degli amministratori inadempienti, sottolineata per altro anche dall'ex Sindaco di Roma, Ignazio Marino: alcuni anni fa provò ad attuare il regolamento capitolino per le antenne, ma senza fortuna. E rileggendo un suo recente sfogo sui social, non si fatica a capire quanto poi Roma - alla fine - non sia così lontana da Ladispoli, chilometri d'Aurelia a parte. "Durante il mio ultimo viaggio in Italia - ha postato Marino sulla sua pagina Facebook - entrando a Roma ho rivisto la distesa di antenne e ho ripensato all'orgoglio che provai, non solo da Sindaco ma anche da medico, quando approvammo, nel 2015, la delibera per regolamentare la distribuzione delle antenne nella Capitale al fine di ridurre i pericoli per la salute dei cittadini esposti alle onde elettromagnetiche.



AFFITTASI

da **€1,50**
al giorno

BOX CHIUSI

SPAZI ALL'APERTO

TETTOIE

Qualsiasi metratura per qualsiasi USO

**RIMESSA AUTOVEICOLI
CAMPER-FURGONI**

A breve e lungo termine

SPAZI Cat-C1

Uso uffici di rappresentanza in contratto di Service-Sharing

ACCESSO H24



AURELIA
Marina di Cerveteri e Valcanneto



338.21 13 467



gsacerveteri@tiscali.it



Così oggi sono andato a cercare che fine avesse fatto quella delibera che nei fatti è come una legge. Non è stato fatto nulla nonostante che persino la Magistratura (TAR) abbia sottolineato l'importanza del provvedimento. Si tratta di un provvedimento che non costa nulla al Comune di Roma. Chi lo governa dovrebbe solo applicarlo e farlo applicare alle Aziende. Ma, ovviamente, alle Aziende non interessa applicarlo, e questo si comprende perché costa denaro: dunque, nasce un interrogativo. Chi siede in Giunta e in Consiglio Comunale della Capitale d'Italia, maggioranza e opposizione, non ne chiede l'applicazione perché per qualche motivo non vuole disturbare le Aziende, oppure perché non ha a cuore la salute dei cittadini, o semplicemente perché non ha mai studiato e quindi non sa neanche che la norma esiste? Sarebbe interessante conoscere quale delle tre è la risposta giusta."

CONTESTATA L'ANTENNA IN VIALE EUROPA
 Non solo Piazza Domitilla. Perché proprio su **L'Ortica** abbiamo dato notizia dell'installazione di un'ennesima antenna telefonica prevista in **zona Miami**, col via libera dell'assemblea condominiale di uno stabile in **viale Europa**. Le proteste dei cittadini, preoccupati per la salute, sono in una lettera scritta a Grando da una ladispolana: "Gentile Sindaco, chi le scrive è una sua concittadina, **mamma di due bambini che ha a cuore la loro salute ed il loro futuro in quella che è la città che mi ha visto crescere** e che vorrei potesse essere così anche per i miei figli. Le scrivo, anche alla luce della recente approvazione da parte del **Consiglio Comunale della mozione (n.39 del 29 Ottobre 2019) che esprime contrarietà alla sperimentazione della tecnologia 5G sul territorio del Comune di Ladispoli per il principio precauzionale sancito dall'Unione Europea**. L'approvazione della mozione, seppur non abbia il valore legale di una ordinanza, dimostra la sua sensibilità, e quello dei consiglieri di maggioranza, sul tema dell'inquinamento elettromagnetico, ponendo dubbi sulla innocuità del sistema

delle radiofrequenze e sulla necessità di un monitoraggio costante dell'impatto ambientale e sanitario in merito ai possibili effetti indesiderati sulla popolazione tutta, ed in particolare dei bambini. Nel mese di Ottobre 2019 è stata fatta richiesta di installazione di una stazione radio base su una quota parte del terrazzo di un condominio sito in Viale Europa. Non le è difficile ricordare che in quella stessa area (via Settevene Palo), proprio all'ingresso della cittadina, esiste già una imponente antenna con numerosi ripetitori installati posizionata su di una rotatoria priva di opportune recinzioni. **Quella stessa antenna, oggetto di contestazioni negli anni passati, dista pochissimi metri dal parco giochi di Viale Europa, uno dei parchi più frequentati dai bambini del nostro territorio, dove si è conclusa la sua campagna elettorale.** L'assemblea condominiale dell'immobile in questione, a maggioranza e non all'unanimità, ha approvato la richiesta della società telefonica e lo scenario che si andrà a delineare nei prossimi mesi è quello dell'installazione di una nuova antenna a pochi metri da quel parco e dall'esistente ripetitore. **Da genitore e da cittadino mi chiedo: quali saranno le conseguenze? Quali i rischi per la nostra salute e per quella dei nostri bambini?** In qualità di primo cittadino e di genitore come lo sono io le scrivo per chiederle un suo intervento in quanto massima autorità sanitaria della nostra cittadina. So che l'immobile è privato e quindi fuori dalla competenza comunale, ma forse si potrebbe impedire che interessi economici privati possano danneggiare la nostra cittadina attraverso la definizione di un Regolamento e di un Piano per le Antenne chiaro e trasparente che ne impedisca ad esempio l'installazione in prossimità di siti dedicati ai bambini (scuole, asili, parchi gioco, ludoteche, etc.). **Voglio pensare che lei rappresenti una Ladispoli 'nuova', attenta alle esigenze dei suoi cittadini e soprattutto dei bambini e che si possa far prevalere il principio di precauzione al mero interesse economico privato**".

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**

100% BOLLINO BLU
Garantito

IN OFFERTA

CALDAIE

CONDIZIONATORI

POMPE DI CALORE

MARCO CICILLINI

24 335 68 13 770

CALDAIE SICURE

MANUTENZIONE CALDAIA

+BOLLINO BLU

€ 50,00

Findomestic

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

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

VIOLENZA ECONOMICA: UNA DELLE FORME PIÙ SUBDOLE DI AGGRESSIONE CONTRO LE DONNE



IN UN PAESE IN CUI UNA DONNA SU DUE NON LAVORA ED IL 30% DELLE MADRI ABBANDONA IL LAVORO. IL RICATTO ECONOMICO DI MARITI O EX È DIVENTATO UNA EMERGENZA SOCIALE

Con panchine rosse e facciate dei palazzi colorate di arancio, il nostro Paese ha celebrato il 25 novembre, la giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, cui sono state dedicate numerose manifestazioni, in tutta Italia. E in infatti, nell'ambito di tale giornata, istituita, nel 1999, ad opera dell'ONU, allo scopo di richiamare l'attenzione, in merito ad una sistematica violazione dei diritti umani, non è mancato di evidenziare che, sminuire il valore di una donna e non riconoscerne i meriti, con linguaggi inappropriati e con atti discriminatori, concorre ad alimentare un clima di violenza; per contrastare il quale, ciascuna donna non deve sentire lontane – si è detto – le istituzioni politiche, sociali e giuridiche. Pertanto, occorre adoperarsi nella prevenzione, nel sostegno delle vittime e dei loro figli, nel reperimento delle risorse e nell'elaborazione di ciò che serve per intercettare e per fronteggiare i segnali del maltrattamento delle donne.

Il bilancio dei **femminicidi**, poi, mette in luce una raggelante e intollerabile mattanza di genere. Una violenza che va combattuta attraverso la formazione, la prevenzione e il contrasto a qualunque atteggiamento di sopraffazione, da quello fisico a quello psicologico. Nessuna misura giuridica o amministrativa potrà spiegare piena efficacia, se non accompagnata da un impegno altrettanto incisivo, sotto il profilo educativo. Le norme giuridiche non sono sufficienti, laddove le menti non cambino.

Tuttavia, la mobilitazione ha avuto come filo conduttore quello della violenza economica, cioè una tra le forme più subdole di aggressione e di ricatto. In un Paese,

in cui una donna su due non lavora; in cui, alla nascita del primo figlio, il 30% delle madri abbandona o viene costretta ad abbandonare la sua occupazione; in cui, successivamente ad una separazione, il 60% delle "ex" si ritrova nell'indigenza, orbene, in un Paese simile, **il ricatto economico, di mariti e di partner, è divenuto un'emergenza di natura sociale.**

La sudditanza economica, che tiene le donne in condizioni di libertà negata, è, spesso, all'origine della violenza fisica. Ogni 15 minuti, si registra un episodio di *stalking* o di maltrattamenti. E sono 96, dal primo gennaio, le donne uccise da fidanzati, da mariti e da compagni. Una, ogni tre giorni. Spesso, vittime di uomini che le considerano loro proprietà, non di rado, rimaste senza tutela, malgrado denunce reiterate. Mentre si calcola siano circa 2mila gli orfani dei femminicidi. Una tragedia nella tragedia è quella delle famiglie obbligate a crescere, in solitudine, questi bambini, in quanto la legge, varata in loro difesa, è rimasta lettera morta, a causa della mancanza dei decreti attuativi e del blocco dei fondi.

Del resto, il Codice rosso, sorto a salvaguardia delle donne vittime di violenza domestica, fa registrare il raddoppio delle denunce, ma divide i tribunali, perché se, per un verso, ha inasprito le pene e introdotto nuove tipologie di reato, come il revenge porn, per l'altro, intasa le Procure, con l'obbligo di ascoltare, per due volte, la vittima, entro 72 ore dalla *notitia criminis*. Anomalia, questa, che, di frequente, risulta essere dolorosa, anche per le stesse vittime. E fa dire ad avvocati e magistrati, scettici su una riforma a costo zero e a risorse invariate, che, se tutto è

urgente, allora nulla lo è davvero. La lotta alla violenza – si è ripetuto – deve muoversi fin dagli asili nido, dal momento che la prevaricazione è il risultato di una cultura ancora intrisa di pregiudizi, per estendersi al potenziamento della rete dei centri antiviolenza e delle case rifugio, presidi sul territorio, da non lasciare soli, nella loro diuturna battaglia. Comunque, gli uomini – liberi dalla generazione – hanno sempre, nel corso della storia, giocato, dapprima, con gli animali, nelle imprese di caccia, poi, con le guerre, per l'esercizio della potenza, quindi, con gli dei, inventando miti e narrazioni, di seguito, con le idee, producendo storia e cultura, infine, col denaro, per conquistare agi e privilegi. Alle donne, hanno lasciato il compito della generazione, unitamente alla crescita dei figli, nel chiuso della casa, in cui era impedito loro di fare società. Tutto ciò, è da sempre, in ogni cultura. Questa differenziazione, che relega la donna nel ciclo della natura e che conferisce, all'uomo, il gioco della storia, è alla radice della falsa "superiorità" dell'uomo sulla donna, con conseguente esercizio della potenza, non disgiunta dalla violenza, che, in tutte le culture, ha sempre caratterizzato una diversità assai più radicale di quella di classe, ovverosia anche una sottomissione. E da noi? Da noi, questo si verifica sotto le sembianze di una maggior eleganza, che non sottrae la donna al regime della sottomissione o, comunque, della dipendenza, se non sempre economica, quasi sempre psicologica, dalla figura maschile. E ciò perché, mentre l'uomo è solitamente una "identità", che instaura relazioni, per lo più, in campo maschile, dove persevera nel giocare alla guerra, nella forma della competizione, la donna è tendenzialmente "relazione", da cui ricava il suo riconoscimento e, quindi, la sua identità. Il due (la relazione) rappresenta l'elemento costitutivo del femminile. Che consente alla donna di prendersi cura dei figli, secondo modalità sconosciute all'uomo, nonché di sedurre gli uomini, con forme di fascinazione sorprendenti. Come può avvenire un riscatto della donna? Non solamente mediante un processo di emancipazione sociale, economica, giuridica ed una rivendicazione di uguaglianza, che, da noi, potrebbe significare imitazione dello stile di vita maschile, con progressiva negazione della specificità femminile, fatta salva la seduzione; ma anche, e massimamente, in forza di una maturazione antropologica, che si verificherà quando, esausti dall'affermazione della loro identità e dagli sforzi richiesti per confermarla, gli uomini cominceranno ad accorgersi che la gioia e la felicità originano dalla relazione, di cui la donna è, per natura, la custode e l'interprete. Occorre catturare questo segreto e, dunque, scoprire che cos'è davvero il femminile, perché v'è gioia non nell'io, e nella sua esasperata autoaffermazione, ma unicamente nella relazione, che è il linguaggio tipico della donna, con cui l'uomo deve confrontarsi e di cui deve imparare l'alfabeto.

METALVETRO

di Luigi Bonifazi

Infissi in PVC



SCHÜCO 100%

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

Ladispoli - Via Venezia, 5/A
Tel. 06 99222243

bonifazi4@libero.it - 338.8943790

ECCELLENZE DAL TERRITORIO: LETIZIA OLIVIERI A TALE E QUALE SHOW 2019



SUL PALCOSCENICO DI CARLO CONTI LA CANTANTE DI CERVETERI È AMY WINEHOUSE

Mediterranea, esuberante, camaleontica, la modella **Letizia Olivieri** svela la sua dote canora al grande pubblico e alla sua città, Cerveteri. Con la partecipazione al programma 'Tale Quale Show - Tali e Quali', debutta nel mondo televisivo interpretando Amy Winehouse, insieme ad altri 12 imitatori non professionisti, sul palcoscenico di Carlo Conti. Un'opportunità nata inviando un video, dove presentava il brano *Rehab*, senza aspettative e felicemente vissuta.

Dove nasce la scelta, non facile, di interpretare Amy Winehouse?

Entrata per caso nella mia vita, attendo di capirne il motivo. Lei non è per tutti, stravagante e forte è un personaggio che amo. Provando pianoforte e voce mi veniva bene. Nonostante tutti mi dicessero che non ce la potevo fare, tra 8 mila persone in Italia, mi hanno scelta e ho realizzato il mio desiderio. Quando feci il provino, nel sentire la mia voce, mi dissero di fare **Aretha Franklin** ma la mia vittoria sarebbe stata

portare Amy sul palco. "Mai nessuno la farà meglio di me" - dissi ai provini per convincerli!

La giuria ha preferito Lady Gaga, tu che voto dai alla Amy di Tale Quale Show?

Ho snaturato l'artista e Letizia: durante la trasmissione ho fatto l'attrice. Seguivo le direttive indicate dal programma nel corso della settimana di preparazione per la serata del 22 novembre. La diretta provoca una forte emozione, dai social sono giunte tante critiche per la versione sensuale dell'artista da me proposta. Nessuna critica invece per la voce, che ricordava secondo Gigi D'Alessio, Giusy Ferrero. Lo ritengo un complimento in quanto l'artista romagnola la imita da sempre.

Sei arrivata 11esima. A fronte del risultato, sei pentita di aver seguito la produzione anziché Letizia?

Ho ricordi anche spiacevoli della serata, volevo la mia visione dell'artista, sono stata me stessa solo quando ho lasciato il microfono e sono andata,



insieme agli altri concorrenti, dai giudici. Tra tutte le critiche ricevute, l'unico giudizio forte e vero è stato quello di Manuela Aureli, che ringrazio e sento vicina: "Tu sei troppo luce, Amy era spenta" è stato l'appunto.

Dal ritratto alla nude art, come vivi il rapporto con il tuo corpo?

Conflittuale. Forse proprio come reazione ho scelto di posare, esibirmi. Sul set non sono io, non mi sento brutta, grassa e a disagio. In passato ho combattuto la mia natura esuberante, la mia personalità ingombrante.

La meditazione, la filosofia buddista e soprattutto l'amore della mia famiglia hanno preso il posto degli spettri.

La vita inizia a 40 anni?

Mi sento una miracolata. Le mie corde vocali sono sopravvissute a 20 anni di stress. Approfitto per lanciare un messaggio importante a chi, come me, nell'adolescenza si trova in situazioni emotivamente difficili, di non arrendersi, di seguire la propria strada, nonostante le avversità. È una lotta continua, come dico ai miei figli: "Ce la possiamo fare!".

Cosa resta dell'esperienza televisiva a livello lavorativo?

Nulla. Mi esibisco la sera nei locali, pop, rock acustico e la Winehouse al pianoforte, in diverse località d'Italia tranne che nel territorio, dove non ricevo proposte. Succede anche con il lavoro di fotomodella, non ho riscontro dai professionisti di Cerveteri. Non sono legata ad agenzie, è un lavoro che gestisco da sola, economicamente soddisfacente. Data la mia fisicità, sono portata maggiormente per l'intimo, il beachwear, la nude art, i ritratti. Nuda sono a mio agio.

Per finire, cosa invidi a Winehouse?

Nulla. Letizia is Amy.

In questa foto
Amy Winehouse



Piccola azienda ristoratrice
nella culla delle **campagne romane**
nel piccolo paesino delle Due Casette, Frazione di Cerveteri.
Cucina tipica con specialità di carne e pesce fresco tutto
l'anno, con prodotti quasi esclusivamente a **KM 0**.



CERVETERI Via Furbara Sasso 83
☎ 06 99326148
f Trattoria Casale Maremma



LADISPOLI: VINCE SEMPRE IL CEMENTO

A UN PASSO DALLA CONCLUSIONE LA LOTTIZZAZIONE DI PUNTA DI PALO DURATA 17 ANNI E CARATTERIZZATA DA RICORSI E CONTRORICORSI. PER IL SINDACO UNA "VITTORIA LUNGIMIRANTE: CI SARÀ UN ALBERGO E ANCHE UN IMPIANTO SPORTIVO". PER GLI AMBIENTALISTI UNA NUOVA "COLATA DI CEMENTO". E TIENE BANCO ANCHE LA QUESTIONE DEGLI ULIVI

“La vittoria di una politica lungimirante”, la definisce il sindaco di Ladispoli. “Un'altra colata di cemento”, è il giudizio degli amanti dell'ambiente.

Visioni diverse. Prospettive differenti sul futuro della città e, nel caso specifico, sull'area Punta di Palo. Il progetto urbanistico è tornato prepotentemente nell'agenda mediatica dopo l'annuncio dello stesso primo cittadino, Alessandro Grando, riguardo ad un accordo ormai prossimo con gli imprenditori. Nel silenzio dell'opposizione, tra cui il centrosinistra naturalmente che aveva avviato l'iter assieme a tante altre iniziative di carattere “cementizio”. Mentre le abitazioni in centro continuano a trasformarsi in palazzi. Mentre molti appartamenti sono sfitti ed eco-mostri abbandonati permangono sul territorio (è il caso ad esempio del complesso abbandonato in via Rimessa Nuova).

La vicenda. Riavvolgiamo il nastro e torniamo al mese di giugno 2018, mese in cui lo stesso comune ladispolano aveva sospeso il piano edilizio. “Passaggi incompleti nella procedura relativa alla

lottizzazione” si leggeva nell'ordinanza n. 100. E da lì la decisione drastica della Giunta comunale: sospensione dei lavori a Punta di Palo. Solo una settimana prima erano arrivate le ruspe per avviare il cantiere. Lo stop era stato imposto fino al successivo 4 novembre. Spiegazioni tecniche quelle formulate dal dirigente di Palazzo Falcone: “Sono state riscontrate difformità tra i dati riportati nella relazione tecnica e quelli trascritti nella tavola progettuale”, è uno dei nodi chiave. Fermiamoci qui. Da quel che appare era netta la distanza tra le parti. Tale da far presagire una battaglia legale, effettivamente sorta subito dopo.

Azione, reazione. La società Pezone Costruzioni ha impugnato l'atto di revoca al Tar vincendo così il primo round. Il Comune si è opposto facendo ricorso al Consiglio di Stato contro la decisione del tribunale amministrativo regionale. E così mentre le parti sono ancora sul “ring” per disputare il secondo round, ecco il comunicato forse un po' a sorpresa del sindaco. A pochi giorni dalla sentenza

del Consiglio di Stato fissata per il prossimo 17 dicembre.

“Punta di Palo è una questione che parte da lontano –precisa Grando - un Piano di lottizzazione approvato nel 2002, mai attuato, che prevedeva la realizzazione di 30mila metri cubi di volumetrie con destinazione turistico alberghiere e sportive. Successivamente, nel 2010, la società propose, e il Comune adottò la relativa variante, un Programma Integrato di Intervento che ricomprendeva la stessa area più un'altra porzione di terreno. L'intervento prevedeva la costruzione di complessivi 120 mila metri cubi con destinazioni miste: residenziale, commerciale e turistico ricettive”.

Torniamo ad oggi. Dopo la “guerra”, la pace. Si è svolto un incontro tra la Pezone e il Comune in cui si è cercato di arrivare ad un accordo. “Abbiamo riconosciuto la validità dell'iter approvativo della procedura ai sensi del Piano Casa e del relativo rilascio dei permessi di costruire. I lavori potranno ricominciare solo successivamente alla stipula della convenzione”, dice Grando.

I numeri. In una relazione di giugno 2018 (inviata al sindaco e a tutti i consiglieri comunali) il tecnico incaricato dalla società aveva chiarito la distribuzione della cubatura edilizia prevedendo l'insediamento di mille abitanti. Circa 25mila metri cubi per una struttura alberghiera di 180/190 stanze più una sala conferenze; 10mila di locali commerciali; 31mila di residenziale (destinati alla compensazione delle 6 aree da cedere) + 50mila di residenziale di cui i 30mila trasformati già presenti sull'area). Infine 3mila di residenziale per edilizia sociale.

La riformulazione. “Per quanto riguarda il Programma Integrato, ovvero i 90 mila metri cubi rimanenti, la società Pezone si è impegnata a presentare una proposta alternativa che preveda la riduzione della cubatura realizzabile di oltre 50.000 metri cubi e il mutamento delle destinazioni d'uso con l'eliminazione di quelle residenziali e commerciali”, sintetizza il sindaco. “Il nuovo progetto vedrà la realizzazione di un albergo, di un impianto sportivo e di un edificio destinato a servizi per attrezzature di quartiere con la cessione al Comune di un'area di circa 12 mila metri quadri da adibire a servizi pubblici”, rivendica Grando. A non pensarla così Antonio Pizzuti Piccoli, consigliere comunale del 5Stelle che ha sempre ribadito. “Il progetto, a ridosso di un sito naturalistico di importanza europea, è l'ennesima speculazione edilizia che favorirà interessi di pochi a danno di tutti i cittadini”.

Questione ulivi. A far discutere in queste ore è anche la vendita di un lotto di terreno vicino all'ufficio postale di via Caltagirone che sarà trasformato in nuove costruzioni. Una notizia che ha infiammato gli animi degli ambientalisti. “Ulivi



C&C **TIM**
RIPARO

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

New Cafe Millennium

Tabaccheria CATALDI

BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

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

Sisal, TIM, WIND, SKY, and other logos are visible at the bottom.

decapitati e pronti per essere espianati, devono fare spazio ad un'altra colata di cemento. Tanto il dissesto idrogeologico e i cambiamenti climatici a noi non ci riguardano", scrive sul proprio profilo Fb Marina Cozzi, presidente del comitato Rifiuti Zero Ladispoli. "Progresso, turismo, opportunità. Parole a casaccio per giustificare colate di cemento inutili. La continua ricerca di trasformare una cittadina balneare della provincia nella Cannes dei poveri, sta continuando a mietere vittime. Vittime sacrificali sono gli alberi, che non hanno mai ricevuto le adeguate cure", scrive Anima Verde. Attacco sferrato anche dal movimento civico di Ladispoli Città riguardo al lotto di terra venduto dall'amministrazione comunale alla società che ha come amministratore Francesco Canini - concedendo una cubatura di diecimila metri tra residenziale e commerciale. "A cavallo di Ferragosto è stato pubblicato l'avviso d'asta per vendere il terreno di proprietà pubblica. La

durata dell'avviso è stata di soli 25 giorni, gli stessi in cui, con probabilità, la maggioranza dalle persone era in vacanza. Abbiamo perplessità sulla destinazione residenziale e commerciale del lotto, sito accanto ad altre strutture importanti: scuole, posta e biblioteca già in una situazione critica per quanto riguarda la viabilità, che potrebbe diventare esplosiva. Questa lottizzazione avviene in una città che continua a costruire senza riqualificare nulla, che sembra avere come direttiva il solo cemento e in cui le amministrazioni relegano l'attenzione al consumo di territorio alle mere promesse elettorali", è l'affondo dei consiglieri Eugenio Trani e Concetta Palermo. Molte le domande dei cittadini. "Gli ulivi sono stati valutati nel prezzo di vendita del lotto? Saranno piantati in un'area pubblica? L'area verde come sarà sostituita dal Comune? A spese di chi?". Il sindaco ha precisato che "Gli alberi non verranno abbattuti, semplicemente spostati su un altro terreno". Chi vivrà, vedrà.



OPERE NON RIMOSSE IN SPIAGGIA: SCATTANO LE DIFFIDE

18

PUGNO DURO DELLA CAPITANERIA DI PORTO CHE HA "AMMONITO" I PROPRIETARI DI DUE STABILIMENTI BALNEARI CHE NON HANNO ANCORA PROVVEDUTO A RIMUOVERE VERANDE E TETTOIE CONSIDERATE DESTAGIONALIZZATE

Arrivano le prime diffide della Capitaneria di porto ai balneari di Ladispoli che non hanno ancora rimosso le opere di facile rimozione sulla spiaggia. Non è solo corsa contro il tempo per l'erosione e per liberare gli arenili dal degrado. C'è anche il nodo della destagionalizzazione a cui gli imprenditori dovrebbero adeguarsi per non incappare in denunce per occupazione abusiva del demanio. Campi da beach volley, aree giochi per bimbi, recinzioni e tettoie ingombranti. La spiaggia - secondo quanto comunicato dalla guardia costiera in base alla normativa vigente - deve essere fruibile il più possibile per residenti e turisti e il mare deve essere visibile senza impedimenti. Finora due gestori sul lungomare centrale di via Regina Elena non avrebbero provveduto a smantellare le loro opere, tra cui veranda, tettoia e campo da beach, e sono stati ammoniti dall'autorità

marittima che a quanto pare non farà sconti a nessuno. Avranno un mese di tempo per evitare la denuncia e il successivo sequestro. Senza la richiesta di destagionalizzazione da parte dei titolari della strutture balneari, (richiesta che andrebbe inoltrata al Comune) queste opere vengono considerate temporanee, stagionali. Già lo scorso anno la guardia costiera di Ladispoli-Marina San Nicola aveva invitato i rispettivi proprietari ad adeguarsi a questa normativa subito dopo la stagione estiva. Opere in muratura e verande chiuse con titolo edilizio resteranno naturalmente al loro posto. Nella facile rimozione a carattere stagionale rientrano invece i campi da gioco (beach e volley soccer), giochi per bambini come scivoli e altalene, cabine in legno amovibili, gazebo, recinzioni, ombreggianti e torrette di salvamento esistenti da via Roma fino al tratto costiero di Marina San Nicola.

Ladispoli

XI EDIZIONE 2019 FESTIVAL DI DANZA CONTEMPORANEA CORRISPONDENZE

SPETTACOLI | WORKSHOPS | TAVOLE ROTONDE

AGORÀ
SPAZIO PERFORMATIVO
MULTIDISCIPLINARE
Un palcoscenico per l'Arte
Polo Professionale PERFORMING ARTS
presso
Via Nevada, 5 - Ladispoli (Rm)
Tel./Fax 06.9912500
spazioagora@professiondance.it

MANDALA
DANCECOMPANY

biglietteria
Intero € 10,00 - Ridotto € 8,00
Under 14 e Over 65 € 5,00
Scuole di danza € 5,00

7 DICEMBRE

8 DICEMBRE

h 21,00

Compagnia Movimento In Actor
[Toscana]
"Io chiara, tu scura"
Coreografie Flavia Bucciero

"OMAGGIO AL 1° ALLUNAGGIO"
"Le Memorie della Terra" Rete Korto/Circuito

h 19,00

Compagnia E.MOTION
[Abruzzo]
"Voglio la Luna"
Coreografie di Francesca La Cava

MANDALA DANCE COMPANY
[Lazio]
"Discovering"
Coreografie Paola Sorressa



PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE: LADISPOLI SUL PODIO

AI CAMPIONATI ITALIANI LIBERTAS LO SKATING CLUB LADISPOLI STRAVINCE IN TUTTE LE CATEGORIE: 8 PRIMI POSTI

Nell'affascinante scenario di Montesilvano, si sono svolti nei giorni 23 e 24 novembre i campionati italiani Libertas per il pattinaggio artistico a rotelle. Centinaia di ragazzi, provenienti da tutta l'Italia hanno dato il via ad una splendida kermesse di pattinaggio. Le ragazze capitanate dall'allenatrice Federica Marin, coadiuvata da Giordana Brenna, hanno dato prova di tutta la loro bravura, portando a casa il massimo risultato: 8 primi posti nelle categorie in competizione. I giovanissimi atleti e concittadini: Gemma Davoli, Serena Vecchiotti, Marco Luddoni, Miriam Scano e Daniele Spina. Sempre della squadra Skating

Club Ladispoli sul podio: Viola Ceccarelli, Chantal Belgiovine, Sharon Belgiovine, Elena Lucernoni. L'allenatrice e patron della società sportiva, Federica Marin, ha tenuto a sottolineare che, risultati raggiunti nel campionato italiano sono il frutto di impegno, perseveranza e tanto sacrificio da parte di tutti gli atleti. Non per ultimo ringrazia i genitori che con i loro sacrifici sono sempre pronti a sostenere i propri figli moralmente, oltre che economicamente, nelle innumerevoli gare annuali. Noi tutti invece ringraziamo lo Skating Club Ladispoli per portare in alto i colori rosso blu della splendida cittadina in giro per l'Italia".

20

"LADISPOLI FINALMENTE TORNERÀ AD AVERE UN CINEMA"

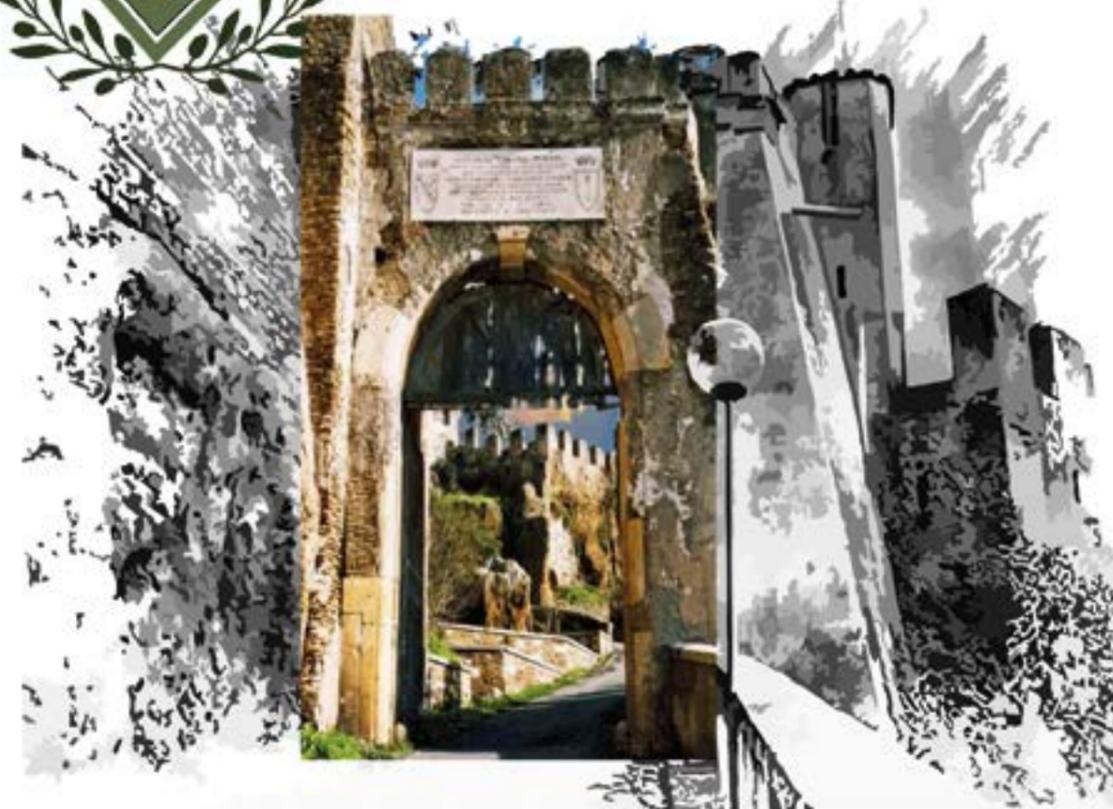
**"MA NON SOLO. L'AUDITORIUM MASSIMO FRECCIA SARÀ ANCHE TEATRO
E POTRÀ OSPITARE SPETTACOLI, CONCERTI ED EVENTI CULTURALI
DI GRANDE PREGIO"**

L'annuncio è dell'assessore alla cultura, Marco Milani che ha spiegato come il bando di gara emesso dalla Amministrazione Grando sia giunto finalmente al suo epilogo con l'aggiudicazione e la firma del contratto da parte della Società che si è aggiudicata l'appalto, ovvero la Frontera SAS di Martini Attilio & C. "Presto l'Auditorium Massimo Freccia sarà agibile e diverrà il punto di riferimento di tutto il comprensorio. Al momento - prosegue Milani - non è possibile sapere quanto tempo sarà necessario per i lavori di ristrutturazione e agibilità, ma di certo sarà il 2020 a vedere l'apertura del Cine Auditorium di Via Settevene Palo. Ieri il Sindaco Alessandro Grando ha

consegnato le chiavi al titolare Martini Attilio e fin dai primi giorni si terranno sopralluoghi e verifiche in vista dei lavori. È un momento che aspettavamo fin dal nostro insediamento, quello della apertura dell'Auditorium. Molto presto cominceremo a lavorare sui palinsesti (nei limiti della giornate spettanti all'Amministrazione) e quando il Cine Teatro sarà agibile anche Ladispoli potrà contare su un cartellone di eventi di tutto rispetto. Un doveroso e meritato ringraziamento anche al RUP l'Architetto Giulia Insinna, all'Assessore LL.PP. Architetto Veronica De Santis, al suo Ufficio per aver condotto in porto questo meraviglioso progetto e a tutti coloro che hanno collaborato".

ALFA
LAVAL

FRANTOIO PAOLONI & FIGLI



Estrazione a Ciclo Continuo a 27°C

Vendita diretta di Olio Extra Vergine di Oliva
delle nostre campagne



Riapriremo il 20 settembre,
per effettuare prenotazioni non esitate a contattarci.

DAL 15 OTTOBRE RIPARTIRÀ LA VENDITA DI OLIO NOVELLO 2019

frantoioipaoloni@email.it

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

frantoioipaolonifrancodiceri.com



MURALES DANNO NUOVA VITA AL CONSULTORIO DI VIA NINO BIXIO

Dopo la Biblioteca Peppino Impastato, anche il consultorio di via Nino Bixio a Ladispoli è stato raggiunto dalla bellissima iniziativa "Coloriamo la nostra città" ideata da Donato Ciccone e realizzata con la collaborazione di tanti artisti che senza sosta stanno lavorando per riqualificare le aree pubbliche in degrado e ridare dignità a pareti imbrattate dagli incivili con murales artistici di altissima qualità. I primi interventi furono messi in atto in zona Miami, poi

nelle scuole con un grande lavoro di squadra tra artisti, studenti, genitori e dirigenti scolastici, ora è toccato al consultorio le cui pareti erano davvero mal ridotte a causa di atti vandalici. Sono stati già realizzati i primi lavori grazie a tre artiste Antonella Pirozzi, Luisa Pietrangeli e Monica Marra. La prossima settimana si aggiungerà al gruppo anche Tiziana Rinaldi Giacometti (autrice dei meravigliosi murales alla biblioteca).

NONNA GIULIANA SOFFIA LE 100 CANDELINE SOMMERSA DALL'AFFETTO DEI CINQUE FIGLI E DEI NIPOTI

Un secolo di vita, tanti auguri a nonna Giuliana di Ladispoli sommersa dall'affetto dei figli e di tutti i suoi nipoti. Nata a Roma, ha una storia tutta da raccontare. Lei che durante la Seconda Guerra Mondiale è stata costretta ad emigrare a Tirana per lavoro. Il destino ha voluto



che Giuliana incontrasse proprio in Albania l'uomo della sua vita, Fernando, un banchiere, che poi ha sposato dando alla luce cinque figli: Lucio, Fulvio, Massimo, Bruna e Claudio. "Mia madre ha sempre lavorato e corso tanto. Una vita comunque felice con la sua famiglia. Non ha più il marito, ma i 5 figli insieme a tutti i nipoti e una pronipote erano a festeggiarla compreso l'unico suo cugino rimasto di 91 anni", racconta Bruna Frascchetti, la figlia. I nipoti le hanno regalato un braccialetto con le iniziali dei loro nomi. Giudicata "cocciuta" e anche un po' "permalosa" ma con un carattere dolcissimo. Rientrata da Tirana ha lavorato in vari posti. L'ultimo al Ministero del Lavoro dove è stata insignita Cavaliere del Lavoro. Nonna Giuliana ha praticato ginnastica fino a 90 anni. Tanti auguri naturalmente anche dalla redazione

GRANDI MAGAZZINI ITALIANI
DAL 1982

MAGAZZINI MAURY'S
IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO

Finalmente Natale

- GENERAL** 19 lavaggi ass. **1.29**
- LISTERINE** collutorio ass. ml 500 al L. 3,98 **1.99**
- PEDRINI** My Moka ass. **5.50** (1 tazza) / **7.50** (3 tazze)
- INGRID** BATTERIA 6 pezzi 2 casseruole cm 20/24 1 tegame cm 18 43 coperchi **9.90**
- SET ASCIUGACAPELLI** 2000W + Piastra 32W nero **9.90**
- PUMA** aspirapolvere 660W grigio-rosso grigio-blu **26.99**

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
salvo esaurimento scorte

È arrivato il Natale

SUPER OFFE RTE Natalizie

È arrivato il Natale

ALBERO ORTISEI

SCONTO **33%**

10.04 14.00 sc. cm 150
16.07 23.00 sc. cm 180
24.78 36.00 sc. cm 210

BASE IN METALLO

ALBERO ROCCARASO

SCONTO **33%**

9.37 13.99 sc. cm 120
16.68 24.90 sc. cm 150
23.44 34.99 sc. cm 180
32.70 48.00 sc. cm 210
46.83 68.00 sc. cm 240

BASE IN METALLO

ALBERO MONTEMAURO

SCONTO **33%**

26.73 39.90 sc. cm 150
40.13 59.90 sc. cm 180
58.96 88.00 sc. cm 210
79.73 118.00 sc. cm 240

BASE IN METALLO

ALBERO SLIM

SCONTO **33%**

16.74 24.90 sc. cm 150
26.73 39.90 sc. cm 180
40.13 59.90 sc. cm 210
53.53 79.90 sc. cm 240

BASE IN METALLO

ALBERO MONTEROSA

SCONTO **33%**

79.73 118.00 sc. cm 180
106.53 159.00 sc. cm 210

BASE IN METALLO

16.90

PROIETTORE LUMINOSO DA ESTERNO
 7 PANNELLI 2 PUNTI DI BASE REGOLABILE

9.90

PROIETTORE
 60 USCI ESTERNO 6 SCHEMI

8 CM

5.50

MAURYS
 24 sfere ass. cm 8

6 CM

4.90

MAURYS
 40 sfere ass. cm 6

3.99

MAURYS
 sfere natalizie decor e misure assortite

6.99

TRENI
 del balocchi

100 LED

3.90

MAURYS
 Fila 100 led per interno

300 LED

6.90

MAURYS
 Fila 300 led per esterno

LUCI TENDA DA ESTERNO

120 LED

5.90

MAURYS
 Tenda 120 led uno esterno

300 LED

11.90

MAURYS
 Tenda 300 led uno esterno

10 METRI

6.90

TUBO
 10 metri 8 funzioni

2.99

MAURYS
 Inter meccanico

6.90

AVVOLGICAVO
 manuale 4 prese schuko Serie 16A

2.99

3.50

MAURYS
 prolunga 10/15 m

2.99

3.99

MAURYS
 multipresa con interruttore

SUPER OFFERTE Natalizie

CAPANNA vuota 6.90

CAPANNA con scala e mangiatoia cm 32x18x26 **6.90**

CAPANNA con mucchio e mangiatoia cm 50x26x30,5 **12.90**

MULINO ad acqua **6.90** (CON MOVIMENTO ELETTRICO)

PIZZAIOLO SARTA BOSCAIOLO PESCIVENDOLO **5.90** (CON MOVIMENTO ELETTRICO)

SCENARIO Fontana ant. **3.90** (ELETTRICO EFFETTO FONTANA)

SET NATIVITÀ cm 10 conf. 11 pz **6.99** (AIFI CAA 10)

SET NATIVITÀ cm 10 conf. 11 pz **14.90** (AIFI CAA 16)

SET NATIVITÀ cm 18 **2.90** (AIFI CAA 16)

NATIVITÀ cm 30 **12.90** (AIFI CAA 30)

PAESAGGIO con luci, movimento e musica **15.90** (CON LUCI E MOVIMENTO)

SCENARIO natalizio ruscello, panna di ghiaccio e pupazzo di neve "Lui e i Musici" **13.90** (CON LUCI E MOVIMENTO)

TRENO con luci, movimento e musica **12.90** (CON LUCI E MOVIMENTO)

AMBIENTAZIONE natalizia con luci movimento e musica **13.99** (CON LUCI E MOVIMENTO)

TRENO con luci, movimento e musica **24.90** (CON LUCI E MOVIMENTO)

RUCIA con luci, movimento e musica **24.90** (CON LUCI E MOVIMENTO)

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - **ANGUILLARA** - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - **BRACCIANO** - Via Arturo Perugini snc
 Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
 salvo esaurimento scorte



POMPA DI BENZINA A TORRE FLAVIA: PASCUCCI SE NE LAVAVA LE MANI?

"E' UNA PROCEDURA AMMINISTRATIVA, NON POSSIAMO FARCI NIENTE"

Io non c'ero. Se c'ero, dormivo. E se dormivo, sognavo un'altra cosa.

Io non c'entro niente e non posso farci niente. Non dipende dal Comune. E' una procedura amministrativa. Questa in sintesi la posizione dell'Amministrazione di Cerveteri rispetto alla pompa di benzina nei pressi di Torre Flavia. "Per quanto riguarda l'area camper si tratta di una proposta mai formalizzata e che dunque oggi non può essere oggetto di discussione. Solo quando vedremo di cosa si tratta, sarà possibile aprire il dibattito - ha dichiarato il sindaco Pascucci - Per quel che concerne invece il distributore di carburante, lo scorso anno in accordo allo strumento urbanistico e alle norme regionali, un privato ha presentato domanda per la realizzazione in un distributore. Come previsto dalla procedura, l'iter è stato sottoposto dal Comune di Cerveteri alla Valutazione di Incidenza Ambientale (VINCA) presso la Regione Lazio, la quale ha poi avviato il tavolo di confronto. Tutti gli Enti preposti dovranno esprimere il loro parere e in base alle risultanze si capirà se l'opera sia realizzabile o meno. Non è previsto nessun passaggio in Giunta né in Consiglio Comunale. Nonostante le tante imprecisioni lette in questi giorni, il Comune di Cerveteri non ha alcun potere decisionale in merito, in quanto si tratta di una procedura tecnica e amministrativa. Anzi nel tavolo per la Valutazione di Impatto Ambientale, il Comune di Cerveteri non ha diritto di voto. I nostri uffici hanno comunque già fatto tutto quanto in loro potere per avviare il percorso di verifica. Aspetteremo le risposte degli enti preposti".

E' insomma chiaro che il Sindaco e la sua maggioranza non intendano alzare un dito per contrastare il folle progetto di un camping e di un distributore adiacenti all'Oasi naturalistica. Semplicemente se ne lavano le mani? Cosa che ha fatto indignare non poco i **5 Stelle di**

Cerveteri. "Nell'ultima dichiarazione alla stampa ci è sembrato proprio che il Sindaco Ambientalista considerasse la realizzazione di un camping attaccato alla Palude, Monumento naturale, come un'importante occasione di sviluppo turistico del territorio. Una visione alquanto bizzarra di turismo sostenibile per un Sindaco Ambientalista" affermano i pentastellati. Ed aggiungono: "Questa Giunta ha quindi rinunciato ad esprimere una netta contrarietà politica a questi progetti misteriosi sui quali nulla più di quanto è trapelato sui media è dato sapere e sui quali nulla si sarebbe probabilmente saputo fino all'arrivo delle solite ruspe per il primo scavo, se non fosse stato per gli enti e i comitati che hanno sollevato la questione. L'Oasi di Torre Flavia è un patrimonio mondiale prezioso, un habitat fragile già messo a dura prova che non potrà contare sul Sindaco Ambientalista di Cerveteri, comune che ospita i due terzi dell'area protetta, per scongiurare i rischi che due insediamenti del genere comporterebbero.

Grazie alla petizione promossa dal Comitato No Party alla Palude e da LIPU Bird life Italia, sono state raccolte in pochi giorni più di milleseventecento firme per richiamare l'attenzione degli enti preposti sulla questione, attenzione che il Ministero dell'Ambiente ha accolto, interrogando il Comune di Cerveteri su questi progetti. Speriamo che riesca laddove noi siamo ancora in speranzosa attesa di ottenere una risposta, visto che la nostra interrogazione giace da dieci giorni nei cassetti, tra un consiglio comunale andato deserto e l'altro, mentre alla Regione i nostri colleghi sono in analogo attesa di una risposta dal Presidente Ambientalista". Amara la conclusione: "Probabilmente per il sindaco ed i consiglieri di maggioranza è più importante partecipare ad eventi e feste che ai Consigli Comunali, dove le preoccupazioni della cittadinanza attendono risposte".

PROCESSO CERVETERI: ASSOLUZIONE PER RAMAZZOTTI, PRESCRIZIONE PER CIOGLI

DOPO OLTRE 3 ORE I GIUDICI HANNO EMESSE LA SENTENZA NELLA VICENDA DELLA TENTATA CONCUSSIONE: L'ATTUALE CONSIGLIERE LAMBERTO RAMAZZOTTI E L'EX DIRIGENTE COMUNALE FRANCO GRANATA ASSOLTI CON FORMULA PIENA. PER L'EX SINDACO GINO CIOGLI E L'EX CONSIGLIERE COMUNALE ANTONIO GALOSI È ARRIVATA LA PRESCRIZIONE

Piena assoluzione per Lamberto Ramazzotti e Franco Granata, prescrizione per Gino Ciogli e Antonio Galosi. E' arrivata in serata lo scorso 28 novembre, dopo oltre 3 ore di riunione in Camera di consiglio, la sentenza relativa al processo di Cerveteri per "tentata concussione". Il collegio giudicante, presieduto da Civitavecchia, Antonella Capri, ha accolto per intero le richieste avanzate dal pm Alessandro Gentile sull'attuale consigliere comunale Ramazzotti "perché il fatto non sussiste" mentre per Gino Ciogli, ex sindaco dal 2008 al 2011, ha stabilito solo la prescrizione. Forse la più grande sorpresa della giornata visto che il pm aveva chiesto l'assoluzione piena. Anche per Galosi, ex consigliere comunale Pd accordata la prescrizione mentre per Franco Granata, ex dirigente all'Urbanistica, assoluzione piena (il magistrato aveva chiesto la prescrizione nella sua lunga requisitoria del 14 novembre scorso) dal reato a lui contestato: "falso in atto pubblico". L'inchiesta parti per vicende legate al 2008 e 2009, dopo l'esposto dei fratelli di origine sarda Tidu che a quell'epoca avevano avanzato in Comune a Cerveteri la richiesta per un permesso edilizio in via Passo di Palo. La magistratura inizialmente aveva ipotizzato un malaffare e cioè che il piano si sarebbe sbloccato solo in cambio di una tangente da "300mila" dove ognuno, a seconda del proprio ruolo, avrebbe recitato un ruolo in questa trattativa. A febbraio 2014 il gup di Civitavecchia, Raffaella De Pasquale, aveva accolto le richieste dei pm titolari del fascicolo, Lorenzo Del Giudice ed Alessandro Gentile, rinviando a giudizio tutti e cinque (il quinto è Raffaele Autullo, ex assessore all'Urbanistica di Ladispoli deceduto in seguito ad un malore nell'estate del 2018 nella biblioteca comunale).

Fino all'epilogo dell'altra sera. Arrivano le reazioni di alcuni protagonisti della vicenda. A cominciare da Lamberto Ramazzotti. "Sono stato assolto con formula piena, perché il fatto non sussiste dal Tribunale di Civitavecchia su denuncia dei fratelli Tidu. Dopo 8 anni di causa, la verità è venuta a galla. Un pm serio, dei giudici onesti e preparati ma soprattutto un grandissimo avvocato Fabrizio Lungarini, con preparazione, capacità e bravura ha smontato tutte le calunnie ed infamità. Oggi torno a credere nella giustizia, nessuno potrà restituirmi le sofferenze. Certamente tutti quelli che hanno partecipato a dire il falso solo per farmi male, pagheranno in sede penale e civile", ha affidato alla propria pagina Fb un commento a caldo il consigliere ed ex sindaco di Cerveteri dal '93 al '97. Poi c'è la presa di posizione di Gino Ciogli: "Sono indignato, a fine febbraio verrà pubblicata la sentenza e assieme al mio avvocato decideremo il da farsi. Il pm aveva chiesto la mia assoluzione piena, non mi aspettavo questa situazione". E poi quello anche di Antonio Pizzuti, legale di Franco Granata: "Il mio assistito ne ha risentito professionalmente e moralmente. Sin dall'inizio era emerso che fosse estraneo ai fatti e all'oscuro di tutto perché aveva emesso solo un parere tecnico. Non era neanche da portare a processo secondo il nostro parere. Tuttavia siamo soddisfatti assieme alla mia collega Claudia Trippanera". L'avvocato dei fratelli Tidu, Antonio Chiocca, attende. "Ovviamente siamo delusi, non ci resta che aspettare le motivazioni della sentenza che arriveranno solo fra tre mesi. E' stato un processo molto lungo", è il commento di Chiocca. Il comune di Cerveteri si era costituito parte civile.

Cantina Cerveteri

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

QUANDO LA BICICLETTA DIVENNE SIMBOLO DELLA RINASCITA ITALIANA

“UN PAESE SI PUÒ DEFINIRE SOTTO ATTREZZATO QUANDO NON È IN GRADO DI DOTARE OGNI CITTADINO D'UNA BICI”

1952. Consegna delle “cinghialine”

I primi di settembre del quarantasei, dall'Ufficio provinciale industria e commercio di Roma, pervenne al Sindaco di Cerveteri la seguente nota: *“Poiché da alcuni Comuni della provincia è stata richiesta a questo ufficio l'autorizzazione a disporre dei pneumatici in carico presso le ditte venditrici locali, si comunica che nulla osta a che i Sindaci, previo accordo con le Camere del lavoro e le organizzazioni professionali, procedano alla distribuzione dei predetti pneumatici, tenendo presente che alla ditta venditrice deve essere riservato, per l'uso del negozio per il montaggio di nuove biciclette e per la libera vendita, ove volontariamente non vi rinuncia, il 30% dei quantitativi assegnati dalle case produttrici. I signori Sindaci sono vivamente pregati di voler inviare a questo Ufficio l'elenco degli assegnatari, non appena ultimata la distribuzione”*.

I prezzi, a causa della difficoltà di reperimento, erano saliti alle stelle e le camere d'aria in circolazione erano tutte **‘na toppa**. Gli incontri tra il segretario della Camera del lavoro Frattari Basilio, il Sindaco e il segretario comunale faticarono non poco prima di *“addivenire all'assegnazione dei pneumatici per ciclo ai lavoratori, al prezzo di 529 lire ciascuno”* Il verbale termina con un elenco di una trentina di cervetrani, muratori e contadini per lo più. Significativa, per comprendere quale fosse la situazione, è la lettera, indirizzata al Sindaco, datata 17- 7mbre -1946, da Vittorio Carazzi: *“Il sottoscritto, Carazzi Vittorio fu Ercole, proprietario di un negozio di noleggio di biciclette sito in frazione di Ceri Marina-Viale della Stazione N. 16, chiede che gli sia concessa una assegnazione mensile di copertoni e camere d'aria dovendo provvedere alla efficienza delle dodici biciclette ed un tandem di cui è proprietario, per poter svolgere il suo lavoro di noleggio. Ringrazia e, con osservanza si rassegna”*. Con brevi missive, inviate alla Ditta Monaldi Giovanni (era tale la notorietà del negozio di bici che l'indirizzo risultava superfluo) aventi

come oggetto: **Svincolo copertoni per biciclette, si ordinava, come da superiori disposizioni, lo sblocco di 20 copertoni”**.

Altre ne seguirono.

Ai ciclisti appiedati veniva consegnato un buono, con timbri della Camera del lavoro e del Comune, che gli dava la possibilità di ricevere l'indispensabile copertone. Così recita un foglietto datato 20-10-1946: *“Io sottoscritto De Santis Rinaldo richiedo a voi un copertone per necessità di lavoro; mi firmo De Santis Rinaldo”*. Decine furono i **ciclisti** che ripresero a pedalare in quell'autunno inquieto.

Passarono pochi anni da quel depauperato dopoguerra quando, il 3 febbraio del '52, il prof. Giuseppe Medici, presidente del costituito Ente per la Maremma, tenne a Cerveteri un discorso programmatico all'interno del cinema Vittoria.

Discorso, stampato l'anno successivo col titolo **Il contratto con i contadini**, prometteva: *“Un camion con sedili porterà gli anziani sul posto di lavoro[...] ai giovani, invece, basteranno le biciclette che procureremo loro con rate di 1.000 lire per sedici mesi”*. Non tutte le promesse fatte ad un pubblico intirizzito vennero mantenute: per parecchi anni gli anziani dovettero farseli a gambe i loro spostamenti ed i giovani, su biciclette, vespe e lambrette, sbatterono le chiappe su strade polverose e piene di buche a causa di torrenziali acquazzoni. Al vero corrispose la distribuzione gratuita di migliaia di biciclette nere, coi freni a bacchetta e l'immagine del cinghiale simbolo della Riforma, da cui l'appellativo di **cinghialine**. Sfrecciarono *“avanti come una nuvola”*, su strade bianche, tra l'alto Lazio e la bassa Toscana, a partire dalla Domenica delle Palme del '52, con ramoscello di ulivo: simbolica immagine di una Pasqua di Resurrezione. Scrive l'antropologo Ivan Illich: *“Un paese si può definire sotto-attrezzato quando non è in grado di dotare ogni cittadino d'una bicicletta... e se non può offrire buone strade ciclabili”*

Infissi 2000

Di Villella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO



CERTIFICAZIONE INFISSI PER DETRAZIONE FISCALE

FINESTRE IN PVC

LAVORAZIONI IN FERRO
(Persiane, Grate, Combinate Ecc.)

SERRATURE

SERRAMENTI
IN PVC
ED ALLUMINIO
DI NOSTRA
PRODUZIONE.

TENDE DA SOLE

ZANZARIERE DI OGNI TIPO

PORTE BLINDATE

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

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

DISAGIO LAVORATIVO E MOBBING



ATTIVO UN CENTRO DI ASCOLTO ED ASSISTENZA SINDACALE DELLA CONFEDERAZIONE AUTONOMA EUROPEA DEI LAVORATORI (CONF.AEL)

Procede senza sosta, presso le sedi CAF/Conf.A.E.L. di Cerveteri e Ladispoli, l'attività del Centro Sindacale di Assistenza e Consulenza sul Disagio Lavorativo - Anti-Mobbing. Il Centro è nato per dare soccorso a tutte le persone che sono sottoposte ad azioni di violenza psicologica o che vivono situazioni di stress in ambito lavorativo: mobbing, straining, burn-out o violenze psicologiche e fisiche. Si parla spesso di mobbing e più in generale di violenze psicologiche sul luogo di lavoro. Che cos'è il "Mobbing"? Indica la condizione in cui una persona, viene presa di mira, in maniera continuata, da più persone, perseguitata, stremata fisicamente e psicologicamente, allo scopo di provocarne il licenziamento o di indurla alle dimissioni. Non esiste una definizione univoca di mobbing poiché si tratta di un fenomeno che presenta molteplici sfaccettature: lo straining, si caratterizza per una particolare condizione di stress a carico del lavoratore e si differenzia dal mobbing per essere un'unica azione isolata che danneggia la persona (es. trasferimento e/o dequalificazione); Il bossing viene attuato come strategia aziendale di riduzione o "ringiovanimento" del personale; Lo stalking occupazionale, invece si associa o segue frequentemente episodi di molestie sessuali.

Il mobbing inoltre può insediarsi nell'ambito scolastico dando luogo al fenomeno del bullismo, oppure nella vita privata mobbing domestico ovvero quando i problemi di lavoro finiscono per avvelenare anche l'ambiente di casa, logorando le capacità dei familiari di fronteggiare la rabbia e la frustrazione della vittima. Per coloro che sentono di essere vittime in qualunque modo, di coercizione, abuso o sopruso in ambito lavorativo, è disponibile presso le sedi CAF/Conf.A.E.L. di Cerveteri e Ladispoli un servizio di assistenza e consulenza sul disagio lavorativo ed anti-mobbing. Un percorso strutturato di ascolto, assistenza e consulenza, nato con l'obiettivo di facilitare la comprensione dei molteplici aspetti di quanto vissuto e di aiutare a decidere, in maniera informata e ponderata, le eventuali azioni da mettere in campo per la soluzione del problema.

I lavoratori hanno la possibilità di fruire di consulenze mirate e multidisciplinari dal punto di vista psico-sociale, sindacale, giuridico, medico-legale e clinico tutte erogate nel rispetto ed a tutela della privacy. Il numero dedicato al servizio: 37 13 40 17 81. Per richiedere un appuntamento: centroantimobbing@confael.eu. Oppure recarsi personalmente presso la sede Conf.a.e.l. più vicina (www.confael.net). Segretario Generale di Comparto, dr.ssa Sabrina Livan.

32

ANIMALI FANTASTICI

6-8 DICEMBRE IN PIAZZA RISORGIMENTO MOSTRA DI PITTURA E SCULTURA

Appuntamento tra scienza ed arte all'interno della Balconata di Piazza Risorgimento. Ad organizzarla, la Delegata Pamela Baiocchi e l'artista naturalista Graziano Ottaviani. Nel cuore del Centro Storico di Cerveteri viene ospitata la mostra di pittura e scultura naturalistica "Animali Fantastici", un'esposizione accompagnata da un approfondimento didattico che condurrà il pubblico alla scoperta delle specie animali più rare, a tratti misteriose o estinte. L'appuntamento è da venerdì 6 fino a domenica 8 dicembre. L'ingresso alla mostra è gratuito ed è visitabile dalle ore 10:00 alle ore 18:30. "Graziano Ottaviani è da sempre una figura fondamentale per gli appuntamenti di divulgazione scientifica che dal mese di gennaio sto organizzando

nei locali del Comune di Cerveteri - ha dichiarato la Delegata Pamela Baiocchi - la mostra che proponiamo nella Balconata di Piazza Risorgimento è un vero e proprio viaggio nel mondo degli animali. Con le opere di Graziano, uniremo l'arte alla conoscenza di animali fantastici, che probabilmente, se non quasi certamente, abbiamo avuto modo di vedere solamente nei film in TV: dalle chimere agli squali, fino ai Dinosauri, estinti da millenni ma che nascondono ancora oggi un fascino ed una storia immensa". Oltre alle normali visite è possibile prenotare delle vere e proprie lezioni per gruppi di bambini ed ovviamente adulti. Per ogni informazione, contattare la Delegata Pamela Baiocchi al numero 3701291611



IL GIORNO DELL'IMMACOLATA CONCEZIONE IL "MESSA DI GLORIA" DI GIACOMO PUCCINI

**L'APPUNTAMENTO
È PER DOMENICA 8 DICEMBRE
ALLE ORE 19:00 PRESSO
LA CHIESA SANTISSIMA TRINITÀ**

Un appuntamento straordinario nel Giorno dell'Immacolata Concezione a Cerveteri. Cento Città in Musica e Comune di Cerveteri, domenica 8 dicembre alle ore 19:00 presso la Chiesa Santissima Trinità in Via Fontana Morella presentano "Concerto di Natale - Messa di Gloria", capolavoro di Giacomo Puccini. Una vera e propria perla di musica, arte e cultura, per la prima volta in scena a Cerveteri e con ingresso gratuito. Ad esibirsi, il tenore Giovanni Castagliuolo, il Baritono Alessio Quaresima Escobar, i musicisti dell'Orchestra Sinfonica Europa Musica, il Coro Ruggiero Giovannelli e il Coro della scuola Popolare di Musica di Testaccio. A dirigere il coro, il Maestro Renzo Renzi. Direttore, il Maestro Claudio Maria Micheli.

"Per tutti gli appassionati il nome di Giacomo Puccini, orgoglio italiano nel mondo, fa pensare alla Turandot, oppure alla Bohème - ha dichiarato Alessio Pascucci, Sindaco di Cerveteri - non tutti sanno però che la prima composizione di rilievo del maestro lucchese non è un'opera lirica, ma bensì una messa. Domenica, avremo l'opportunità di ascoltarla e conoscerla, grazie ad artisti straordinari e ad una realtà di prestigio come quella di Europa Musica che in questi anni ha saputo deliziarci con grandi spettacoli di qualità".



**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



LE "FESTE DELLE MERAVIGLIE" AL CASTELLO CON IL VILLAGGIO DEL NATALE

DAL 7 DICEMBRE AL 6 GENNAIO L'ANTICO MANIERO SI TRASFORMA IN UN MONDO FAVOLOSO FATTO DI ELFI, BURATTINAI, RENNE, FABBRICHE DI CIOCCOLATO, CANTASTORIE E TANTO ALTRO ANCORA...

Torna la magia natalizia al **Castello di Santa Severa** con il **Villaggio del Natale**. Un'esperienza unica all'interno dell'antico maniero baciato dal mare con tantissime luci, installazioni, scenografie e addobbi natalizi. L'edizione di quest'anno, in programma dal 7 dicembre al 6 gennaio, si preannuncia ancora più ricca con gli allestimenti realizzati da **Fondazione Caffèina**, vincitrice del bando per il 2019. Il progetto "**Feste delle meraviglie al Castello di Santa Severa**" è promosso dalla **Regione Lazio** con la supervisione organizzativa di **LAZIOcrea** in collaborazione con il **Comune di Santa Marinella**, **MiBACT** e **Coopculture**. Ad accogliere gli ospiti ci sarà una grande **Pista di pattinaggio** sul ghiaccio. Tra sfavillanti giochi di luce, si potrà passeggiare tra le tipiche casette in legno del **Mercatino di Natale** sul piazzale delle Barrozze dove sarà possibile trovare oggetti artigianali, dolci, street food e una vera **Fabbrica di cioccolato**. **Immane la Casa di Babbo Natale** che verrà allestita nei saloni di Manica Lunga e Manica corta affacciati sul mare. Il percorso prevede il passaggio dal giardino, con le renne, il labirinto magico e infine la piazzetta degli elfi. Un percorso magico che porta fino allo studio di Babbo Natale che sarà felicissimo di accogliere grandi e piccini. Tra coloratissimi

giocattoli, i piccoli visitatori saranno accompagnati dagli **elfi** nelle **Poste dei bambini** dove si raccolgono tutte le letterine spedite a Babbo Natale. Quest'anno ci sarà anche la **Casa della Befana**. All'interno del **Villaggio del Natale**, inoltre, si potrà passeggiare accompagnati dal suono dell'allegra **Festa delle fate** che colorerà le strade e i vicoli tra musicisti, fate danzanti, mangiafuoco e burattinai. Sull'ampio piazzale della Spianata sarà possibile visitare il **Villaggio degli Elfi** a bordo di un trenino, fare un giro sull'**Antica Giostra** oppure provare l'ebbrezza di montare su un cavallino della **Fattoria elfica**. Luna, pianeti e nebulose non hanno segreti per Babbo Natale che nel Villaggio degli elfi ha un vero e proprio **Planetario**. Sul piazzale delle due Chiese, sarà anche allestito un grande **Presepe**. La Sala Nostromo ospiterà invece il **Teatro fantastico** dove i cantastorie intratterranno il pubblico con miti, favole e storie di altri tempi e altri luoghi: il posto ideale dove condividere un'esperienza stimolante per tutta la famiglia, un'occasione speciale per stare insieme e far viaggiare la fantasia. Tanti gli spettacoli previsti, **Mary Poppins**, **Willy Wonka** e la **Fabbrica di cioccolato**, la **Spada nella Rocca**, i **burattini** e tanto altro ancora. Tutte le attrazioni del **Villaggio del Natale** saranno al coperto.

34

Santa Severa

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

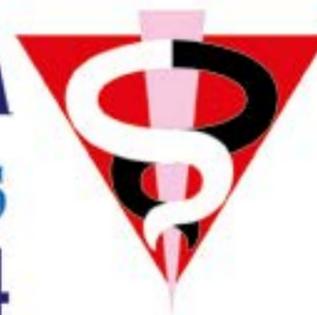
RIAL
Specializzati in Porte e Finestre

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



CONVEGNO PER IL 20° ANNIVERSARIO DEL GRUPPO ARCHEOLOGICO CERITE

IL 14 DICEMBRE, ORE 15.00 PRESSO LA SALA TEATRO FLAMINIA ODESCALCHI
IN VIA DELLA LIBERTÀ 19 A SANTA MARINELLA

20 anni fa l'archeologo Flavio Enei insieme ad un Gruppo di volenterosi "ardimentosi" fondò il GATC (Gruppo Archeologico del Territorio Cerite). Il perché si trattò di un Gruppo di "ardimentosi" lo spiega bene lo stesso Coordinatore Scientifico nell'incipit della bella pubblicazione illustrata che sarà distribuita il 14 Dicembre p.v., quando, **nella Sala Teatro Flaminia Odescalchi di Santa Marinella in Via della Libertà 19** si svolgerà, dalle ore 15,00 alle ore 19,00 il convegno celebrativo; nel succitato testo scrive Enei: "... *Un popolo che non conosce e non rispetta la propria storia è un popolo disgraziato, un popolo senza radici e quindi senza alcuna speranza di poter vivere un futuro migliore. Noi, sulla scia degli insegnamenti di Ludovico Magrini, fondatore del GAR, dei Gruppi Archeologici d'Italia e quindi del Forum delle Associazioni Culturali Europee, ci siamo mossi per cercare di portare il nostro contributo. Un impegno prestato alla causa della difesa e della divulgazione del nostro immenso patrimonio storico-archeologico e del paesaggio, sempre più soggetto ad aggressioni di ogni genere ed a tentativi di distruzione ad opera di costruttori incalliti, tombaroli e devastatori ignoranti di turno... In questo litorale nord di Roma, così difficile per chi si propone di operare nel settore cultura per un nuovo sviluppo legato alla valorizzazione della grande ricchezza costituita dall'immenso patrimonio culturale e paesaggistico, in questa terra semideserta fino a poco più di cento anni fa, si è lavorato sodo per la conservazione della memoria.*" Per il GATC, dal 1999 ad oggi, si è trattato di continua crescita

che gli ha consentito di divenire una delle più grandi ed importanti Associazioni del Lazio nel litorale a Nord di Roma. Il Gruppo Archeologico del Territorio Cerite che è ufficialmente iscritto, dal 2006, all'Albo Regionale delle ONLUS, è forte, attualmente, di oltre 280 soci: cittadini appassionati, studenti, ricercatori, archeologi, storici dell'arte, architetti, geologi, giornalisti e professionisti in vari campi tecnici, scientifici ed amministrativi, uniti tutti dalla comune passione per la storia e l'archeologia. Durante il convegno saranno illustrate, con documentati specifici report, le varie attività svolte dal GATC comprendenti fra l'altro: L'attività nelle scuole e con le scuole, l'attività di divulgazione scientifica e culturale, le ricognizioni per la carta archeologica dell'ager caeretanus, il Progetto Pyrgi Sommersa, gli scavi archeologici nel Castello di Santa Severa, il Progetto Castel Campanile, il Progetto Castrum Novum, i Progetti "Paleokyrnos" ed "Aleria" (l'Alalia latina) in Corsica, il Comitato per il Castello di Santa Severa, il recupero della necropoli etrusca del Laghetto (facente parte del Sito UNESCO) a Cerveteri, il nuovo "Museo del Castello di Santa Severa", il recupero delle antiche *Aquae Caeretanae* a Cerveteri, la produzione editoriale. L'Associazione in questi anni ha promosso importanti progetti tra i quali il "Sistema Cerite Tolofetano Braccianese" il quale ha consentito a sette comuni del comprensorio di usufruire di grandi finanziamenti regionali, ascendenti a circa 3 milioni di euro, finalizzati alla valorizzazione dei propri beni culturali.



La casa
del Pane



Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577



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**



SOVRAPPESO ED OBESITÀ

UNA PATOLOGIA NON SOLO DIETOLOGICA

Per obesità si intende comunemente un eccesso nella quantità del tessuto adiposo. E' questo un argomento di pertinenza clinica che in molti casi rappresenta solo un "segnale del corpo". Ciò perché innumerevoli sono le patologie, anche genetiche, insolite, rare che ne sono alle base. Per carità nella stragrande maggioranza dei casi l'obesità è comunemente causata da una iperalimentazione o cattiva alimentazione. Se questo è innegabile un vero approccio clinico deve avere orizzonti più ampi. In passato era considerato in sovrappeso se il peso superava di 10 kg quello ideale dovuto dall'età, dal sesso, dall'altezza e dalla conformazione fisica.

Nella valutazione dell'eccesso ponderale vi sono un'infinità di formule per calcolare il peso standard descritte da veri dietologi (Lorenz1, Lorenz 2, Lanzola, Broca, Broca modificato, Travis, Wanderval, Berhea...). Personalmente resto fedele, da clinico tradizionalista (e non specialista del grasso) alla convinzione che l'obesità può essere definita da un indice di massa corporea superiore a 30 (peso espresso in kg/altezza).

"Questo valore si correla bene alla misurazione delle pliche cutanee, > 30 mm nelle donne e >23 mm negli uomini. Il tessuto adiposo in genere costituisce dal 15 al 20% del peso corporeo totale" (Diagnosi Medica per problemi H. H. Friedman. Obesità S.E.Schemmiel. Pensiero Scientifico Editore 1995). Per quanto riguarda la plicometria generalmente si utilizza il Plicometro di Haitan, le sedi preferite sono: bicipitale, tricipitale, sottoscapolare, sovrapubica. Nella valutazione dell'eccesso ponderale, oltre alle formule per calcolare il peso standard e alla plicometria, aggiungerei l'impedenziometria, la pesata idrostatica, l'acqua marcata e la misurazione del potassio corporeo (il Kè lo ione quasi completamente presente nel comparto intracellulare della massa magra). Senza addentrarci troppo in un tema ultraspecialistico mi limito a sottolineare la diversa distribuzione del tessuto adiposo nei due sessi. Obesità Androide (caratteristica del maschio, in cui predomina la distribuzione nella parte centrale del corpo del tessuto adiposo formato soprattutto da adipociti ipertrofici, quindi di grosse dimensioni) e

una Obesità Ginoide (nella quale prevale una distribuzione del grasso prevalente al bacino ed il tessuto adiposo è sovente formato da adipociti di taglia normale ma iperplastici, cioè aumentati di numero). Nella donna, anche se prevale la forma Ginoide, sono presenti tutte e due i tipi di obesità. Per quanto concerne l'eziologia, vanno distinte le forme genetiche, quelle congenite (durante la gravidanza) e quelle acquisite. Queste ultime oltre all'iperalimentazione (forma più frequente), vi sono quelle da diminuito dispendio energetico, da cause endocrine (Cushing; ipotiroidismo; insulinoma; acromegalia, menopausa; le lesioni ipotalamiche come la Babinski- Frolish con iperfagia ed ipofonadismo; quelle associate a malattie metaboliche; quelle dovute a farmaci (insulina, contraccettivi; cortisone, ipoglicemizzanti orali, fenotiazine). L'eziologia genetica è associata in alcune sindromi (Laurence.Moon- Biedl, Down, Prader-Willi etc) oppure è dovuta ad alterazioni endocrine o metaboliche, ed ipercellularità, ad alterazioni del bilancio energetico. Le forme gravidiche, anche se non ben documentate, sono il diabete, la malnutrizione, farmaci.

Qual è l'approccio diagnostico iniziale? Es. routine (emocromo, urine, azotemia, creatinina, trigliceridi etc). La glicemia va controllata sia a digiuno che due ore dopo un pasto abbondante. Importanti sono anche i test di funzionalità tiroidea (TSH, FT3, FT4). L'acido urico serve per valutare i livelli basali di uricemia poiché la restrizione dietetica (che si attua nelle obesità) e la perdita di peso possono indurre un aumento. Oltre ad altri due cardini essenziali (Rx torace ed es. elettrocardiografico) consiglieri una valutazione psichiatrica al fine di avere un orientamento prognostico in pazienti con gravi problemi di peso. Negli obesi in cui vi sono segni riferibili ad altre patologie associate è utile eseguire ulteriori valutazioni. Il vero clinico è colui che sospettando un Cushing, un'acromegalia, un ipotiroidismo, la presenza di neoplasie insulari pancreatiche, una sindrome dell'ovaio policistico, una sindrome di Laurence- Biedl-Moon (obesità, ipofonadismo e polidattilia) etc. richiederà i giusti accertamenti. Quali sono le norme generali per il trattamento dell'obesità? "Nel sovrappeso (IMC=20-24) attività fisica + educazione alimentare. Nell'obesità lieve (IMC=25-29) dietoterapia + attività fisica. Nell'obesità media (IMC=30-40) dietoterapia + attività fisica; terapia farmacologica; digiuno modificato. Nell'obesità grave (IMC > 40) digiuno modificato + terapia chirurgica".

(La terapia medica oggi N. Gugliucci – Momento Medico 2003).

La tua salute è il dono più prezioso.

A Natale regalati la prevenzione!



LIFEBRAIN CONSIGLIA DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI EFFETTUARE ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI

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!

III PARTE – TOSSINE AMBIENTALI, CAFFEINA, CATTIVA MASTICAZIONE ED EMOZIONI MAL GESTITE PROSCIUGANO LE NOSTRE ENERGIE. COSA FARE?

Lo stress cronico prosciuga le nostre risorse energetiche, indebolendo le difese immunitarie al punto da compromettere la nostra salute fisica e psichica nonché le capacità relazionali e lavorative. “In natura essere indifesi significa no-win, significa morte. Questo fattore crea un grande allarme interiore, che aggrava lo stress, ecco perché è importante fare qualcosa per sé: daremo subito il messaggio che ci stiamo impadronendo della situazione e la risposta di allarme sarà meno reattiva”. Così afferma la naturopata **Monica Bertolotti**, alias **Monique Bert**, ideatrice del gruppo fb **Medicina Evolutiva Naturopatia e Detox** e coautrice di **Tiroide Approccio Evolutivo**, gruppo fb creato dal **dr Andrea Luchi**.

MASTICARE BENE

Un problema ignorato, è il malassorbimento dei nutrienti. Se non masticate bene, non assorbite bene. Per cui è importantissimo avere una dentizione sana, curata ed efficace. E possibilmente nostra. I nostri denti svolgono funzioni molto differenti da denti impiantati. **Ogni boccone dovrebbe subire circa 30 atti masticatori alternati**, cioè il cibo introdotto in bocca deve essere triturato e passato da una parte all'altra della bocca per fare lavorare entrambi i lati del nostro corpo.

I denti naturali rispetto ai denti artificiali, proprio perché contengono dei “sensori” di pressione, trasmettono impulsi ai due emisferi cerebrali rendendoli attivi: masticare da entrambi i lati in maniera bilanciata permette infatti, un'attività antinvecchiamento cerebrale, se invece masticheremo da un solo lato perché dall'altro ci mancano dei denti o ci fanno male, un emisfero verrà trascurato, inoltre la perdita dell'altezza dei denti, detta “Dimensione Verticale”, è strettamente connessa a fenomeni di perdita di memoria, morbo di Parkinson ed Alzheimer, nonché a ripercussioni di tutte le fasce muscolari discendenti e quindi postura, dolori, stanchezza!

Se gli enzimi digestivi sono carenti, non abbiamo una

buona assunzione di nutrienti e se l'assorbimento è limitato non abbiamo i cofattori per produrre energia nelle cellule. Masticare bene, insalivando il cibo, aiuta molto questo processo, così come introdurre vegetali a sufficienza: evita il depauperarsi dei nostri sistemi enzimatici pancreatici.

CAFFEINA e TEOBROMINA

Sono convinta che le tossine “emotive” quali arrabbature, collera repressa, ansie per il futuro, sensi di colpa e paure, mal gestite e non affrontate in modo adeguato, siano la principale fonte di stress. Ma esistono anche sostanze che introduciamo con il cibo che concorrono nel peggiorare lo stato di salute di chi è affetto da stanchezza cronica. Per esempio caffeina e teobromina (cioccolato) hanno effetti eccitanti e dunque possono alterare la qualità del sonno, soprattutto se consumate dopo le 18. Entrambe aumentano l'adrenalina, dando un'iperglicemia che non giova al sistema endocrino e nemmeno ai surreni, e che nel lungo termine è un cofattore di resistenza insulinica, spesso indagnosticata e tanto, tanto dannosa. La caffeina abbassa i livelli di DHEA, importantissimo ormone che mantiene l'endocrino in equilibrio.

PASSIFLORA INCARNATA

Stanchezza cronica e disturbi del sonno vanno spesso a braccetto. Un'erba che aiuta molto a migliorare la qualità del sonno è la Passiflora incarnata. Un prodotto ottimo è Pascoflair, Named, soprattutto per chi tende a pensare troppo e rimuginare, ha ansia, ipereccitabilità nervosa e insonnia. In genere una compressa a metà pomeriggio e una un'ora dopo cena sortiscono un buon risultato.

TOSSINE AMBIENTALI

Un'esposizione costante a sostanze tossiche, (sono 50.000 introdotte nel nostro ambiente dagli anni '50 del secolo scorso ad oggi), ci regala un en plein di deterioramento del nostro sistema nervoso e ormonale. È utile evitare assolutamente tutti i contenitori di plastica per il cibo, l'alluminio, i fertilizzanti e pesticidi

tossici (antizanzara, antimosche, antitarne, antimuffa ecc.); per ridipingere la casa usate prodotti naturali a base di silicati, acqua e solventi naturali. Evitate il cloro e la trielina per i vestiti. Torniamo ai prodotti di pulizia della nonna, acqua e sapone, aceto, bicarbonato e oli essenziali. Fate attenzione a ciò che vi spalmate sul corpo: leggete gli INCI delle vostre creme! Ciò che è in cute, a breve giro di scambi cellulari (7/10 minuti) è nel torrente ematico.

OCCHIO AGLI SBALZI GLICEMICI

Mantenere un buon livello glicemico è importantissimo per una miriade di ragioni; nel recupero dello stress è un pilastro fondamentale. Sia l'iper che l'ipoglicemia sono uno stress estremo per il nostro metabolismo: implicano una stimolazione epatica, pancreatica e surrenalica, aumentando anche la produzione di radicali liberi. Alimentazione ad hoc e integrazione di **Acido Alfa Lipoico, Cromo picolinato, Myo inositolo e D-chiro inositolo, Zinco, Selenio, Magnesio, omega 3**, il fungo medicinale **Coprinum** e una combinazione idonea di micoterapici ad hoc, oltre che di oligoelementi in dosi adeguate, consente di riequilibrare anche le situazioni peggiori, soprattutto se accompagnate da una dose ottimale di antiossidanti di alta qualità, da vegetali e dosi ponderate di movimento fisico, specialmente post prandiale.

FIGUS CARICA

Un rimedio molto dolce ma ad azione profonda e di evidente rapido riequilibrio è il **Ficus carica** in macerato glicerico (o gemmoderivato, è la stessa cosa). Ha un'azione elettiva dell'asse cortico-diencefalico del quale contribuisce a normalizzarne le funzioni, con azione anche ansiolitica, in particolare se i disturbi sono a carico della sfera **digestiva, ove regolarizza la motilità e la secrezione gastroduodenale**. Ha un'azione di **riequilibrio neurovegetativo** e lenisce le distonie, con tutti i loro sintomi, nelle nevrosi a impronta fobico-ossessiva con tachicardia, palpitazioni e nelle forme ansiose depressive, nell'astenia psicofisica. 50 gtt in poca acqua, 20' prima dei pasti, 3 v/die, per 20 giorni al mese. Cicli di tre mesi, pausa di uno.

RESPIRARE E RIDERE

“La respirazione profonda scioglie le tensioni – conclude la naturopata - è l'unico modo serio e non farmacologico per attivare il sistema nervoso autonomo e una corretta cascata ipotalamica. Non c'è nulla che comunichi a ogni cellula del corpo che siamo al sicuro meglio del modo in cui respiriamo. Anche ridere migliora la respirazione diaframmatica e innesca una catena di eventi ormonali ad hoc. Un esercizio di respirazione molto semplice che attiva il metabolismo e calma il sistema nervoso, soprattutto dopo i pasti: inspiro contando fino a 5, trattengo il respiro contando fino a 20 ed espiro contando fino a 10, per dieci volte, almeno tre volte al giorno. Potrebbe girarvi un pochino la testa: significa che la circolazione, anche cerebrale, è migliorata!”



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.



CESTO NATALIZIO FAI DA TE: IL REGALO PIÙ GRADITO

42

Eanche quest'anno "il Natale è alle porte". Come da copione ci accingiamo a prendere d'assalto negozi e supermercati in cerca del miglior regalo: l'oggetto più originale, il cesto più ricco, il giocattolo più bello. Ad ognuna delle persone a cui teniamo vogliamo fare arrivare il nostro affetto e il nostro pensiero, ma nel frattempo TV, radio e volantini ci bombardano con messaggi che ci tirano per la giacchetta. La comparsa delle vetrine addobbate per le feste, ci ripropone il dilemma dei tanti (troppi) regali da fare. Ma come accontentare tutti senza perdersi tra negozi, centri commerciali, mercatini e bancarelle? E soprattutto, come andare a colpo sicuro?

Sempre più spesso accade che ci siamo già "regalati di tutto": il rischio è ripetersi o scadere nella banalità di un oggetto anonimo, magari comprato in fretta, tanto per "non presentarsi a mani vuote". E intanto un altro oggetto inutile sarà riciclato o primo o poi destinato alla discarica.

E se regalassimo un classico ma sempre apprezzatissimo cesto natalizio? A primo impatto potrebbe sembrare un regalo semplice e scontato ma non è affatto così: per non soccombere all'ansia della scelta, possiamo pensare di donare qualità e bontà. Un bel cesto è sicuramente un regalo sempre gradito. Il segreto è però quello

di includere prodotti di nicchia o caratteristici. Per intenderci qualcosa di non facilmente reperibile al supermercato sotto casa. Meglio se personalizzato. Per esempio, ad una suocera appassionata, nonché intenditrice di miele, quale migliore occasione per addolcirla se non regalando un miele ricercato, grezzo, biologico e possibilmente locale?

Il regalo gastronomico resta il più gradito da ogni tipologia di persona, di certo il meno riciclato in assoluto e se scelto con cura è uno dei pochi regali in grado di lasciare il segno nel cuore e nella mente di chi lo riceve, ovviamente passando per il palato.

Il Natale stesso è l'occasione perfetta per gustare insieme e quindi condividere sapori, sensazioni ed emozioni. E il cibo, che vi piaccia o no, è da sempre il veicolo della convivialità. Riunirsi intorno a un tavolo è infatti l'occasione migliore per passare del tempo insieme e in un certo senso quasi la scusa da cui parte un invito a trascorrere del tempo insieme.

In generale i prodotti che meglio si prestano per essere inclusi in un cesto natalizio sono i dolci come panettoni, pandori, torroni, biscotti, ma anche paste particolari, condimenti, legumi,

vini, tè, tisane e tanto altro. Sugli scaffali dei supermercati l'offerta è altissima: per pochi euro ci vengono proposti enormi cesti ad effetto, ma forse quantità non fa sempre rima con qualità. Per fortuna in circolazione ci sono le eccezioni: meglio un panettone o una bottiglia di vino in meno, ma di accertata qualità.

Il biologico ovviamente è un parametro importante, soprattutto sull'onda della nuova cultura alimentare che oggi in tutto il mondo ribadisce la necessità di "pulire la nostra spesa" da sostanze chimiche nocive per l'organismo. In questo senso, è sempre utile far attenzione alle etichette e agli ingredienti; verificate la presenza della certificazione biologica, ma quando si tratta di prodotti Bio è bene preferire quelli consigliati dal vostro negoziante di fiducia, infatti non sempre "bio" corrisponde ad "alta qualità". In tal caso il regalo più grande verrà fatto a Salute e Ambiente. Come per tutto anche nel caso dei cesti natalizi basterebbe porsi semplici domande: come può un olio extravergine d'oliva costare 1,90 euro, un panettone 2 euro, un pacco di pasta 50 centesimi? A cosa si rinuncia per arrivare a queste super offerte? Per avere la risposta basterebbe informarsi, perché si sa che alla base di un comportamento sbagliato c'è sempre la disinformazione. Se imparassimo a leggere le etichette, ci informassimo sulla provenienza delle materie prime e sulle modalità di produzione, capiremmo il perché di un prezzo eccessivamente scontato.

Anche un bel cesto contenente prodotti cosmetici di qualità non può che far piacere, soprattutto al gentil sesso. Anche in quel caso invece di regalare chimica e additivi vari si potrebbe optare per un cesto contenente cosmetici composti da ingredienti naturali.

Per cui, a tutta quella nutrita schiera di persone che proprio non sanno cosa regalare, ci sentiamo di consigliare un cesto di qualità, la stenna perfetta per strappare un sorriso a chiunque. I cesti preconfezionati, però, sono spesso deludenti: si presentano in maniera molto scenografica ma non sempre rispettano le aspettative, possono contenere prodotti di scarsa qualità o che non incontrano i gusti dei nostri cari. Allora quest'anno facciamo un piccolo sforzo: spendiamo meglio i nostri soldi, poniamoci degli interrogativi e affidiamoci a professionisti di fiducia, favoriamo l'economia locale, preferiamo prodotti a basso impatto ambientale, scopriamo il commercio equo e solidale.

Regalare cesti natalizi con prodotti alimentari di qualità è una scelta soprattutto di cultura e di cuore.

A tutti l'augurio di un Natale sereno e... sostenibile.

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI



100%
ECO

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



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



LA COPPIA DEI **COMBATTENTI CRONICI**

Questa forma di organizzazione di coppia riguarda partner che non riescono a fare a meno del conflitto per mantenere la relazione di coppia, anzi il conflitto è il loro modo principale di entrare in relazione. Pertanto la collaborazione è sostituita completamente dalla competizione e dall'agonismo. Una buona esemplificazione cinematografica di questo tipo di coppia è costituita dalla "Guerra dei Roses", in cui il finale tragico rende bene l'idea dell'impossibilità/estrema difficoltà dei membri di questa coppia di separarsi. Essi, pur nella guerra e nella sofferenza, ed anzi paradossalmente proprio per la guerra e la sofferenza, non possono fare a meno l'uno dell'altro: tanto che se uno dei due muore (come nel film) o rompe il rapporto, l'altro invece di sentirsi liberato da un peso si sente inutile e vuoto, sente che ora non saprebbe più con chi combattere e si deprime molto fino a volte a togliersi la vita o a fare della persecuzione del partner che si è allontanato l'unica ragione di vita: la cronaca ci riporta spesso casi di coppie estremamente litigiose in cui si arriva all'epilogo che uno uccide l'altro e poi si toglie la vita. Ma perché il sopravvissuto poi si toglie la vita (o ci prova)? Per senso di colpa? Può darsi, ma la ragione più plausibile è che senza il partner con cui combattere (o da perseguire) la vita gli si svuota di significato. La modalità comunicativa di queste coppie è detta dell'escalation simmetrica: ossia una modalità simile al gioco d'azzardo, in cui alla mossa di uno segue il rilancio da parte dell'altro di una posta più elevata, e così via. O per fare un altro esempio: durante un litigio, se uno dei due partner

strilla, l'altro deve alzare la voce di più, ed allora il primo strillerà ancora di più e così via finché le parole non basteranno a sancire un vincitore ed allora i partners passeranno alla lotta fisica e così via fino a che nei partners scatta un inconscio meccanismo di autoregolazione che avverte entrambi del pericolo (per la tenuta della relazione o per l'incolumità fisica vera e propria) di andare oltre con le tensioni. Pertanto essi decidono di interrompere per breve tempo la guerra e lo fanno in un modo tipico: solitamente, infatti, queste coppie si caratterizzano per avere dei cicli di interazione ripetitivi e prevedibili in cui un lungo periodo di scontri feroci sfocia, per esempio, in un appassionato incontro sessuale che ha un effetto liberatorio, pacificatorio e rassicurante, ma di breve durata perché "l'ascia di guerra" non può essere sepolta per molto. Allora ecco che dopo poco riprende la "guerra", che poi sfocia nell'incontro sessuale (o in un qualunque altro rituale pacificatorio tipico di quella coppia) e così via in una ruota sempre uguale e senza fine. Di solito, le persone che hanno questo tipo di relazioni sono state abituate fin dall'infanzia a gestire nei legami familiari una quota elevata di aggressività in un'atmosfera di estrema competizione per il soddisfacimento dei propri bisogni. Per questi partner è estremamente difficile ammettere di aver bisogno di vicinanza, aiuto ed accudimento. La loro vita è molto tormentata e gli eventuali figli risentono dell'atmosfera di elevata aggressività che si respira in famiglia e spesso agiscono tali tensioni nei contesti extrafamiliari o somatizzano l'ansia e lo stress a cui sono sottoposti.

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

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

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



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

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

VISITA OCULISTICA COMPLETA

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI**

TERAPIA LASER DELLA RETINA

**CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA**

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

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

DOM Q DENTES
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

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

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

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

La TRIACA ERBORISTERIA

FITOCOSMETICA

FIORI DI BACH

CARAMELLE SENZA ZUCCHERO

ALIMENTAZIONE NATURALE

LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE

PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI:

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



-  DERMOCOSMESI
-  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

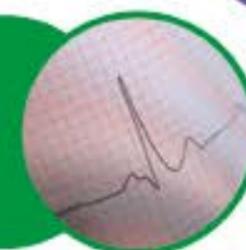
TEST STREPTOCOCCO A
AUTOANALISI DEL SANGUE
INCLUSI INR, EMOCROMO
ED EMOGLOBINA GLICATA



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 22 DICEMBRE



LADISPOLI - VIALE ITALIA, 135 - TEL 069911152

 otticagrilli.com   OTTICAGRILLI