

CALCIO. Primi esordi casalinghi: ieri la C al Flaminio, oggi la nuova Roma all'Olimpico

Lazio a Bari

**Zeman
«Voglio
i 3 punti»**



«Giocheremo per vincere», parola di Zeman, alla vigilia della trasferta a Bari, prima partita di campionato. Poco importa che mancheranno due giocatori importanti come l'olandese Winter e il croato Boksic, entrambi impegnati con le rispettive nazionali. Zeman vuole tornare a Roma con i tre punti in tasca. In compenso, ci sarà l'argentino Chamot, leader della difesa biancoazzurra, a cui venerdì è stata revocata la squalifica di una giornata che aveva rimediato durante un triangolare estivo. La Lazio si presenta al via della stagione con la responsabilità di dover almeno confermare il terzo posto dello scorso anno. E al «Maestrelli» c'è molto entusiasmo. Il più contento di tutti in questi giorni è Favalli, che venerdì ha ricevuto la notizia della convocazione in nazionale per la partita di mercoledì con la Slovenia.

Per oggi, sulla formazione non dovrebbero esserci molti dubbi: Fuser ha ormai smaltito la contrattura che lo aveva bloccato dieci giorni fa e dovrebbe essere in campo. Ecco comunque la lista che Zeman dovrebbe consegnare all'arbitro: Marchegiani, Favalli, Negro, Di Matteo, Chamot, Cravero, Rambaudi, Venturin, Casiraghi, Fuser, Signori. In panchina ci sarà De Sio, che lo scorso anno giocava in C2 col Trapani; probabilmente nella ripresa entrerà al posto di Fuser, che ancora non ha novanta minuti nelle gambe. «Vogliamo iniziare bene per puntare in alto», ha dichiarato ieri Signori, che però ha anche invitato alla prudenza: «Non sottovalutiamo il Bari, è meglio scendere in campo con umiltà». Poi, l'attaccante biancoazzurro, capocannoniere del campionato nelle ultime due stagioni, ha parlato delle sue ambizioni: «Con la Lazio voglio vincere, non è importante quanti gol segnerò io, ma è importante che la Lazio vinca. Certo, mi piacerebbe dominare di nuovo la classifica marcatori, ma per migliorare come calciatore devo pensare alla squadra, non a me. Il Milan è favorito per lo scudetto, ma poi ci siamo noi».



L'attaccante della Lazio Giuseppe Signori. A sinistra il tecnico biancoazzurro Zeman

**Lodigiani
Battuto
di misura
l'Empoli**

PAOLO FOSCHI

Brutta, ma vincente: è questa la Lodigiani che si è vista ieri allo stadio Flaminio, nell'anticipo della seconda giornata del campionato di C1. La squadra biancoazzurra, terza forza del calcio capitolino, ieri ha battuto l'Empoli 2 a 1, riscattando la sconfitta rimediata nella prima partita in quel di Barietta. Un risultato importante, arrivato inaspettato. In precampionato la Lodigiani, che ha visto partire quest'estate i suoi uomini migliori (tra cui il «bomber-marino»), aveva deluso: del resto, il tecnico Attardi ha a sua disposizione un gruppo molto giovane, con molti ventenni. E per di più, ieri mancava Beltrammi (squalificato), ex Fiorentina, l'uomo più importante dell'attacco biancoazzurro.

Al di là del risultato, comunque, ieri la Lodigiani non è piaciuta molto. La squadra di Attardi, schierata secondo il modulo 4-3-3, in difesa ha commesso diverse ingenuità, anche se l'Empoli non ha saputo sfruttare. I toscani, dal canto loro, hanno attaccato per quasi tutto l'incontro, ma la squadra del tecnico D'Arrigo (quello che allenava il Pontedera che ha battuto l'Italia premondiale) è apparsa molto confusoriale in fase di conclusione.

La Lodigiani passa in vantaggio al 5', grazie ad un'autorete di Filippi, che nel tentativo di anticipare Bartolotti, devia il pallone nella propria porta, su cross di Matticari. All'11' l'Empoli pareggia: Montella, sfruttando un'indiscione di Sala, batte a rete e supera Bordini. L'Empoli continua ad attaccare, ma al 54' i romani vanno di nuovo in rete: azione di contropiede, Bettoni lancia Rasso che, in velocità, supera il suo marcatore Dal Moro e realizza. Al 70' l'Empoli ha l'occasione per pareggiare: Nicoletti viene steso in area da Sala, l'arbitro concede il rigore; dal dischetto calcia Marta, ma Bordini para.

Alla partita hanno assistito solo 800 persone: quello del pubblico, anche quest'anno, si preannuncia il problema principale della Lodigiani. La squadra biancoazzurra è costretta a giocare le partite in casa il sabato, per evitare la «concorrenza» di Roma e Lazio. Ma, nonostante ciò, l'affluenza di pubblico è sempre scarsa. **LODIGIANI:** Bordini, Ercoli, Frezza (74' Battisti), Botticelli, La Scala, Bettoni, Bartolotti (61' Di Michele), Selvaggio, Matticari. **All:** Attardi. **EMPOLI:** Drago, Filippi, Dal Moro, Bianconi, Barri, Marta, Puccinelli, Melis, Montella, Pane (85' Guarino), Nicoletti. **All:** D'Arrigo. **ARBITRO:** Corde di Cagliari. **RETI:** al 5' Filippi (autogol), all'11' Montella, al 54' Rasso.

**Mazzone ottimista
«Ecco i veri lupi»**

Campionato al via. Oggi all'Olimpico (ore 16) la Roma affronta il Foggia. Molta l'attesa per la squadra allenata da Carletto Mazzone. Certo, a detta del tecnico giallorosso, sarà una formazione diversa da quella dello scorso anno: «Brillante e veloce». Ancora dubbi sui tre stranieri da far scendere in campo. Tuttavia Mazzone promette «una squadra e risultati ad alto livello così come li merita il pubblico della capitale». Record di abbonamenti.

MAURIZIO COLANTONI

La Roma di Mazzone si presenta al grande pubblico. Prima gara ufficiale (Fiorenzuola a parte) allo stadio Olimpico e debutto contro il Foggia. Il tecnico giallorosso è ottimista, la Roma quest'anno non deluderà. E c'è la voglia di dimostrare il valore della squadra, anche se il tecnico dice che la squadra non è ancora al cento per cento. Tutto è cambiato, si respira aria nuova nella società giallorossa. Il passato è da dimenticare, lo scorso campionato è un lontano ricordo, ora si guarda avanti. La Roma del futuro potrebbe riservare molte sorprese a partire dal gioco: brillante, veloce e soprattutto meno sofferenza

**Traffico deviato
al Foro Italo**

Per la partita di calcio Roma-Foggia, i vigili urbani, una volta pieno il parcheggio dello stadio Olimpico, pedonalizzeranno l'area dello stadio. Il provvedimento è ritenuto necessario anche per il contemporaneo svolgersi, nelle piscine scoperte, dei campionati mondiali di nuoto. Il traffico sarà deviato da piazzale monte Grappa verso piazza Mazzini e le circoscrizioni e da Lungotevere De Ravel sui due lungoteveri. Inoltre, domani riprendono i lavori sulla Colomboa e il traffico si svolgerà su un'unica carreggiata.

«Cercherò sempre di bilanciare la squadra. E l'importante - ha aggiunto il tecnico - che ci sia la giusta partecipazione da parte tutti. Spero nel buon senso di la squadra». Il tecnico ha sottolineato che il problema riguardo agli stranieri si conosceva da tempo. Ma, la società e Mazzone stesso hanno preferito non cedere nessuno, al fine



Carlo Mazzone (a sinistra) e Roberto Muzzi

di portare la squadra ad alti livelli. Ora non resta che attendere. Solo il campo potrà dire se questa nuova Roma assomiglierà ad un lupo che ringhia oppure... ad un piccolo lupo smarrito. Intanto il record di abbonamenti per la Roma: raggiunta quota 37.323. Oggi saranno in vendita, ai botte-

IN CORPORE SANO

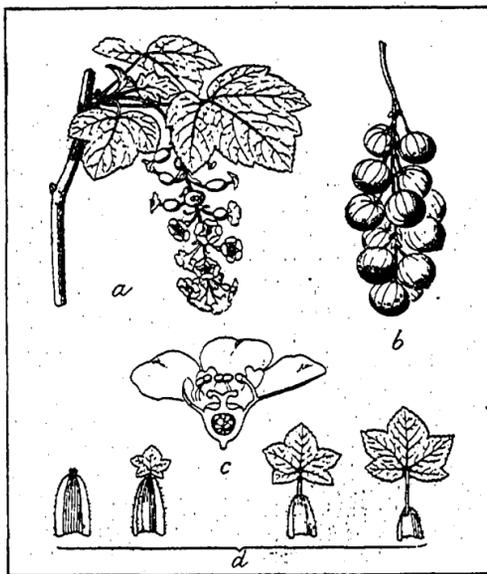
**Conservate l'estate
con ginepro e ribes**

Buon ritorno agli uffici e alle fabbriche - e alla città fagocitante energie. Teniamoci stretto il benessere acquisito durante brevi o lunghe vacanze, anzi vediamo come prolungarne gli effetti nella stagione che verrà. Abbiamo ancora quattro settimane di luce, prima che torni l'ora solare e con essa il brusco abbassamento degli effetti antidepressivi dei fotoni. Sfruttiamoli alimentandoci in modo sano, per esempio decidendo un periodo di (parziale) disintossicazione. Niente alcool per una settimana, dieci giorni; idem, per chi ci riesce, con il caffè, i dolci, la cioccolata. Sul fumo non metto verbo, è un argomento troppo intimo. E' un giro lungo, dentro il nostro organismo, ma le tossine alimentari che abbiamo nel sangue ora, a settembre, si coaguleranno rapide nei primi raf-

freddori di ottobre e novembre, nella tosse dei primi freddi. E' bene farci un pensiero da subito.

Dove, come

I bambini, il cui organismo è meno intossicato da alimentazione sbagliata, vizi dell'età adulta e forse solo sfiorato dallo stress, possono essere notevolmente protetti in vista dell'inverno, iniziando da subito un trattamento con tre piante miracolose e facilmente reperibili: Abies pectinata, Betula pubescens e Rosa Canina. Le dosi, a seconda dell'età, variano da 20 a 50 gocce tre volte al giorno. Potete chiedere informazioni nelle migliori erboristerie, farmacie e centri omeopatici. Anche gli adulti possono proteggersi in anticipo dai rigori dell'inverno - specie quelli che soffrono di raffreddori ricorrenti o bron-



Una stampa della pianta del ribes

chiti - con Vitamina C, sali minerali, echinacea, ribes, mirtillo e rosa canina, da usare come integratori alimentari e non come farmaci. Fate cicli di due integratori per volta (per esempio, 15 giorni vitamina C e ribes, poi altri 15 di sali minerali e rosa canina, etc.).

Verdura e frutta

Il consiglio - ripetuto fino alla noia - è di usare frutta e verdura biologica. Ecco un elenco di negozi dove potete trovarla:

Emporiumi Natura, viale Angelico 2, telefono 3725394
Il Canestro ha quattro punti vendita: via Luca della Robbia 47.a (telefono 5746287); via S.Francesco a Ripa 105 (telefono 5812621); via Fabio Massimo 25 (telefono 3241765); viale Gorizia 51 (telefono 8541991).

Nautia anche ha quattro punti vendita: via degli Ercoli 7 (4454248); via Magliano Sabina 11 (86210995); via Catel 30 (58205600); via Val Padana 51 (8120422).

L'Albero del Pane ha due punti vendita: via S.Maria del Pianto 19-

20 (86865016); via dei Baullari, 2 (6547339).

Medicina monastica

I monaci degli antichi conventi raccoglievano in occasione dell'ultima luna dell'estate le foglie e i rametti delle piante benefiche, le piante officinali che curano tutte le malattie. Un orto degno di figurare in un convento doveva avere sette piante perenni per la salute: Rosmarino, Salvia, Timo, Alloro, Biancospino, Ginepro e Vischio; e sette piante annuali: Aglio, Basilico, Borragine, Malva, Menta, Prezzemolo ed Equiseto. Nell'ultima luna d'estate, dunque, raccogliete foglietti e rametti dai vostri orti (o le comprerete) e le farete seccare in una giornata di pieno sole, tenendo però le erbe all'ombra e ritirandole - quando il sole è verticale nel cielo». Ecco qualche uso per le erbe così preparate (e conservate in vasetti di vetro).

Per i piedi stanchi: fate un decotto con foglie di alloro, biancospino e aglio e usatelo per massaggiare le piante dei piedi, poi versatelo in un catino di acqua tiepida, aggiun-

gendo un pizzico di sale. Lasciate i piedi a bagno per tutto il tempo desiderato.

Per il mal di testa: prendete tre foglie di malva fresca, una strappatela a metà, fatela a pallottolina e usatela per massaggiare le tempie; poi mettetevi a riposare all'ombra e applicate sulla testa le altre due foglie.

Contro gli svenimenti: se non sopportate il sapore dell'aglio, benefico per cuore circolazione e per prevenire gli svenimenti, potete tagliarlo a fettine sottili e aspirarne profondamente il profumo.

Faxfaxfaxfax

Avviso ai naviganti in questo mare della buona salute. Dalla prossima rubrica, segnalaremo sotto il titolo di *movimenti da camera* le pratiche con le quali potremo conservare la buona forma estiva per tutto l'inverno. Shiatsu, yoga, ginnastica cinese, Feldenkrais e altro. **PREGGIAMO** chi è interessato a segnalare proprie iniziative di mandarci le notizie per fax: 69996290, scrivendo ben chiaro in testa, -per la rubrica InCorpoereSano-.

di NADIA TARANTINI