Sabina

PERIODICO DI INFORMAZIONE DEL CENTRO ITALIA
ANNO III N. 5
NOVEMBRE/DICEMBRE 2011
€ 1
COPIA OMAGGIO

SALTO&TURANO
SENZA REGOLE

TERRITORIO A RISCHIO

SPIRITO FRANCESCANO

A GRECCIO
SI RIEVOCA
IL PRIMO
PRESEPE
DEL MONDO

CLINICHE ODONTOIATRICHE
G-DENTAL ITALIA

LA CLINICA DEL VOSTRO SORRISO!

PRIMA VISITA E PREVENTIVO	GRATUITO
PULIZIA DENTALE	€ 25,00
OTTURAZIONE COMPLETA DI UNA CARIE	€ 45,00
IMPIANTO ENDOSSEO IN TITANIO	€ 480,00
APPARECCHIO ORTODONTICO MOBILE	€ 150,00
PROTESI TOTALE IN RESINA (DENTIERA)	€ 495,00
CAPSULA LEGA CERAMICA	€ 299,00
ORTOPANORAMICA DIGITALE	€ 19,00
PULIZIA DENTALE + SBIANCAMENTO PROFESSIONALE ALLA POLTRONA	€ 150,00
ORTOPANORAMICA PER USO INTERNO	GRATUITA

TUTTI I LAVORI PROTESICI VERRANNO CERTIFICATI SECONDO LA NORMATIVA VIGENTE.TUTTI I LAVORI POTRANNO ESSERE **FINANZIATI A TASSO 0 PER 24 MESI.**

Prezzi validi fino al 31/12/2011

Via San Domenico Savio,13 - Roma (angolo Via Tuscolana 325) - Uscita M Furio Camillo -Tel. 06 78344651

Sabina

Foto di copertina di Jacopo Eusepi e PM Rieti
Anno III numero 5 novembre/dicembre 2011
Direttore responsabile *Maria Grazia Di Mario*
ardoina@libero.it - dimariomariagrazia@libero.it
tel. 347/36.28.200
MARKETING
Giorgio Petrongari 3332951554
Patrizia Petroni 3291473401
Hanno collaborato
Articoli: *Angelica Bianco, Fabrizio Cerqua, Catia Gentili, Eleonora Petrongari*
Fotografie: *Jacopo Eusepi, Cristiano Ranieri, PM Rieti*
Editore
Associazione Culturale Ardoina
Residence Rialto
Via Vallonina Terminillese snc Micigliano [RI]
Redazione: Via G. Mameli 48b
02047 Poggio Mirteto (Rieti)
Stampa *Petruzzi Stampa* - Città di Castello (PG)
Registrazione al tribunale di Rieti n. 8 del 2/4/2008
La collaborazione è gratuita
La rivista si può sfogliare anche su
www.sabinamagazine.it
Tutto il materiale, foto, articoli, pubblicità sono soggetti a copyright

4 **E.ON c'è** di Maria Grazia Di Mario

14 **A Greccio, dove tutto è cominciato** di Maria Grazia Di Mario

22 **Un regalo per te**

30 **Grotta Scura: le foto in esclusiva** di Jacopo Eusepi

32 **Urban Lab?** di Vittorio Paoles

34 **Quando il benessere nasce dalla bocca** di Fabrizio Cerqua

36 **Forza Diego** di Eleonora Petrongari

ABACO® IMMOBILIARE
RIETI • PASSO CORESE
FIANO ROMANO
TEL. 0746-270180 FAX: 0746/481271
CELL. 334/2852231

RIETI MONTOPOLI: AFFITTASI villa di circa 80mq su due livelli, completamente mobiliato.(194c)

RIETI PASSO CORESE VIA ATTILIO REGOLO: VENDESI box auto di varie metrature (Rif. 735c)

CAPENA: VENDESI villa unifamiliare di nuova costruzione,3 livelli, giardino esclusivo 1200mq.(196c)

RIETI - PASSO CORESE: VENDESI app.to da rifinire: soggiorno/sala da pranzo, cucina abitabile, 2 camere,bagno,2 balconi.(Rif. 709c)

RIETI - PASSO CORESE: VENDESI locale open space ,116 mq con terrazzo esterno di 85 mq. (Rif.737c)

RIETI - PASSO CORESE: VENDESI locale commerciale di 60 mq + 60 mq di retro negozio. (Rif. 710c)

RIETI - PASSO CORESE: VENDESI area edificabile per complesso commerciale 3 livelli (Rif.700c)

RIETI - PASSO CORESE - VIA ATTILIO REGOLO VENDESI app.to su 2 livelli : soggiorno, angolo cottura e terrazzo, bagno,2 camere, bagno, terrazzo.(Rif. 706c)

E.ON c'è

La sicurezza del Lago del Salto e del Turano, della città di Rieti, ma anche di Terni e Roma, è nelle mani di una multinazionale tedesca, che può riempiere l'invaso come e quanto vuole, dato che non esiste una regolamentazione. Un rischio che non si può piu' correre, per il quale il territorio, tra l'altro, riceve briciole di indennizzo. E la politica, COSA FA?

di MARIA GRAZIA DI MARIO
foto JACOPO EUSEPI

Sopra, veduta del lago del Turano

DIGHE DEL TURANO E DEL SALTO: a un anno di distanza ancora nulla è cambiato sul piano della prevenzione, l'alluvione che ha colpito la Piana di Rieti, il 10 dicembre 2010, potrebbe colpire ancora? Certamente sì, tutto è nelle mani di **E.ON** (il gestore e proprietario tedesco), nel suo senso di 'misura', perché di fatto non esiste un Disciplinare che lo obblighi a rispettare determinati livelli di invaso. In verità chi raggiunge in questo periodo il Lago del Turano per una passeggiata, nota che il livello dell'acqua è più basso del solito. Come mai? Si vuole evitare un disastro delle proporzioni dell'anno passato in attesa del periodo delle piogge? Probabilmente sì, visti gli esposti, i ricorsi e certificazioni, sullo stato dei due laghi. Ad avere più problemi proprio questo invaso, i dati denunciati, sui mezzi di informazione, sulla sua pericolosità di tracimazione, risultano confermati anche da recenti studi E.ON.
A causare l'alluvione sulla piana reatina, tra il 30 novembre e il 2 dicembre 2010, punte in ingresso sul serbatoio del Turano di 270 mc/sec. a monte di una possibilità di rilascio di 40, per la tracimazione sarebbero bastate poche ore in più di pioggia, con conseguenze ben più gravi e devastanti. E il tutto sarebbe avvenuto non a causa delle piogge.
Secondo l'Istituto Jucci dell'Università di Perugia, deputato alle rilevazioni pluviometriche, la piovosità media era attestata, al 15.12.2010, a 1.224,8 mc quindi appena al di sopra delle medie annuali ed è stata superata per ben 12 volte nel corso degli ultimi 25 anni, dato confermato dalla

relazione idraulica delle stessa Regione che, rispondendo ad una interrogazione dei radicali, parla di 'non eccezionalità del fenomeno meteorologico, confermando peraltro che la società E.ON si è attenuta, riguardo al livello delle dighe, al Disciplinare di Concessione delle grandi derivazioni Lago Salto e Turano".

E il problema è proprio questo: la Regione Lazio, titolare del potere di rilascio e revisione dei disciplinari degli invasi in parola, dovrebbe provvedere alla revisione scritta di questo Disciplinare perché, così come spiega **ALDO GREGORI**, tecnico delle risorse idriche della provincia di Rieti, con esperienza trentennale, se la società non contenesse l'invaso, il fenomeno potrebbe ripetersi, con conseguenze più gravi.

"L'anno scorso non ho dormito per diverse notti, ero preoccupatissimo, la difficoltà di comprensione delle problematiche e della pericolosità, sia da parte delle amministrazioni che dei cittadini, è legata proprio alla mancanza di conoscenza di un sistema complesso, concretizzatosi, dopo gli studi di fine Ottocento, nelle progettazioni degli Anni Trenta. Tutti i laghi sono connessi da una condotta sotterranea: per esempio il bacino del Salto è collegato con l'alto Velino, a Posta c'è una galleria che prima si immette nel piccolo lago del Ratto, poi arriva alla centrale di Cotilia e al Salto, per caricare il bacino. Nell'area della piana reatina abbiamo lo stesso meccanismo sul Nera, una parte del Nera viene deviata, prelevata, alzata e portata a caricare Piediluco, e Piediluco a sua volta ricade su Papigno", spiega.

Un vero reticolo...

«Direi di sì, e non dimentichiamo le centrali idroelettriche del Farfa e il Peschiera, quindi Rieti fu oggetto, tra la fine dell'Ottocento e gli Anni Trenta, di uno studio idraulico avanzatissimo per quei tempi, basti pensare che, da questa provincia, si pensava di trarre energia per mezzo Sud Italia».

Rieti è il primo bacino idrico in Italia.

«Sì, abbiamo il più grande sistema di sorgenti in Europa: solo quella del Peschiera produce, al secondo, 21mila litri di cui 13mila vanno alla città di Roma, la sorgente del Peschiera-Le Capore altri 5mila litri al secondo, stesso quantitativo per le sorgenti di Santa Susanna, cioè la quantità di acqua utilizzabile è impressionante, lo sfruttamento delle risorse idriche, sia a fini energetici che potabili, era inevitabile. Il sistema di captazione, a reticolo, appunto, avrebbe bisogno però di un governo unitario in grado di coordinare e governare, di un vero e proprio piano regolatore, che coinvolga il Velino, il Salto, il Turano, fino a Terni e al Nera. La situazione si è aggravata con la privatizzazione. Con le riforme del '62- '63 furono nazionalizzate tutte le risorse idroelettriche, inoltre proprio in questi anni il comune di Roma diventò il principale sfruttatore attraverso gli acquedotti del Peschiera e delle Capore, questo quadro quindi vedeva protagonista il pubblico (con Enel) ad un certo punto però, a fine Anni Novanta, si è assistito ad uno stravolgimento delle competenze, si è passati cioè all'alienazione di alcune di queste strutture».

Di quali?

«Ad esempio le centrali: quella di Cotilia, quella alimentata dal Salto e dal Turano, quella di Galleto che si trova in provincia di Terni, ma che drena tutte le acque di Rieti».

"È urgente che la Regione provveda alla revisione del Disciplinare di concessione. Necessario anche un governo unitario per un sistema così complesso"

In alto, ansa del Turano da Paganico

Da Enel, per Il Salto e il Turano, si passò dunque al privato.

«Prima a Endesa, una società spagnola, poi Endesa ha rivenduto a Enel e Enel ha riceduto a E.ON, una multinazionale tedesca. Fatto sta che dopo la privatizzazione abbiamo avuto per due anni il rischio di tracimazione dei laghi, secondo me per un fatto economico, più invasi acqua e più energia produci».

Quindi il livello è stato alzato premeditatamente.

«Certo. Quando entra in gioco il privato subentra l'interesse degli azionisti. La questione è che quando si è decisa l'alienazione non si è individuata un'autorità che gestisse l'intero sistema, e la pericolosità non riguarda solo il territorio reatino, la tracimazione delle dighe coinvolgerebbe Terni e Roma, altro problema è nel non aver rivisto le concessioni, nei cosiddetti disciplinari, contratti che fa lo Stato, nei confronti di enti sia privati che pubblici, si dovrebbe stabilire qual è l'altezza massima dell'invaso a fine ottobre affinché tutte le piogge, che da ottobre ad aprile si pre-

suppone possano cadere in provincia, non portino alla tracimazione».

Oltre al fatto tracimazione esistono altri problemi strutturali?

«Non saprei, comunque qualche perplessità c'è perché la Valle del Salto è una zona sismicamente di massimo rischio e i cementi usati negli sbarramenti, sia del Salto che del Turano, non sono armati, non c'è ferro, ma sassi incastrati tra due costoni montuosi che si sostengono per gravità, per carità, le dighe si possono realizzare anche in questa maniera…è vero però che i cementi utilizzati all'epoca erano dosati a 200 chili a metro cubo, un dosaggio usato oggi per fare fondazioni e non opere strutturali, per le quali si dovrebbe raddoppiare».

Chi ha più problemi, il Turano o il Salto?

«Il lago del Turano, la quantità di precipitazioni, come bacino imbrifero, è molto estesa e somiglia un po' a quella del Salto, essendo più piccolo di 100 milioni di metri cubi raccoglie però più velocemente le piogge e sale più rapidamente, l'anno scorso, mentre il Turano era arrivato a 63-64 cm dal livello di tracimazione, il Salto era ancora sotto di 3 – 4 metri».

CentroProfessioneRiposo

Regalo di natale?
Il cuscino musicale!!

www.professioneriposo.it

Per tutto il mese di dicembre
su materassi e letti
Proseguono
gli sconti del **40 %**
su tutta la campionatura anche
nello showroom di Fiano Romano

Dorsal
il riposo di natura

Manifattura
FALOMO

Simmons
La scienza migliora il riposo

bedding

MIGLIORIAMO IL RIPOSO.

Poggio mirteto (Ri) V.le G. De Vito 15/a
tel 0765 410017
email: info@professioneriposo.it

Sopra, veduta di Colle di Tora

I danni sono stati notevoli!

«Qui va chiarito un punto, gli sbarramenti del Salto e del Turano nascono per la laminazione delle piene sulla piana reatina e sul ternano, col tempo però l'obiettivo primario è diventato secondario perché l'interesse idroelettrico è più forte, e da lì che si fanno i soldi oggi e non dalla bonifica! Dal punto di vista tecnico i due sbarramenti dunque non hanno senso come dighe a tracimazione perché è stato previsto, dai tecnici, che quelle dighe non devono tracimare».

Non si potrebbero sistemare i fiumi a valle?

«No, bisognerebbe avere dei fiumi idonei a contenere una eventuale tracimazione ed è impensabile».

Perché?

«Le faccio un esempio, l'anno scorso in seguito alle interpellanze parlamentari che promossi, il gestore E.ON ci ha comunicato che, per due giorni, nel lago del Turano sono entrati per ogni secondo 275 metri cubi d'acqua, una portata simile a quella di 7-8 Velini tutti insieme. Far tracimare la diga, al di là dei pericoli che potrebbero comunque innescarsi dalla vibrazione di strutture vecchie di 70 anni (che tra l'altro andrebbero controllate prima di invasare al massimo) innescherebbe un problema di deflusso, per un'onda di piena del genere, 275 metri cubi, cui si sarebbero aggiunti altri 50-60 metri cubi d'acqua dalla valle del collettore, dovremmo fare opere di contenimento che somigliano a quelle del Po. Una emergenza non percorribile anche da città come Roma: il Tevere può reggere, nelle zone arginate, un afflusso massimo di 3000 metri cubi d'acqua, non puoi mandargliene 500 in più solo dal Lago del Turano, perché significherebbe far tracimare il Tevere su Roma».

Lei cosa ha chiesto alla Regione nello specifico?

«Essenzialmente la richiesta, in parte condivisa

da autorità locali preposte come la Provincia, l'Autorità di bacino, l'Ufficio idrografico e mareografico, di **REVISIONE DEL DISCIPLINARE DI CONCESSIONE**, va stabilito al suo interno che i livelli di invaso massimo, nei periodi critici, devono essere molto più bassi di quelli attuali, qui entra in gioco la presidenza regionale, perché con le recenti normative le regioni sono titolari delle grandi derivazioni. Tutti concordano sulla necessità della riduzione dell'aumento dei franchi, se oggi abbiamo 4 metri di vuoto ne dovremmo avere almeno 8».

E la struttura di cemento dovrebbe essere ristrutturata?

«Il Servizio Dighe, ufficio preposto al controllo della stabilità, che ha ora sede a Perugia, sicuramente effettua i controlli ma in realtà il discorso che preoccupa di più è legato alla mancanza di una visione d'insieme, non tanto per quanto riguarda il controllo della diga in sé, quanto dell'intero sistema perché frazionare le varie competenze fa perdere di vista il problema principale. L'anno scorso abbiamo rischiato una catastrofe vera e propria a causa del frazionamento degli interventi di protezione civile. Noi, ad esempio, non siamo in grado di sapere da dove arrivi l'eventuale onda di piena! E un conto è la piena che viene dalla Valle del Turano e un conto è quella che proviene dalla valle del Salto. gli scenari ipotizzabili per la sicurezza vanno vissuti con una visione più ampia di quella dei singoli sindaci o comuni perché il sistema, ripeto, è complicato».

Quali sarebbero i rischi di una tracimazione.

«Da dati dalla stessa E.On parliamo di quantità d'acqua di diverse centinaia di metri cubi al secondo che comporterebbero un disastro totale».

Conseguenze simili alla recente alluvione di Genova?

«Quella di Genova sarebbe proprio un aperitivo!!! Anche perché confidare sulla cassa di espansione della piana è illusorio, di solito le pianure assorbono molto, contrariamente alla piana di Rieti bonificata in maniera superficiale, il livello di abbassamento della falda freatica, cioè dell'acqua che si trova sotto, è di 1 metro e mezzo, per tale ragione quando piove intensamente si arriva subito alla saturazione di acqua sul terreno. Quindi una eventuale onda comporterebbe l'immediato transito su Terni, in pochissimo tempo».

«La tracimazione provocherebbe una catastrofe, i danni sarebbero superiori a quelli di Genova».

Assicurano la mobilità in sicurezza per tutto l'inverno senza dover montare dispositivi supplementari di aderenza. I pneumatici invernali di ultima generazione forniscono prestazioni superiori in aderenza, motricità, frenata nelle condizioni critiche, e mantengono buone prestazioni anche su strada asciutta.

Auguri di buone feste

fratelli Del Conte

Affiliato GOMME & service®

specialisti in pneumatici

PIRELLI BRIDGESTONE MICHELIN CENTRO GOMME SABINO GOODYEAR DUNLOP Continental

OSTERIA NUOVA (RI) / Viale Europa 23 / tel. 0765.819000

email: c.gommesabino@fingom.it / www.gommeservice.it

RIPARAZIONE E RETTIFICA CERCHI IN LEGA

Con rischi di distruzione.
«Di una catastrofe».

E speriamo che il cemento non ceda!
«Questo lo escluderei, però non possiamo fidarci più di tanto perché le strutture sono vecchie e realizzate secondo calcoli sismici oggi insufficienti. Peraltro la ristrutturazione comporterebbe spese enormi e non credo sia possibile, l'unica soluzione è far lavorare le dighe con pressione inferiore, anziché riempirle a livello di tracimazione».

Parte del guadagni E.ON lo rilascia sul territorio?
«Torniamo al discorso della Concessione, nel momento in cui sono state rilasciate le concessioni una serie di oneri sono a carico del titolare, dunque E.ON è tenuta al pagamento di un canone. Riguardo le ricadute territoriali consistono nel pagamento di un indennizzo ai comuni rivieraschi che sono, in provincia di Rieti, 48».

E quanto ricevono?
«Poco più di 500mila euro in tutto l'anno, 10mila euro a comune, stiamo quindi parlando di un sistema che complessivamente produce invece centinaia di migliaia di euro al giorno. Questa provincia, a monte di una guadagno importante, ottiene dunque un indennizzo pari a soli 1-2 giorni della lavorazione».

E non è scandaloso?
«Direi di sì, è lì che si pone il problema politico, la politica dovrebbe occuparsene seriamente, cioè porre all'interno del rilascio delle concessioni un indennizzo giusto per i territori che forniscono la risorsa, anche perché subiscono vincoli pazzeschi».

Quali sono?
«Innanzitutto di tipo ambientale, intanto incrociando gli acquedotti certe opere non le puoi realizzare, e in alcune zone, come ad esempio l'altopiano di Rascino, non puoi innestare nemmeno alcune colture, pensiamo poi alla Legge Galasso, vincolare 300 metri dalla sponda un terreno montano significa che per km non puoi fare niente. Sotto questo profilo andrebbe condotta una battaglia territoriale al di là degli schieramenti politici, con il coinvolgimento di tutti, anche delle associazioni e dei cittadini che vogliono far crescere responsabilmente la provincia, perché è soprattutto dalle risorse idroelettriche che possiamo far sviluppare il territorio, e trarre finanziamenti da reinvestire. Da anni se ne parla ma non è stato fatto

«Anche le strutture sono vecchie e realizzate secondo calcoli sismici inadeguati».

Sopra, Antuni, nel Comune di Castel di Tora

nulla, ecco perché il ruolo della Regione è fondamentale, è all'interno delle leggi regionali infatti che puoi modificare il Disciplinare di concessione, se poi non basterà il livello regionale legislativo si passerà a quello nazionale e a quello europeo, ma è una battaglia che va fatta».

È stata avanzata questa richiesta alla Regione?
«Non mi sembra sia stata avanzata formalmente, perché avremmo dovuto avere una richiesta della Prefettura, della Provincia e dei vari comuni in tal senso, però direi che al primo posto c'è proprio la messa in sicurezza attraverso la modifica delle carte, e poi si può ragionare su tutto il resto».

Strano che i comuni si siano accontentati di 10mila euro!

«Perché le leggi prevedevano un ristoro minimo, ma avevamo un ente pubblico a gestire. Io posso anche sopportare un disagio se so che i soldi entrano nelle casse dello Stato e sono in altro modo ridistribuiti, oggi non è più così, le dighe sono in mano ai privati, dunque i territori vanno ricompensati, non solo per i vincoli che subiscono, anche per i rischi allucinanti che corrono, parliamo poi di società straniere, multinazionali, il quadro normativo va rivisto in quanto non è più compatibile con un utilizzo democratico della risorsa. A monte di rischi e limitazioni arrivano al territorio solo 4 soldi attraverso il BIM (Bacino Imbrifero Montano)».

Insomma, stiamo facendo arricchire i privati.
«Certamente. Ad esempio prima l'Enel restituiva al territorio servendo la corrente a costi politici al

MOBILI
ANDREA CALVANI

HDI ASSICURAZIONI
Barbara Grilli
Ag. Generale
HDI Assicurazioni S.p.A.

casale sperso, oggi questo non avviene. Tra l'altro è stato un errore alienare il comparto, perché l'energia prodotta dalle centrali idroelettriche, contrariamente a quella delle centrali termiche o nucleari, essendo energia verde, ha delle incentivazioni. L'energia dovrebbe essere un settore strategico e tu vai a privarti delle energie pulite che produci con l'idroelettrico? Quando poi sei costretto a ricomperarle da stranieri (sono loro ad avere oggi in mano il mercato) perché devi rispettare i parametri che ti impone la Comunità Europea. L'alienazione ha portato anche ad una riduzione dell'occupazione con ricadute ulteriori sulla sicurezza, l'Enel aveva molto più personale, ora nelle dighe E.ON ha tolto i custodi.
È rimasta solo 1 persona addetta alle manovre sulle paratoie sul Turano, sul Salto e sullo Scandarello nessuno, poi però in Italia si assumono tante dattilografe per non fare nulla!».

Proposte per il futuro?
«Ho formato un gruppo di studio con giovanissimi studenti di ingegneria, l'idea è di puntare alla realizzazione di un centro di sperimentazione e ricerca ad altissima qualificazione nel settore idraulico e della difesa del suolo, con ricadute anche sul turismo, ma di questo ne riparleremo in seguito». ■

«I comuni ricevono come indennizzo 10mila euro l'anno ciascuno, contro le centinaia di migliaia di euro al giorno che guadagna il privato».

VIENI A TROVARCI!

È sufficiente una visita a **USATOSTOCKCENTER**, il centro dell'usato di Forano, per accorgersi che lì si possono fare buoni affari e trovare settimanalmente nuovi arrivi e cose sempre diverse appartenenti a vari periodi storici che vanno da fine '800 ai nostri giorni. Negli ampi locali sono esposte infatti cose selezionate di qualità: armadi antichi e moderni, tappeti, divani, lampadari, quadri, ceramiche, oggettistica varia, libri e tanto altro ancora.

Oltre alla vendita diretta sul posto, il centro è specializzato nello sgombero di ville, appartamenti, cantine eccetera come ci spiegano i responsabili: "Dopo un sopraluogo facciamo una valutazione e a trattativa conclusa portiamo via il pattuito pagando in contanti; noi vendiamo per conto proprio e non per conto terzi, dunque niente conto vendita così il cliente non deve pensare più a nulla. Per coloro che acquistano facciamo invece consegna a domicilio e su richiesta anche il montaggio dei mobili".
Forniamo, inoltre, un servizio di lavaggio tappeti e divani anche a domicilio.

Da **USATOSTOCKCENTER**
affari di qualità a prezzi convenienti.
Puoi acquistare... puoi vendere!
Aperti dal mercoledì alla domenica dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19.
tel. 3394302036
3478150179

A Greccio: dove tutto è cominciato

di **MARIA GRAZIA DI MARIO**
foto **PM RIETI E JACOPO EUSEPI**

Solo nella VALLE SANTA, e non ad ASSISI, si può rivivere l'autentica spiritualità francescana... anche grazie alla RIEVOCAZIONE STORICA DEL PRIMO PRESEPE DEL MONDO

FRANCESCO: sembra di vederlo ancora oggi, esile e delicato, salire sul monte Lacerone, e da lì meditare, pregare ed ammirare il paesino di Greccio, un paesino che, nei secoli, è cambiato poco, niente business, solo qualche ristorante e bed and breakfast in più, dove peraltro sono ottime l'accoglienza e la cucina.
I grecciani a distanza di secoli hanno conservato un carattere 'apparentemente rozzo', più che rozzo 'semplice', genuino', ed è questo probabilmente ad avere attratto Francesco in questa culla del reatino prescelta per far nascere **LA VALLE SANTA**. Sì, perché è qui che riceve il Perdono dei peccati (nel Santuario di Poggio Bustone), è qui che trova forma compiuta la Regola (nel Santuario di Fonte Colombo), è qui che scrive il Cantico delle Creature (nel Santuario della Foresta),è qui che fonda il primo presepe del mondo (nel Santuario di Greccio), è qui, a Greccio (presso Fonte Lupetta), e non a Gubbio, che compie il Miracolo del Lupo.
San Francesco ha trascorso in questo paesino e nella Valle Santa i suoi anni più importanti, spiega **FEDERICO GIOVANNELLI**, presidente della Pro Loco, in fibrillazione per la nuova edizione della **RIEVOCAZIONE STORICA DEL PRESEPE CHE SI TERRÀ IL 24 E 26 DICEMBRE E IL 1, 6, 7, 8 GENNAIO**, 'forse perché qui, nessuno, contrariamente ad Assisi, lo perseguitò o lo considerò un pazzo, o un visionario'.
Il feudatario **GIOVANNI VELITA** lo accolse anzi con grande rispetto, addirittura era solito salire sul monte Lacerone per pregare e dialogare con lui, gli chiese poi di 'scendere più spesso' al paese per problemi legati alla sua mole e alla sua età!'.

Qui a Greccio Francesco iniziò a predicare: entrando nel borgo, sotto il palazzo del Velita, al posto del quale c'è ora la Chiesa di Sant'Arcangelo, è un' emozione vedere, accolta da una piccola cappella, la pietra dalla quale era solito rivolgersi ai fedeli, più in là un'altra piccola edicola, che contiene una scultura di Agnani, ricorda la nascita del Santuario. Da qui Francesco fece lanciare, da un bimbo di 4 anni, un tizzone che andò a depositarsi proprio sul terreno nel quale verrà costruito, un terreno donato poi ai frati.
Una storia che merita una visita al paese prima che al Santuario, meta scelta invece dal 99% dei turisti, per comprendere meglio 'come e dove tutto è iniziato', qui anche le lacune (Piazza Roma è ancora una cantiere a cielo aperto, in quanto sarebbero terminati i soldi per la pavimentazione) si trasformano in pregi, l'assenza di attività commerciali legate alla figura del Santo, la mancanza di risorse che non ha permesso l'ultimazione delle opere di sistemazione del centro storico, e un paesaggio incontaminato, sembrano riportarci al 1200.
Dal lato che dà su Piazza Roma la vista è sul monte Lacerone, con la sua natura ancora selvaggia, dal Duomo, ex Palazzo del Velita, si vede il Santuario, che sembra essere stato partorito dalla montagna e, sul retro del centro storico, all'interno del quale si possono ammirare gli affreschi che ricordano la vita del Santo realizzati da artisti provenienti da varie parti del mondo, un balcone naturale permette l'affaccio sulla piana reatina, con vista sul Terminillo. Attraverso la piana, prima occupata dal fiume Velino, Francesco era arrivato nel 1209 con una piccola barca, proveniva da Poggio Bustone, prima tappa del suo viaggio spirituale. Eppure anche se qui tutto è iniziato, Assisi, che di fatto gli ha dato solo i natali e la sepoltura, è riuscita a commercializzare la sua immagine.
Commercializzare, una parola che a Francesco avrebbe fatto venire i brividi, una parola che dovrebbe far preferire al turista, tanto più se parliamo di turismo religioso, la Valle Santa, perché è solo qui, e non a Assisi, che si può rivivere in pieno la spiritualità francescana.

Presidente, come viene vissuto dai grecciani il rapporto col Santo?

«C'è una buona fetta legata ancora alle tradizioni, molti giovani partecipano alla manifestazione del presepe e alla festa dedicata al Santo che viene celebrata ad ottobre. Abbiamo poi con noi **MANFREDO PROIETTI**, tra i maggiori esperti al mondo di arte presepiale che ha il merito di portare i presepi artistici e il nome di Greccio nelle varie mostre internazionali, o nazionali».

Avete in cantiere altre iniziative, o eventi, legati sempre a San Francesco e finalizzati a convogliare il turismo sul paese?

«Come Pro Loco realizziamo durante l'estate, nel centro storico, *I giorni del Velita*, una manifestazione grazie alla quale si rivive appieno l'atmosfera del 1200 con caratteristici mercati medioevali, spettacoli, prodotti e piatti tipici dell'epoca, attira molte persone. Il Velita era il feudatario del paese al tempo di San Francesco, fu lui principalmente l'artefice del presepe, o meglio l'idea fu di Francesco però colui che ne permise la realizzazione, in soli 15 giorni, nel 1223, fu proprio il Velita. Francesco, di ritorno da Fonte Colombo, andò a trovarlo esprimendogli il desiderio di realizzare questo presepe in una grotta simile a quella di Betlemme per

LA RAPPRESENTAZIONE HA LUOGO IL 24 DICEMBRE ALLE 22.30, IL 26 DICEMBRE ALLE 17.45, IL 1, 6, 7, 8 GENNAIO ALLE 17.45

UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE: TEL. 0746 753883-3313095244

«Visitare il paese è indispensabile per comprendere meglio dove e come tutto è iniziato».

ricordare la povertà in cui nacque il bambino Gesù; si dice che durante la celebrazione il bambinello, realizzato da Madonna Alticama, moglie del Velita, con stoffe e ceramica, sembrò prendere vita nelle sue mani».

Il borgo potrebbe essere molto più animato, perché è davvero bello.

«Sì, sicuramente lo è. Ma al 99 % scelgono il Santuario, un handicap che ci portiamo avanti da anni».

E non si potrebbe superare?

«Sicuramente ma, forse, e non lo dico per polemizzare, chi negli anni ha governato non ha creduto al 100 % allo sfruttamento del turismo».

Quali sono state le tappe di Francesco nel reatino?

«Siamo nel 1209, la prima tappa fu quella di Poggio Bustone dove ricevette il Perdono, subito dopo, nello stesso anno, si dice arrivasse in barca a Greccio, all'inizio soggiornò sul Monte Lacerone, a 1200 metri di altezza, dove c'è una cappellina. D 'estate organizziamo una passeggiata ecologica e una messa per ricordare il primo luogo dove soggiornò, dal paese sono 20-25 minuti di camminata. Al borgo diventò amico di Giovanni Velita, si racconta che il signorotto spesso raggiungesse la cappelletta chiedendo a Francesco di intensificare le uscite verso il borgo. Un giorno, mentre il giovane si trovava sulla piazza, il Velita gli disse 'Scendi da questi monti, vieni ad abitare più vicino a noi, così sarà più facile trovarci'. Qui a Greccio fece il primo miracolo, il Miracolo del Tizzo. Si racconta che fece lanciare un tizzone ardente, a un bimbo di appena 4 anni, posizionandolo al di sopra di una pietra e che questo tizzone arrivò fino al Santuario, disegnando un arco di circa 1 chilometro e mezzo, quel pezzo di territorio era di Giovanni Velita, il quale non esitò nel donarlo ai frati. Era ricco di grotte, quindi San Francesco andò a vivere all'interno di queste grotte insieme ai suoi seguaci, si possono ancora visitare, solo successivamente è stato costruito l'edificio vero e proprio. Possiamo dire che San Francesco è nato ed è stato sepolto ad Assisi ma la maggior parte della sua vita l'ha trascorsa in questa Valle, soprattutto in questo borgo».

«San Francesco è nato ad Assisi, ma la maggior parte della vita l'ha trascorsa nella Valle Santa e soprattutto a Greccio».

Andava e veniva dai quattro santuari.

«Sì, passò gran parte della sua vita in questi 4 siti».

Dove ha fatto le cose più importanti.

«A Fonte Colombo oltre al Cantico anche la Regola definitiva, a Greccio ha realizzato il primo presepe del mondo e il Miracolo del Lupo».

Ma non è accaduto a Gubbio?

«Da notizie storiche certe risulta che è avvenuto sul monte Lacerone, sul luogo c'è una piccola fontana con una immagine del santo che accarezza un lupo. L'errore sembra sia nato dal fatto che, chi scrisse questa storia, chiamò il posto gubbius di Greccio, da gubbius, una località, un po' come ora è Limiti, e la notizia è stata poi travisata».

Dunque il rapporto più importante ce l'ha avuto con questa Valle Santa, in quanto è stata scelta da lui, mentre da Assisi venne cacciato in maniera brutale.

«Assisi però, essendo una città di commercianti, sempre all'avanguardia nel vendersi, è stata capace di realizzare tutto quello che è stato realizzato, dalla Basilica, con gli affreschi di Giotto, alle tante opere d'arte dedicate, che non possiamo

La grotta nella quale viene celebrata la rievocazione storica.

obiettivamente paragonare alle nostre, ma io ritengo che il francescanesimo si respiri davvero a Greccio e non ad Assisi, dove è tutto un marketing».

In quale maniera si respirano qui i valori del francescanesimo.

«È sufficiente affacciarsi dal balcone del Santuario e dal retro del paese. I valori nascono dalla contemplazione di questa valle incontaminata, guardarla oggi o duemila anni fa più o meno è simile, e in tempi moderni non è poco. Siamo immersi in un paesaggio bellissimo, inoltre entrando nel Santuario si respira ancora la semplicità, ciò che predicava San Francesco si può ben capire all'interno, basta vedere il sasso dove dormiva».

Era anche amante degli animali.

«E infatti qui fece anche un altro miracolo, quello del leprotto. Si narra che un bambino aveva preso al laccio un leprotto e che lo portò al giovane in segno di regalo, Francesco lo accarezzò, lo prese in braccio e rimettendolo a terra disse 'corri nel bosco e non farti riprendere', ma il leprotto, anziché fuggire, saltò di nuovo nelle sue braccia, da questo episodio possiamo comprendere l'amore che poteva avere verso la natura, gli animali».

Un luogo immerso nella natura e ricco di creature, fu senz'altro il posto ideale per meditare.

«Infatti c'è molto turismo religioso, numerosi pellegrini vengono a piedi seguendo il Cammino di Francesco e trovano ristoro e riposo nell'Oasi francescana».

Il Cammino offre una buona sentieristica.

«Anche se sicuramente la manutenzione andrebbe curata maggiormente».

Da Greccio può venire un messaggio di spiritualità al mondo in un momento come questo, nel quale contano solo i soldi?

«Sicuramente chi assiste al nostro presepe vivente torna a casa con uno spirito più pulito, libero e francescano, questa rappresentazione fa rivivere profondamente la filosofia di Francesco, la sua semplicità, l'amore per gli animali, per la natura e per Gesù, cinque minuti di tranquillità trascorsi con noi, non possono forse cambiare il mondo, ma aiutano a riflettere. Tanto che chi è venuto una volta di solito è spinto a tornare».

«Chi assiste al nostro presepe torna a casa con uno spirito più pulito e francescano».

La rappresentazione è fedele alla storia?

«Abbiamo un copione scritto dalla regista **MAURA BELTRAME** che da sempre lavora sul Santo, dunque conosce la storia e i suoi pensieri. Della Beltrame sono anche la musiche e canzoni. È decisamente fedele, dal suo arrivo nel 1209 fino al 1223, anno nel quale ha rappresentato il presepe».

Con gli altri comuni, e i Santuari, siete in sinergia a livello turistico?

«Sicuramente lo saranno i frati tra di loro. Per quel che ci riguarda c'è una idea di poter consorziare le Pro Loco che si affacciamo sulla Valle Santa, con la finalità di programmare lo sviluppo turistico».

Strano che non ci siano piccole botteghe di artigianato, prodotti tipici sulla piazza e nei vicoli…

«Il paese è piccolo, vi abitano una cinquantina di persone, tutte anziane, e i giovani vivono tutti a Limiti. Si parla, da tempo, dell'apertura di un laboratorio dei presepi, di una piccola bottega, sarebbe molto utile. Come Pro Loco abbiamo lanciato varie idee ma chi dovrebbe metterle in funzione, o non ci crede, o ha piani diversi che non contemplano lo sviluppo turistico».

Di che tipo?

«Di progetti in tal senso ce ne sono moltissimi, anche perché si parte da un livello abbastanza basso per quel che concerne l'accoglienza, ma questo non è solo un handicap di Greccio. Da un lato l'assenza di strutture ha preservato l'atmosfera francescana che dovrà comunque rimanere sobria, insomma io non ci vedrei sotto il Santuario le bancarelle con i santini, sarebbe positivo però aprire qualche piccolo laboratorio artigianale di élite, o qualche negozio di prodotti tipici».

«Tra le news di questa edizione un presepe targato Walt Disney per i bambini».

Chi vi potrebbe aiutare in questa operazione?

«Prima di tutto noi stessi, che dovremmo credere un po' di più alle risorse che abbiamo. Quando si è insediata la nuova Pro Loco, la Rievocazione stava vivendo un periodo difficile, non c'era neanche un euro, pian piano siamo riusciti ugualmente a rilanciarla, l'abbiamo spostata sotto il Santuario, abbiamo ricostruito le scenografie con l'ausilio di professionisti che lavorano a Cinecittà, ottimizzato l'accoglienza, ora abbiamo 2500 posti a sedere, più di 300 metri quadrati di tensostrutture riscaldate. Abbiamo portato la rievocazione anche all'estero, a Madrid ci siamo esibiti davanti al Palazzo Reale, l'anno dopo a Santiago de Compostela siamo stati invitati per l'inaugurazione dell'Anno Santo, in cantiere c'era e c'è Betlemme, però spostare tutto, in questo periodo di crisi, è un po' difficile».

Greccio è gemellato con Betlemme!

«Nel '92, anno in cui ci siamo gemellati, venne l'allora sindaco, ci fu una bella manifestazione, c'era in progetto anche un collegamento, via satellite, tra il Museo del presepe di Greccio e quello di Betlemme».

Continuando a parlare ci ritroviamo, con Giovannelli, davanti ad una cappellina…

"Lui veniva qui e predicava, su questo sasso".

Alle nostre spalle la Chiesa di San Michele Arcangelo sembra più un castello che una chiesa.

«Infatti era il Castello di Giovanni Velita, nel 1800 Napoleone gli diede fuoco, si salvò, di sei, solo una torre campanaria, parte di un'altra, ora ristrutturata, si trova nel borgo;il palazzo fu trasformato in una chiesa, difatti si vedono bene le mura di cinta! Da qui c'è una vista unica sul monte Lacerone e sul Santuario!».

Greccio fu fondato dai greci?

«Sembra sia stato colonizzato da una famiglia greca che gli diede il nome Grecia, della cultura greca non è rimasto nulla, però quello che colpisce è che non è rimasto nulla neanche della famiglia del Velita, a parte le ossa che si trovano nel San-

AGRITURISMO

Greccio

www.anticoborgodeferrari.it
info@anticoborgodeferrari.it

0746 – 753151
335-5206816

OFFRE
ospitalità
attività didattico-culturali
Corso presepistico

PRO LOCO GRECCIO

CON IL CONTRIBUTO DI:

REGIONE LAZIO · PROVINCIA DI RIETI · COMUNE DI GRECCIO · CARIRI · FONDAZIONE VARRONE

IL PRESEPE DI GRECCIO

IL PRESEPE DI GRECCIO

Rievocazione Storica del Primo Presepe del mondo (1223)

24 DICEMBRE 22.45
26 DICEMBRE 17.45
1,6 GENNAIO 17.45
7,8 GENNAIO 17.45

AMPIE TRIBUNE
TENSOSTRUTTURE RISCALDATE

MOSTRA PRESEPI ARTISTICI

www.prolocogreccio.it
prolocogreccio@tiscali.it - 0746.753883 - 331.3095244

OFFICIAL PARTNER Desisti LIGHTING

tuario, a ridosso della cappelletta del presepe - continua Giovannelli, indicando una seconda cappelletta, all'interno della quale c'è una targa - L'abbiamo commissionata in occasione dei 780 anni dal presepe vivente, è dello scultore veneto Agnini, perché è proprio in questo luogo che il bimbo di 4 anni lanciò il tizzone!!!».

I protagonisti della Rievocazione, il Velita e Francesco, da chi sono interpretati?

«San Francesco sono io, per il Velita si alterneranno **LUDOVICO CAFFARELLI** e **NATALINO LELLI**. Ci tengo a ricordare a coloro che credono di trovare qui a Greccio il presepe tradizionale, popolare, che la nostra è una rievocazione storica vera e propria».

News nella edizione di quest'anno?

«Il copione è collaudato e rimane identico, però per quanto riguarda gli aspetti tecnici, l'illuminazione, abbiamo qualche novità. Ci sarà anche un presepe fiabesco realizzato da un disegnatore della Walt Disney, 72 statue di legno disegnate, alte un metro e mezzo, saranno una vera sorpresa per i bambini». ■

LA FAVOLA DI NATALE

Protagonista un cane, Rocky, una giornalista, e due grecciani, nella patria di San Francesco, patrono degli animali

ROCKY, il mio primo incontro a Greccio è stato con lui. Che strano arrivare qui, nella patria di San Francesco, patrono degli animali, e trovarsi all'improvviso di fronte un cane moribondo, un cane che somiglia ad un lupo. Mentre sto salendo verso il paese, quasi come in un sogno, all'improvviso mi appare lui, dal nulla, il corpo contratto, non riesce a camminare, fa bava dalla bocca, è in preda a convulsioni, mi fissa, come per dire 'Aiutami!'. Lascio da parte il mio lavoro, non vale giocarsi una vita pensando che tanto qui (come mi dice un passante) spesso i cani sono vittime di avvelenamenti, guardandomi pian piano si trascina su un fazzoletto di terra e lì dignitosamente si corica su un lato, sembra consapevole di andare incontro alla morte. Dopo una serie di telefonate (c'è sempre il problema che non si trovano veterinari disponibili) mi viene in mente che a due passi c'è una Clinica Veterinaria, chiamo: in pochi minuti sono sul posto, prelevano il povero cane e lo sottopongono a terapia, appena in tempo per salvarlo. Ma, a qualche giorno dal ricovero, non si trova ancora il padrone e la Clinica deve dimetterlo, immaginarlo in qualche canile lager è intollerabile, non so cosa fare, l'istinto mi dice però di inviare una foto al proprietario dell'Hotel della Fonte, il signor Paolo riconosce il cane ed avverte immediatamente Ludovico, il proprietario (che scopro poi essere il Velita, nella Rievocazione storica del presepe). Una storia finita bene, per una serie di strane casualità, ma che deve far riflettere, far riflettere coloro che in maniera consapevole, o meno, provocano la morte di tanti animali, tra atroci sofferenze. **(M.G.D.M.)**

Porta un amico

Per gli amanti degli animali una TESSERA IN OMAGGIO nel primo WASHDOG di Rieti

Se vuoi lavare il tuo cane con comodità, dentro accoglienti e allegri box dotati di ogni confort, senz'altro WASHDOG è il luogo ideale. Si tratta del primo self-service lavaggio cani nato in Sabina, qui il nostro amico a 4 zampe si può lavare davvero con prodotti naturali e anallergenici, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7, basta dotarsi di una tesserina ricaricabile, al modico costo di 10 euro, al momento dell'iscrizione chi decide di ricaricare con 20 euro ha la tessera in omaggio. E' possibile anche il lavaggio a secco per cani operati o delicati, la toelettatura tradizionale, la tosatura e il lavaggio per gatti, con l'ausilio di un veterinario.

E PER NATALE È IN ARRIVO L'INIZIATIVA PORTA UN AMICO. "Chi porterà un amico avrà in bonus di 5 euro, analogo discorso per il neo iscritto, un regalo economico e simpatico per tutti coloro che amano i loro compagni a 4 zampe", spiega Stefano Lovati, che vanta anni di esperienza nel settore il quale ha affiancato al WashDog un negozio di alimenti Royal Canin, una marca anch'essa sinonimo di grande qualità.

LAVAGGIO SELF SERVICE CANI 24H. TOELETTATURA TRADIZIONALE, LAVAGGIO ECOLOGICO CANI E GATTI (CON AUSILIO DI UN VETERINARIO).

VIA DEGLI ORTI, ANGOLO VIA CAVOUR
TEL. 3477988187
3387208373
ORARI RITIRO TESSERA DAL LUNEDÌ AL SABATO ORE 9/13- 16/19.30
MERCOLEDÌ MATTINA CHIUSO

Natale di magia

IL PERSEO di RIETI punta sull'animazione per i bambini, tutte le domeniche fino al 24 dicembre giochi e gadget in attesa dell'evento clou del 2012, il PERSEO SPOSI

Bambini: il Natale vi aspetta al **PERSEO** di Rieti, piu' divertente che mai! Maghi e maghetti, Babbi Natale in carne ed ossa, giochi e gadget, caramelle e dolci, per voi tutte le domeniche dal 18 al 24 dicembre, l'animazione sarà il punto forte, assieme ad un gioco di luci ed illuminazioni. Parola del direttore **CLAUDIO CECCHETELLI**, per il quale lo shopping natalizio non deve dimenticare i PIU' PICCOLI che in questo periodo spesso accompagnano i genitori: "Per facilitare lo shopping faremo anche orario continuato, **SAREMO APERTI TUTTI I GIORNI CON ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 9 ALLE 20.30, LA DOMENICA DALLE 10 ALLE 20** (unici giorni di chiusura il 25 e 26 dicembre e il 1 gennaio)".
Anche il nuovo anno sorprese per bimbi e genitori, il 6 gennaio (giorno d'inizio dei saldi) torna l'animazione per la BEFANA. Tutto questo in attesa del piu' importante evento, il **PERSEO SPOSI (DAL 13 AL 15 GENNAIO)**. "Come al solito parteciperanno i più qualificati espositori del settore, dagli abiti, all'arredamento, alle liste di nozze", conclude Cecchetelli, augurando ai lettori di SABINA i migliori AUGURI per un sereno Natale ed un fortunatissimo 2012. ■

PERSEO
via FUNDANIA - via MERCATANTI
Località GIARDINO (Rieti)
0746496202

UN INCONTRO CON IL BUON GUSTO

a CASTELNUOVO DI FARFA nella FORNERIA di Andrea Diafani. Per il Natale PANETTONE, PANDORO e PRESEPE ARTIGIANALE

Si scioglie in bocca leggero, delicato, il panettone farcito con crema chantilly,'un sapore tutto da scoprire', è una delle sorprese natalizie che si possono acquistare nel negozio-laboratorio LA FORNERIA, a Castelnuovo di Farfa, e non è l'unica, in bella vista una innumerevole varietà di panettoni artigianali curati anche nelle confezioni, dal panettone farcito con crema al limone, cioccolato bigusto, frutti di bosco, albicocca e champagne, cioccolato fondente e pera, limoncello e crema, cioccolato e arancio, per arrivare al classico, al mandorlato anche tradizionale, senza escludere il Pandoro e i presepi, in cioccolata fondente e bianca. Il tutto rigorosamente artigianale e fresco.

La scelta non è facile! A Natale mi ripropongo di tornare in Sabina per acquistare un presepe e un panettone al cioccolato e pera, per ora decido di rifornirmi di un assortimento di tradizionali **BISCOTTI SECCHI TIPICI DELLA SABINA**, qualche ciambellina, tozzetto e mostacciolo, cui aggiungo due filoncini di pane alle noci e al farro, anche se la tentazione è di acquistare anche le altre varietà, alle olive, alle noci, al mais, ai 5 cereali, alla zucca, agli spinaci e patate, addirittura al cioccolato fondente, al marron glacé e ai frutti di bosco.

"Ma qual è il suo segreto?", chiedo, tra un assaggino e l'altro.

"Attingo alle ricette delle nonna, altre sono frutto della mia fantasia, ma il mio asso nella manica è innanzitutto una selezione attenta delle materie prime, uso solo prodotti naturali, locali e stagionali, di alta qualità, come l'olio o le farine macinate a pietra, prediligo una lievitazione naturale e lunga", spiega Andrea, che nonostante la giovane età ha 22 anni di duro lavoro alle spalle, una professionalità che gli ha permesso di mettere su un bel team di professionisti, e che si concretizza in una varietà di prodotti per i quali non è esagerato dire che il sapore sposa la qualità offrendo una scelta a 360°: dal pane alla pizza, ai biscotti, alle torte su ordinazione, ai dolci per le festività. D'altra parte scopro poi (la mia curiosità da giornalista è incontenibile) che ha frequentato corsi di panificazione e pasticceria da forno, ha insegnato presso la

nota scuola IL FARO di Roma, lavorato come tecnico con aziende prestigiose, tuttora è consulente della ditta Molino Profili Giuseppe, pubblicato libri e dispense, collaborato con riviste prestigiose come Panificazione & Pasticceria, partecipato a varie manifestazioni di settore come: Panaria 2001, Pa.Bo.Gel 2002-2004, Pane in spiaggia 200-2003, Sigep 2003.

Uscendo dal negozio uno sguardo va agli accessori, il **PACKAGING** è davvero fantasioso. "Qui non si fanno cesti pre-confezionati – mi dice Andrea, salutandomi con cortesia - è tutto personalizzato in base ai propri gusti, tasche e esigenze".

ANGELICA BIANCO

LA FORNERIA
LOCALITÀ CORNAZZANO
CASTELNUOVO DI FARFA (RI)
0765 36242
lunedì chiuso
diafani.andrea@tiscali.it
www.laforneriadiandrea.com

Tentazioni di gola

F.LLi LIBERATI
Ezio
3332091364
Gianni
3343656571

Osteria Nuova
Via Salaria km 53
0765841671

Passo Corese
Via Servilia
0765485152

Lavora 24 ore su 24, il sacrificio si legge nello sguardo ma anche la grande passione: e così **EZIO LIBERATI** rifiuta di descrivere le offerte natalizie perché i suoi punti vendita sono riforniti di una grande varietà di prodotti come se 'fosse sempre festa'. Varietà che si sposa con una qualità che nasce da una tradizione familiare. I F.lli Liberati sono agricoltori e allevatori da ben tre generazioni, dal lontano 1952.
Tutto inizia da CERDOMARE, dai nonni, dai genitori, da una piccola azienda agricola.
"Abbiamo iniziato a vendere carne nel Dopoguerra – spiega - adeguandoci ai tempi pian piano siamo anche cresciuti ed abbiamo aperto nuovi punti vendita, a Roma in Via Salaria nel 1994, a Passo Corese nel 1988 e a Osteria Nuova nel 2005".
IL RISULTATO È CHE DAL DURO LAVORO È NATO UN CIRCUITO DI CARNI NOSTRANE E CHE IL MARCHIO F.LLI LIBERATI SI È AFFERMATO IN ITALIA E ALL'ESTERO.
Ma qual è il segreto, niente di così fantascientifico, dice Ezio "Abbiamo sempre venduto carne 'buona'. I nostri animali (dai cavalli, ai maiali, alle mucche, ai bovini, al pollame), sono allevati da noi, o dai 45 allevatori a noi fidelizzati, con una alimentazione naturale, per evitare sbalzi di sapore e di qualità. Per quel che riguarda il maiale trattiamo solo capi nazionali e li macelliamo oltre i 160 chili di peso, in tal modo otteniamo una carne piu' rossa e solida".
Visitare i punti vendita è una vera sorpresa, ai salumi e alle carni si affiancano altri prodotti nostrani: in bella mostra formaggi di caseifici e pastori locali, marmellate, ciambelle, pizze, dolci, gastronomia, di produzione propria.
E PER NATALE IN ARRIVO I NOTI CESTI DEI FRATELLI LIBERATI, CON SALUMI, DOLCI E FORMAGGI...

A tavola con gusto

Osteria
"La Chianina"
via G. Matteotti,
23s Poggio
Mirteto (RI)
Tel. 076522197
Orario: 11 - 15
Pomeriggio: 16 - 18 (per Happy hour, Thè, spuntini)
Chiusura: domenica e giovedì pomeriggio
Novità! Prossimamente apertura anche la sera di venerdì e sabato.
E... non solo carne
via G. Matteotti, 23/p/q/r
Poggio Mirteto (RI)
Tel. 076522197
stefanofacioni@tiscali.it

È lecito equiparare un'eccellenza gastronomica a un "presidio culturale" del territorio? Forse sì, se il locale in questione (sobrio, essenziale e al contempo accogliente, situato nel centro di Poggio Mirteto) si chiama **"OSTERIA LA CHIANINA"**. E se ad esso è abbinato un contiguo negozio di carni, salumi autoprodotti, preparazioni per l'allestimento di piatti tipici (ad esempio, la "padellaccia"); il tutto all'insegna di una qualità unica.
Perché qualità "unica"? Perché le carni bovine utilizzate nell'osteria (che sono le stesse vendute nel negozio) non sono carni "qualunque". Esse appartengono infatti a una razza apprezzata fin dai tempi degli Etruschi e dei Romani, diffusa in zone ben delimitate dell'Italia: la razza Chianina, allevata da 22 secoli nella media Valle del Tevere e in Val di Chiana.
Il titolare, **STEFANO FACIONI**, mentre ci illustra le proposte per il periodo natalizio (**CESTI E PREPARAZIONI GASTRONOMICHE PROFESSIONALI DA ASPORTO**, a base di materie prime provenienti da aziende agricole rigorosamente sabine), ci tiene a render noto che la sua è stata la prima macelleria laziale ad essere autorizzata (autorizzazione n. 1, del 2001) alla vendita della carne che si fregia della Indicazione Geografica Protetta (IGP) del "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale", vale a dire la pura razza Chianina.
Sia per quanto riguarda le pietanze proposte nell'Osteria, che per i prodotti in vendita nel negozio, l'unico criterio di scelta è quello della qualità. I salumi, ad esempio, provengono da carni selezionate di esemplari della razza "Grande Bianco" (allevati allo stato brado nei prati di Cottanello) e della "Cinta Senese" (il celebre maiale nero "cinghiato" di bianco). I rapporti con le aziende agricole fornitrici sono diretti e continui ed è Facioni stesso a seguire e selezionare il bestiame, peraltro nutrito solo con prodotti naturali.

Meravigliose erbe

Il negozio di EMANUELA GALLUS, a Poggio Mirteto, è un'autentica vetrina dei prodotti dell'erboristeria moderna

"Il bilancio di venticinque anni di attività è decisamente positivo. Il mio discorso è stato recepito e l'uso del prodotto naturale è di gran lunga aumentato, soprattutto si tratta di un uso consapevole e maturo. In questo vedo un premio anche per la serietà e la professionalità, basate per altro su una solida competenza e preparazione". **EMANUELA GALLUS**, titolare dell'**ERBORISTERIA GALLUS**, ci accoglie con queste parole, dall'altra parte, la competenza si riflette già nell'offerta: il suo negozio è un'autentica vetrina dei prodotti dell'Erboristeria moderna.

Colpisce particolarmente il settore dedicato all'alimentazione, ampliato di recente. Nel rispetto più rigoroso del biologico, molto ricca è la varietà di farine e pasta alternativa, kamut, farro, grano saraceno, mais, riso; di **PRODOTTI MACROBIOTICI**, di **ALIMENTI** per **CELIACI**, **PER DIABETICI**, **PER VEGETARIANI** e per chiunque desideri nutrirsi in modo naturale e sano.

Per ciò che riguarda il benessere della persona, tisane, tinture, capsule, propoli, pappa reale delle più importanti ditte nel naturale come **ABOCA**, **SPECCHIASOL**, **ZUCCARI**, **ERBA VITA**...

Fondamentale in questo ultimo periodo sono i famosi "**FIORI DI BACH**" la cui richiesta ci fa notare la titolare, specializzatasi in questo settore allo **IAF** (Istituto di Alta Formazione Sanitaria) è in forte aumento a causa del diffondersi delle sindromi ansioso-depressive, ed il loro utilizzo, privo di effetti collaterali, è un valido aiuto per riequilibrare, a livello emozionale, gli squilibri psico-fisici che ognuno di noi può avere e, come disse il Dottor Bach: "**...QUESTA DISARMONIA CON IL NOSTRO SÉ SPIRITUALE PUÒ PRODURRE CENTINAIA DI DIVERSI DIFETTI NEI NOSTRI CORPI, PERCHÉ I NOSTRI CORPI SONO DOPO TUTTO SEMPLICEMENTE IL PRODOTTO DELLA CONDIZIONE DELLA NOSTRA MENTE: SE METTIAMO A POSTO LA NOSTRA MENTE IL CORPO SARÀ PRESTO GUARITO**".

Infine il settore "storico", quello della cosmesi. "Qui notiamo – ci tiene a precisare la titolare – una grande consapevolezza dei clienti che scelgono i prodotti da me proposti perché conoscono bene le materie prime con le quali sono stati creati". Degne di nota le ottime ditte cosmetiche: "**L'ERBOLARIO**", "**HELAN**", "**ALODERMAL**", "**KARITÈ**".

E per il Natale? Fermo restando che nell' "**ERBORISTERIA GALLUS**" è Natale tutto l'anno, non è esagerato dire che le idee per un regalo sono davvero infinite!

Erboristeria Gallus
02047 Poggio Mirteto (RI)
Tel. 0765 441724

Il Vecchio Forno dei F.lli Belli
PIZZERIA - BISCOTTERIA - PANETTERIA
Via del Lavatoio n°3/5 - Tel. 0765 444 083
Poggio Mirteto (Rieti)
P.I. e C.F. 00879490571

NATALE: QUALCHE IDEA PER UN REGALO

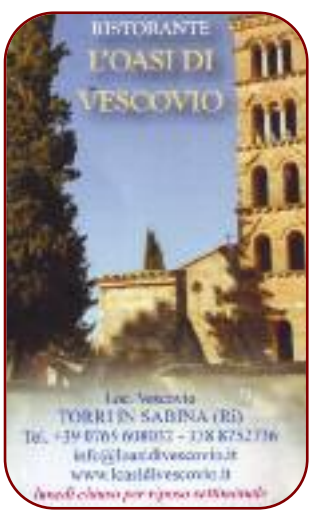
MI FACCIO BELLA PER ME

Centro Estetico L'Oasi del Benessere, Centro Estetico Solarium,
Via dei Gradini, snc
Forano (Rieti)
0765570009
3806326370

Mini pacchetti natalizi, trattamenti e prodotti per il viso e il corpo: presso **L'OASI DEL BENESSERE** di **LUCIANA MONTIROLI**, a Forano, puoi decidere di farti un regalo per le festività natalizie, o donare ai tuoi cari un momento di intimità con la propria bellezza. Luciana: è lei stessa una garanzia di qualità, nel settore estetico dal 1986 ha un'esperienza tale da permetterle di affiancare ai trattamenti standard (pulizie del viso, manicure, pedicure, epilazione, solarium, trucco, ricostruzione unghie, massaggi, fangoterapia) interventi piu' delicati come l'ossigenoterapia, la luce pulsata per l'epilazione risolutiva, la pedana vibrante, il body age a infrarossi ed elettrostimolazione. Un'offerta professionale di alto livello per la Bassa Sabina.
"Ad esempio – spiega Luciana – l'ossigenoterapia è efficace per diverse esigenze, dalla secchezza di pelli piu' mature ai casi di acne, stesso discorso per la pedana basculante e vibrante, utile, associata a una dieta ipocalorica, per perdere peso,

cellulite e per tonificare il muscolo, il body age invece è ottimale come rimodellante, dimagrante e tonificante". Asso nella manica anche l'uso di prodotti di altissima qualità e biologici, addirittura stagionali. Che vuol dire? Che nel periodo invernale si può usare la liquirizia, il cioccolato e la menta. Provare per credere!

MARINA YACHTING
Via Roma 56
Rieti
0746491645



GioiEli creazioni

di Eliana Losacco

Piazza Martiri della Libertà, 89 - Poggio Mirteto (RI)

0765.24038

GioiEli, oltre alla sua esperienza ventennale nel campo delle Creazioni e Riparazioni di bijoux in PIETRE DURE, propone i marchi italiani in argento e pietre UNICA • BLU GIOIELLI • NOMINISSIMO. GioiEli VI ASPETTA nel suo MAGICO LABORATORIO DEI MINERALI

La Sartoria Karima

Riparazioni Sartoriali
Abiti su misura

Karima El Kadi Wabba
responsabile

Via Matteotti,14-02047 Poggiomirteto (Ri) - cell.340 9036302-327 9492252
www.lasartoriakarima.it e-mail: info@lasartoriakarima.it

E se ti donassi il mare... in una stanza?

ESTETICA BELLESSERE BIOESTETICA
Via Pellicceria n. 15
telefono: 0746482677
www.paolabellessere.com

Vivere in una località di mare e godere dei benefici dell'aria, ricca di iodio, è un privilegio di pochi. Ora però grazie al metodo AEROSAL anche in montagna e in città come Rieti è possibile vivere il mare in una stanza, o meglio in una grotta, le cui pareti, soffitto e pavimento, sono interamente ricoperte da candido salgemma. Nel centro estetico BELLESSERE di Paola Pennino ci si può sottoporre, o da soli o in compagnia, all'HALOTERAPIA (o terapia del sale), stando comodamente seduti e guardando un film, ascoltando musica o godendo, in silenzio, dell'effetto rilassante della cromoterapia. Un'idea coraggiosa, d'altra parte la Pennino, laureata in Scienze e Biotecnologie Cosmetologiche, ha una lunga esperienza nel settore della bioestetica e nella sperimentazione di metodi innovativi per la cura del corpo e della mente.

"L'haloterapia è molto efficace ad ogni età, le particelle di sale nebulizzate a secco da uno speciale apparecchio sono di dimensioni ideali per raggiungere tutte le sezioni delle vie respiratorie, ma ha effetti benefici anche nella dermatite atopica, psoriasi e nelle allergie esterne, infine aiuta anche a rinforzare il sistema immunitario, unica controindicazione l'ipertiroidismo", spiega Paola che ha sempre puntato su un metodo di lavoro scientifico e olistico, dal 1986 il Centro Bellessere opera infatti nel settore dell'estetica globale nella convinzione che la bellezza deve andare di pari passo con la salute.

"La grotta – continua Paola Pennino - è una stanza prefabbricata, molto simile ad una sauna, ricoperta però di sale. Può ospitare fino a 4 persone, grazie al colore bianco il relax è immediato. Le proprietà benefiche del sale fanno il resto: si crea infatti un microclima puro, che viene mantenuto costante per temperatura e umidità; una ventola dà origine ad un'aspirazione forzata, assicurando il ricambio d'aria. Per entrare in Aerosal non servono particolari accorgimenti e neppure un abbigliamento specifico: si rimane vestiti, preferibilmente in modo comodo. E in una sola seduta di circa 30 minuti si possono procurare gli stessi risultati di 3 giorni al mare".

UNA OPPORTUNITÀ DA NON PERDERE, ANCHE PER COLORO CHE DESIDERANO DONARE UN REGALO SPECIALE PER IL NATALE: LA POSSIBILITÀ DI VIVERE, ANCHE SE PER SOLI 30 MINUTI DI SEDUTA, IL MARE IN UNA STANZA. ■

RISTORANTE L'ASPRESE Casperia

Via Guglielmo Marconi 81/b
Casperia (RI)
tel. 0765 63750
www.ristoranteasprese.it

è gradita la prenotazione

GROTTA SCURA, LE FOTO IN ESCLUSIVA

Un appello per il recupero di un patrimonio archeologico e naturale di grande pregio

di JACOPO EUSEPI
foto di CRISTIANO RANIERI, GRUPPO SPELEO ARCHEOLOGICO VESPERTILIO

Un paradiso carsico, a due passi dalle gole di un altrettanto affascinante paradiso naturale, il fiume Farfa, che nel suo variegato percorso ci sorprende con risorse inaspettate per un territorio che da offrire ha molto più di quello che dà a vedere.
Stiamo parlando di Grotta Scura, nel territorio del Comune di Castelnuovo di Farfa, una grotta carsica ovvero una cavità naturale scavata nella roccia in decine di migliaia di anni con pazienza, fatica ed arte dall'acqua.
Venne scoperta ed esplorata per la prima volta dal Gruppo Speleo-Archeologico "Francesco Orofino" nel 1988 ed oggi è abitualmente frequentata dal Gruppo Speleo-Archeologico "Vespertilio" (sede a Salisano) che si interessa quotidianamente dell'esplorazione, rilievo e documentazioni di cavità naturali e artificiali (acquedotti, cunicoli etc.) in Sabina ed anche altrove.
La roccia presente in sito, cioè un travertino misto a ghiaie e conglomerati, è stata lentamente degradata fino a generare un meraviglioso gioco di canyon sotterranei, pozzi e vasche dalla larghezza e profondità variabile, articolati in un sistema di tre rami di cui due fossili, cioè non più interessati dal passaggio di acqua e dunque dai fenomeni erosivi, e uno attivo, ove nei periodi piovosi e a seguito di piogge di una certa intensità o durata, continua a fluire l'acqua proveniente dalla piana di Cornazzaro.
Nei rami fossili si possono ammirare le tipiche stalattiti e stalagmiti mentre nel ramo attivo, entrando in un salone con ingresso semicircolare e scendendo in un pozzo di circa 6 metri, possiamo percorrere un inghiottitoio lungo oltre 150 m in un percorso vario e affascinante terminante con apertura simile a quella in ingresso, solamente con una forma più circolare e aperta. Da qui l'acqua proveniente dalla grotta viene presa a carico da un fosso che la trasporta nel Farfa, nei pressi delle sue gole.
Naturalmente l'ambiente cavernicolo è interessante anche dal punto di vista biologico date le particolari condizioni ambientali di mancanza di luce, elevata umidità e temperatura pressoché costante durante tutto l'anno, almeno nelle parti più interne. Possiamo quindi trovare la tipica popolazione animale che più o meno raramente osserviamo all'aria aperta, che vi trova rifugio o ristoro e quella che vi vive perennemente, essendosi adattata ed evoluta sulla base delle condizioni qui presenti. Potremmo allora ammirare una volpe in cerca di riparo, pipistrelli di diverse specie, una vastissima tipologia d'insetti e naturalmente lo speleologo!
Anche la vegetazione è varia, ma sparisce quasi istantaneamente superata la fascia ove la luce solare riesce a penetrare lasciando spazio a specie quali muffe, muschi e funghi.
Ma l'importanza ed i pregi di questa grotta non finiscono qui. Infatti vi sono stati ritrovati una serie di manufatti in selce del paleolitico superiore

Il Pollice Verde soc. coop.
prodotti per l'agricoltura - ferramenta
mangimi - piante e fiori e su prenotazione polli, pulcini, faraone ecc.
POGGIO MIRTETO Via della Macchiarella, 27
tel./fax 0765/44 17 85

e segnali di frequentazioni da parte di una cultura dell'età del bronzo definita "appenninica" che la rendono dunque fondamentale anche dal punto di vista archeologico.

EBBENE SÌ, GROTTA SCURA È UN PARADISO, O MEGLIO LO SAREBBE SE LA SUA QUALITÀ E BELLEZZA NON FOSSE INFICIATA COME AL SOLITO DALLA NONCURANZA E SOPRATTUTTO DALL'INEDUCAZIONE E INSENSIBILITÀ DELLA POPOLAZIONE.

INFATTI, SIA AL DI FUORI DEGLI INGRESSI, CHE DENTRO L'INGHIOTTITOIO, CHE NEL FOSSO A VALLE, MA ANCHE IN ZONE OVE L'ACQUA NON PASSA, TROVIAMO UN IMPRESSIONANTE NUMERO DI RIFIUTI DI FORME, DIMENSIONI E TIPOLOGIE DIVERSE, RECENTI O MENO.

Possiamo "apprezzare", giusto per limitare l'elenco che supererebbe abbondantemente la lunghezza di questo articolo: televisioni, pneumatici, stufe, una tanica probabilmente risalente alla Seconda Guerra Mondiale, sacchi, sacchetti, buste, rifiuti metallici, taniche, un annaffiatoio praticamente nuovo, barili etc.

Naturalmente questo non vuol dire che tutti questi rifiuti siano stati gettati o portati lì appositamente, poiché la maggior parte di essi è stata sicuramente depositata dall'acqua che, attraversando l'inghiottitoio, con una portata variabile che dal nulla può raggiungere valori ragguardevoli, è in grado di trasportare praticamente tutto quello che è stato elencato. Ma la presenza dei rifiuti sta comunque ad indicare che questi, in qualsiasi modo siano giunti in grotta e nei suoi pressi, sono stati smaltiti in modo sicuramente scorretto.

Altro problema è legato all'aspetto turistico non sfruttato in maniera dovuta. Infatti la conoscenza di un luogo così importante è nota solo ad una piccola minoranza di addetti ed appassionati.

Inoltre gli interventi effettuati non sono stati sufficienti, hanno creato semmai situazioni di rischio per gli eventuali visitatori turistici, non muniti di competenze idonee per scendere in grotta se non accompagnati da personale qualificato.

La scalinata, costruita per permettere un accesso facilitato alla camera d'ingresso, è fatiscente, quasi tutte le tavole di legno di cui erano costituiti i gradini sono marcite, spezzate e trasportate via, non è presente un corrimano e conseguentemente è molto più pericolosa del tratto di discesa privo di qualsiasi ausilio.

La cartellonistica è nulla, eccetto un tipico cartello di indicazione peraltro insufficiente. **VICINO ALLA GROTTA NON CI SONO INDICAZIONI NEANCHE GENERICHE, O A TITOLO INFORMATIVO, PER GARANTIRE LA SICUREZZA DEL TURISTA CHE POTREBBE ENTRARVI E, INCONSAPEVOLE DELLA MORFOLOGIA, CADERE NEL POZZO DI 6 METRI SITUATO A CIRCA 20 METRI DALL'INGRESSO…** ■

RISTORANTE
la Casina nel Parco
www.lacasinanelparco.com

Via Ternana km. 17.600
Loc. Valle Collicchia
di Poggio Catino (Rieti)
(Galantina)
Tel. 0765-26291
cell. 3334542598

Un ambiente caldo e familiare, dove potrete trascorrere, in tranquillità, le vostre romantiche serate, a lume di candela

ideale per festeggiare i vostri Compleanni, Comunioni, Cresime, Battesimi e pranzi di lavoro

Specialità: crudi di pesce e carne razza chianina

25 e 26 aperti
31 Veglione • 01/02 aperti

Oltre alle tante specialità che trovate nel menù alla carta potrete scegliere i menù degustazione
DI CARNE A EURO 30
DI PESCE EURO 35

URBAN LAB?

A Poggio Mirteto il primo progetto di pianificazione partecipata innovativo e decisivo per il futuro urbanistico del capoluogo della Bassa Sabina

DI VITTORIO PAOLES

Michele, una laurea in Scienze Politiche e, nonostante i suoi 26 anni, da tempo attivo nella società civile di Poggio Mirteto, è uno dei volontari dell'Urban Lab. La sua testimonianza è molto utile per conoscere un'iniziativa di cui ancora si parla poco, ma l'effetto della quale risulterà decisivo per il futuro urbanistico del capoluogo della Bassa Sabina.

"Faccio parte di un gruppo di giovani - ci spiega - desiderosi di contribuire, ognuno con le proprie competenze, al progetto di pianificazione partecipata che si chiama Urban Lab. La novità consiste nel fatto che il metodo adottato pone al primo posto le questioni di merito, grazie a questa impostazione ogni tappa del lavoro che, nella prima fase del progetto, si concentra sulla conoscenza delle caratteristiche di Poggio Mirteto e delle esigenze della popolazione, ha uno scopo concreto. Si può dire che noi volontari siamo "braccia e cervello" di un percorso di partecipazione pubblica funzionale all'individuazione dal basso delle linee programmatiche del nuovo Piano urbanistico comunale". Per saperne di più, andiamo sul sito internet del Comune di Poggio Mirteto e lì troviamo, tra l'altro, la seguente definizione circa il senso dell'Urban Lab:"

Attraverso l'Urban Lab i cittadini possono decidere il futuro della loro città, diventando protagonisti del processo decisionale per la redazione del Piano urbanistico generale comunale. Lo Urban Lab vuole essere una vera e propria agorà, un'officina urbana di idee e di discussione, la regia che coordina e sintetizza le esigenze di tutti i soggetti coinvolti per raggiungere l'obiettivo più alto: la creazione di un unico disegno di città condivisa".
Un'affermazione che ci ha portato ad approfondire il discorso con il sindaco di Poggio Mirteto, **FABIO REFRIGERI.**

Sindaco, in una dichiarazione del luglio scorso, lei ha definito l'Urban Lab "un metodo innovativo di fare politica". Ci vuole spiegare perchè?

«Innanzitutto, partiamo dal fatto che il Piano regolatore approvato nel 2001 appare inadeguato di fronte ai cambiamenti avvenuti nel nostro territorio. Per risolvere il problema e concepire un nuovo Piano urbanistico maggiormente aderente alle necessità che cittadini, economia locale e servizi pubblici oggi richiedono, questa amministrazione ha voluto sperimentare un metodo nuovo, a tutt'oggi inedito. Vale a dire avviare una concertazione tra vari soggetti sul futuro di Poggio Mirteto, istituendo un luogo fisico dove i cittadini e le loro associazioni possano dare un contributo per la crescita del paese attraverso una progettualità condivisa».

Nel corso degli incontri con la cittadinanza quali sono state le richieste più frequenti?

«Riguardano la creazione di spazi per socializzare, per "fare comunità", soprattutto per bambini e ragazzi. Molti cittadini chiedono un'azione più incisiva per l'abbattimento delle barriere architettoniche e altri reclamano un piano di edilizia pubblica, a causa dell'elevato costo delle abitazioni».

Quindi il nuovo Piano regolatore sarà un Piano partecipato, discusso e non calato dall'alto?

«Vogliamo inaugurare un nuovo modello di ascolto, di discussione alla luce del sole. Il progetto è ambizioso e complesso, in quanto vede la politica non più sola al centro delle scelte di programmazione del territorio, ma in compagnia degli abitanti quali soggetti fruitori della loro medesime scelte. Stiamo coinvolgendo le scuole e i nostri volontari lavorano a stretto contatto con la cittadinanza. Insomma, non deve accadere quello che è accaduto con l'ASI...! ».
Il percorso dell'Urban Lab si articola in quattro fasi. **PRIMA FASE: CONOSCERE POGGIO MIRTETO** (settembre-dicembre 2011),prevede eventi di animazione territoriale, la costituzione del gruppo di lavoro e la definizione del quadro conoscitivo complessivo. **SECONDA FASE: PENSARE POGGIO MIRTETO** (gennaio-maggio 2012), in programma discussioni pubbliche sui risultati della prima indagine, altri eventi di animazione, la definizione di condizioni, vincoli, opportunità che possono influire sui caratteri del progetto, la costruzione di gruppi tematici e redazione di rapporti tematici. **TERZA FASE: SCEGLIERE POGGIO MIRTETO** (maggio-giugno 2012), che ha come punto cruciale la discussione pubblica sui risultati della seconda fase, la proposta di soluzioni progettuali specifiche, l'individuazione dei caratteri fondamentali del progetto. **QUARTA FASE: REALIZZARE POGGIO MIRTETO.** In quest'ultima fase sono previsti, tra l'altro, il mantenimento dell'apertura dell'Urban Lab per verificare e documentare i cambiamenti in atto e l'adozione formale del Piano d'Azione.
Responsabile del progetto Urban Lab è lo "Studio Arco", di Caravaggio (BG), vincitore del bando promosso dal Comune di Poggio Mirteto per la redazione del nuovo Piano regolatore. Il progetto si svolge sotto la direzione del dottor Marco Castelli, secondo il quale "l'Urban Lab parte dalla conoscenza della realtà per costruire uno scenario più condivisibile e più compartecipato", nella convinzione che"nella progettazione urbanistica esecutiva, occorre pensare a livello strategico, nell'ambito di una cultura diffusa e continua". ■

Fabio Refrigeri, sindaco di Poggio Mirteto

Quando il benessere nasce dalla bocca

A seguito delle numerose richieste ricevute dalla nostra redazione riguardo l'articolo uscito nel numero precedente di "Sabina" siamo tornati da Mimmo Micarelli per approfondire quanto già enunciato circa il metodo ROI (Reset Olistico Integrato) applicato nei centri ITER.

Cosa intende quando sostiene che tutto parte dalla bocca e che sono i denti e i muscoli gnatomimici a condizionare le varie funzioni del corpo?

«Quando già nella saggezza popolare si affermava che "a caval donato non si guarda in bocca " in verità non si faceva altro che sostenere l'importanza della funzione masticatoria. Nella cultura contadina si osservava da sempre che i cavalli o i buoi quando avevano una caduta dentaria diventavano incapaci di affrontare lavori pesanti, si stancavano e si ammalavano più facilmente, andando incontro all'invecchiamento. Nella fisiologia umana avviene la stessa cosa: ogni zona dentaria è in correlazione ad organi, muscoli e ad emozioni pertanto, se esiste una carenza o una malocclusione, questa si ripercuote su altri distretti del corpo coinvolgendo la colonna vertebrale, le spalle, il bacino, le gambe e i piedi, influenzando anche le funzioni viscerali, emozionali e psiconeuroendocrinoimmunologiche. In questo modo viene condizionata tutta la postura e la psiche dell'individuo contribuendo a determinare, a seconda dei casi, patologie di varia natura: cefalea, vertigini, gonfiori addominali, lombalgie, torcicolli, periartriti, tiroiditi,ernie del disco, sciatiche, astenie, gonalgie etc.... Sembra incredibile ma spesso l'origine primaria o concausale di una cattiva postura è da ricercare nella bocca e, talvolta, anche nella cattiva funzione della lingua che può presentarsi con il frenulo corto!».

Lei è stato tra i primi in italia a sperimentare già da oltre venti anni l'utilizzo del "bite". La placca mobile in resina trasparente ed oggi ne è forse il più convinto sostenitore, cosa possiamo aggiungere circa il suo utilizzo ai fini salutistici?

«La funzione del bite è duplice: **CURATIVA** perché va a compensare provvisoriamente il difetto ripristinando il giusto assetto della bocca e di **VERIFICA** in quanto permette di capire, prima di passare a terapie odontoiatriche più mirate (Planas etc.), come e in quale direzione muoversi in merito al disturbo presentato. E' il dentista che via via decide come intervenire affinché siano resi permanenti i risultati ottenuti grazie al bite. Tuttavia, soprattutto nell'epoca attuale, sono gli eventi stressogeni a scaricare gran parte della tensione accumulata sulla bocca e, conseguentemente, sugli organi bersaglio (stomaco, colonna vertebrale, colon, pelle, cuore etc.) determinando il serrare delle mascelle o il digrignamento dei denti (bruxismo). Ecco perché il lavoro odontoiatrico dovrebbe marciare di pari passo con quello di operatori professionisti, perfezionati in posturologia ed osteopatia, con psicoterapeuti e con nutrizionisti, affinchè la sinergia dell'intervento produca l'effetto sperato. Nella nostra metodologia ROI l'intervento riabilitativo verte nell'applicare particolari tecniche, operando soprattutto sui muscoli del viso e sul cranio, al fine di determinare un idoneo nuovo equilibrio: il tutto in sinergia con le altre metodiche manuali e strumentali già conosciute».

Oggi che lei è considerata una figura di primo piano nella "gnatologia posturale" dove trova maggiori resistenze?

«Operando in vari ambiti nazionali le difficoltà si incontrano in quelle realtà dove esiste scarsa divulgazione scientifica e una certa dose di preclusione verso il "nuovo". Attualmente si sta sempre più divulgando, anche grazie al mio contributo di anni, che la nostra salute dipende dalla buona funzione della bocca e tutti i pazienti che si rivolgono ai **CENTRI ITER**, vengono da sempre invitati a rivolgersi in contemporanea anche ai loro medici dentisti per le idonee valutazioni odontoiatriche».

Tiene da oltre dieci anni seminari sulla postura e sulla gestione dello stress, può aggiungere qualche altro elemento in merito ?

«Anche in letteratura essere anziani voleva dire diventare "vecchi e curvi ", oggi chi va oltre gli "ottanta" resta dritto e questo lo si deve soprattutto alla migliorata gestione della funzione masticatoria». (F.C.)

ITER
Osteria Nuova
Tel. e fax 0765841413
Passo Corese
Tel. e fax. 0765484043
Iter.osterianuova@libero.it
Mimmo Micarelli
Cell. 3356757001
Guidonia 0774302122
Catania 095496064
Roma 0686200545

ANALISI CLINICHE FORANO

Dottor Arnaldo Cianfa
Biologo

La nostra professionalità al servizio della vostra SALUTE

www.analisiclinicheforano.com

Il laboratorio è stato fondato nel 1992, il suo nome è legato al paese dove esercita il proprio servizio, per facilitare i pazienti nell'individuarne l'ubicazione.

I NOSTRI ORARI

Prelievo venoso e consegna campioni biologici dal **lunedì** al **sabato** ore **8.00-10.00**.

RITIRO REFERTI

Dal **lunedì** al **venerdì** dalle ore **16.00** alle ore **18.00**
Per **URGENZE** dal **lunedì** al **sabato** ore **8.00-13.00**

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Si possono ottenere, presso la segreteria, negli orari dal **lunedì** al **venerdì** dalle ore **9.00** alle ore **13.00** e dalle **16.00** alle **18.00**
TELEFONICAMENTE al numero **0765/570650**

Sempre telefonicamente è possibile prenotare **PRELIEVI DOMICILIARI** chiamando, escluse le urgenze, 48 ore prima al numero **348-1022378**

ESAMI PRONTI la mattina stessa del prelievo: emocromo, Beta HCG, urine, glicemia ecc.

AGEVOLAZIONI

- Misurazione gratuita della pressione arteriosa dalle ore 8.00 alle ore 10.00, nessun costo aggiuntivo sulle urgenze
- Accettazione pomeridiana
- **Pagamenti**: in contanti, con assegni e di c/c, Carta di credito e Bancomat

Loc. Pozzolane 5 - 02044 Forano (RI)
tel. 0765.570.650 fax 0765.571.198
e-mail info@analisiclinicheforano.com

CENTRO POLISPECIALISTICO FORANO

nella stessa sede si effettuano visite specialistiche ed esami strumentali, segnaliamo:

VISITE SPECIALISTICHE: CHIRURGIA GENERALE GINECOLOGIA • OTORINOLARINGOIATRIA UROLOGIA • ECCETERA

ESAMI STRUMENTALI: ECOGRAFIE ECOCOLORDOPPLER ARTERIOSO E VENOSO ECOCARDIOGRAMMA • VISITE MEDICO SPORTIVE ECCETERA

Si riceve su **appuntamento** nell'orario
9.00-12.30/15.30-18.30

Loc. Pozzolane 5A
Telefono 0765.570.311

CBF

Il Gruppo CBF nasce dalla collaborazione tra professionisti e società del settore Ambientale, Biologio, Chimico, Sicurezza
e Igiene per soddisfare le esigenze delle Aziende pubbliche e private per tutti ciò che concerne gli adempimenti in materia di sorveglianza e salute
nei luoghi di lavoro.
È dotato di Laboratori propri in sede.

ATTIVITÀ EROGABILI

- Indagini e analisi biochimiche (alimenti, aria, acqua, suolo)
- Ambiente (protezione, progettazione e indagini antinquinamento)
- Consulenza e istruttoria pratiche tecnico-amministrative e ambientali
- Medicina del lavoro
- Formazione informazione
- Sicurezza sul lavoro D.Igs 81/08
- Indagini ambientali di lavoro D.Igs 81/08
- Pacchetto Igiene (HACCP)
- Protezione dei dati personali (Privacy)
- Pratiche telematiche D.Igs 81/08
- Qualità aziendale e sistemi di gestione
- Progettazione e assistenza tecnica per impianti di depurazione e tecnologici industriali e civili.

SEDE DI FORANO - Località Pozzolane 5
tel. e fax 0765.570.528-570.650

SEDE DI MONTOPOLI IN SABINA
Via Vittorio Veneto 19
tel. e fax 0765.279.352

www.cbf-srl.com - info@cbf-srl.com

FORZA DIEGO!

Diego Crescenzi, già due volte campione italiano di Bike Trial, si sta preparando per il campionato mondiale

di ELEONORA PETRONGARI

La prima impressione è quella di trovarsi di fronte un bambino come molti altri. In realtà non lo è. O meglio, è sicuramente un bambino nel pieno della sua infanzia, che frequenta la scuola elementare e ha un amico del cuore di nome Gabriele. Allo stesso tempo, però, è anche un atleta. Si chiama **DIEGO CRESCENZI, DUE VOLTE CAMPIONE ITALIANO DI BIKE TRIAL.** Diego è nato a Rieti nel 2003 e sin da piccolo ha sempre dimostrato una spiccata attitudine per questo sport, una predisposizione naturale che lo ha portato a farsi conoscere a vari livelli. Pur essendo molto giovane, può già vantare la partecipazione a molti programmi televisivi (uno per tutti, Italia's got Talent), nei quali ha ricevuto il plauso per la sua abilità in bici.
Già campione italiano nel 2010, Diego si è confermato al primo posto anche quest'anno, per la categoria Poussin, livello in cui gareggiano i giovanissimi atleti di bike trial con età compresa fra i 7 e i 9 anni, chiudendo con due gare d'anticipo.

Diego, come ti sei avvicinato a questo sport?
«Ho iniziato osservando mio padre Fabio. Lui pratica con la moto il trial, uno sport affine al bike trial, che invece si effettua con la bicicletta. Ad ogni modo, è da mio padre che ho ereditato la passione per i percorsi e per le due ruote».

È lui che ti segue nella preparazione atletica?
«Sì. Ogni giorno ci alleniamo nel percorso allestito nel giardino di casa nostra. Due volte al mese, poi, mi accompagna in Spagna, a Barcellona, dove ci sono centri speciali per la preparazione atletica di questo sport».

Diego, ti va di spiegarci in cosa consiste questo sport?
«Certo! Si tratta di un percorso ad anello che può essere di due tipi, indoor e outdoor. Nel percorso indoor gli ostacoli sono artificiali, ad esempio cubi, gomme, blocchi di cemento. In quello outdoor, invece, si affrontano ostacoli naturali come rocce e ruscelli. Presso ogni percorso un giudice registra le eventuali penalità che, sommate a fine gara, determinano il punteggio. Le penalità dipendono dal numero di volte in cui si poggiano i piedi a terra durante l'esecuzione di un percorso».

Con quale frequenza ti alleni?
«Nel cortile di casa abbiamo sistemato un percorso indoor, nel quale mi alleno giornalmente. Durante la settimana di solito frequento anche piscina e palestra. Com'è ovvio, però, in prossimità delle gare concentro la mia attenzione e il mio tempo esclusivamente sul bike trial».

Hai iniziato giovanissimo. Ricordi un momento particolarmente significativo?
«Quando ho partecipato al mondiale, collocandomi al 5° posto. Il mondiale necessita di una particolare preparazione, e quindi sono stato felicissimo di raggiungere un buon risultato».

A livello italiano quale competizione ti ha emozionato di più?
«Sicuramente la vittoria del 2010 è stata più emozionante per via della difficoltà. Ricordo che durante la finale ho gareggiato con un bambino di 9 anni e in pochi si aspettavano di vedermi vincere data l'età inferiore rispetto a quella del mio 'avversario'! ».

Quali sono i tuoi prossimi impegni?
«Il 17 giugno Rieti ospiterà una delle otto prove del campionato italiano alla quale parteciperò. Poi mi sto preparando per partecipare al prossimo mondiale che si tiene ogni anno nel mese di agosto. E questa volta voglio impegnarmi per arrivare sul gradino più alto del podio! ».

Qual è il tuo rapporto con l'attività sportiva, che cosa ti ha insegnato?
«Per me il bike trial è uno sport, ma anche un gioco,

e praticarlo è molto formativo. Non solo perché mi ha permesso di istaurare un buon rapporto col pubblico ed entrare in contatto con le persone, ma anche perché ho imparato a rispettare le regole. Aggiunge poi il padre Fabio: " Infatti la disciplina che deriva dal praticare uno sport, emerge anche in ambito scolastico. A quanto dicono le maestre, Diego mostra appunto una certa attitudine al rispetto delle regole e questo non può che renderci orgogliosi"».

C'è un campione di bike trial che hai come modello di riferimento?

«Qualche tempo fa in Spagna ho conosciuto Dani Comas, 8 volte campione del mondo di bike trial, e da allora ci siamo mantenuti in contatto. Lui è per me un vero punto di riferimento sportivo ed i suoi incoraggiamenti sono davvero importanti!».

Hai una vita intensa, pur essendo un bambino di 8 anni. Come ti vedono i tuoi amici e le maestre? Fanno il tifo per te?

«Alcuni si, mi sostengono. In particolare ho un amico della mia stessa età, Gabriele, che segue con passione tanto gli allenamenti quanto le gare, essendo un bravissimo cronometrista! Per quanto riguarda le maestre, loro sono davvero indispensabili! Fanno di tutto per trasmettermi serenità prima della stagione agonistica e per questo le ringrazio con tutto il cuore».

Signor Fabio, lei è insieme sportivo e padre. Questi due ruoli sono mai in conflitto?

«No, tanto da atleta quanto da padre so bene quali sono le sue potenzialità, ma solo lui è consapevole di quello che desidera e quali sono le sfide che intende affrontare. Sin dall'età di 3 anni Diego pratica il bike trial senza alcuna costrizione, in modo sereno. Io non ho altro compito che coadiuvare la sua preparazione atletica e incoraggiarlo, così come fa mia moglie».

Diego, cosa pensa la tua mamma quando ti vede compiere esercizi così difficili? È preoccupata?

«È naturale che una mamma sia preoccupata e la mia non fa eccezione (ride)! Però ha sempre assecondato la mia passione sapendo quanto conta per me. È per questo che i miei genitori hanno sistemato una stanza in modo da accogliere tutto il necessario per gli allenamenti. E quale bambino, in fondo, non vorrebbe uno spazio tutto per sé?». Non ci resta che augurargli buona fortuna, certi che saprà regalarci ancora molte vittorie. ■

CICLI FILIBERTO

ABBIGLIAMENTO
ACCESSORI

SABINA IN BICI
0765-570488

NOLEGGIO BICI
RENT A BIKE

A NATALE NON TARDARE
LA BICICLETTA DEVI COMPRARE

chiedete la nostra amicizia
su Facebook
Sabina in bici
Cicli Filiberto

CICLI FILIBERTO • via Sabina Nord, 81
Forano (Ri) - tel. 0765 570488

RICORRENZE

IL MUSEO MARIA PETRUCCI (Casa Raniero) FESTEGGIA IL VENTENNALE

22 DICEMBRE
TOFFIA
Via della Rocca 21

ore 16.30 visita al Museo
ore 17.30 Sala Consiliare (Palazzo Orsini) breve storia del Museo, seguirà la presentazione del libro di poesie di Maria Petrucci "Momenti di vita".

Interverranno poeti, artisti, persone di cultura, cittadini di Toffia, previsti anche momenti di spettacolo.

Il museo è aperto il martedì dalle 16:00 alle 17:30 ed il venerdì dalle 11:00 alle 12:30; gli altri giorni è possibile visitare il museo previo appuntamento al numero 0765-326248, nell'eventualità è possibile lasciare un recapito in segreteria telefonica per essere ricontattati. L'artista è anche contattabile all'indirizzo email: petruccimaria@gmail.com.

ITALFOOD SAS
Via Roma, 34 - Poggio Mirteto
tel. 348 38 98 780

Antica Dimora della Fonte

Palazzo storico del '600 posto sulla sommità di un colle nello splendido scenario della valle reatina, Greccio (Ri)

Vieni a vivere l'atmosfera del Natale... autentico !!!!!!

Natale in Dimora

dal 24 dicembre al 26 dicembre

2 notti da € 190,00

Per assistere alla rievocazione del primo presepe vivente della storia. La rappresentazione si svolgerà 24 dicembre alle ore 22.45 segue la Messa di Natale nel suggestivo Santuario Francescano di Greccio

Include: 2 notti con cena della Vigilia e pranzo di Natale (escluse bevande) con prime colazioni

Visita individuale del Santuario Francescano di Greccio con la mostra dei presepi

Suppl. singola su richiesta

Bambini 0-4 anni gratuiti in camera (pasti al consumo) / 5-12 anni 50% in camera con 02 adulti.

Quota terzo letto adulto € 174,00

Suppl. camera superior € 20,00 - Suite € 40,00 a notte a persona

Capodanno in Dimora

date a scelta dal 30 dicembre al 2 gennaio

2 notti da € 225,00

3 notti da € 265,00

Il 1 gennaio si assisterà alla rievocazione del primo presepe vivente della storia

Include: Cenone di San Silvestro incluse le bevande con intrattenimento musicale e balli

Trattamento di mezza pensione (escluse bevande) con prime colazioni.

Suppl. singola su richiesta

Bambini 0-4 anni gratuiti in camera (pasti al consumo)

5-12 anni 50% in camera con 02 adulti.

Quota terzo letto adulto - 2 notti € 199,00 – 3 notti € 249,00.

Suppl. camera superior € 20,00 - Suite € 40,00 a notte a persona

Befana in Dimora

1 notte da € 66,00

Si assisterà alla rievocazione del primo presepe vivente della storia

Le rappresentazioni si svolgeranno nelle seguenti date: 6-7-8 gennaio 2012

Include: 1 notte con con trattamento di mezza pensione con menù tipico (escl. bevande)

Suppl. singola su richiesta

Bambini 0-4 anni gratuiti in camera (pasti al consumo)

5-12 anni 50% in camera con 02 adulti

Quota terzo letto adulto € 54,00

Suppl. camera superior € 20,00 - Suite € 40,00 a notte per persona

Tutte le quote si intendono per persona in camera doppia standard

informazioni e prenotazioni: 0746753110 – fax 0746753290

Best Agency srl
Via G. Matteotti, 57
Poggio Mirteto (Ri)

tel 0765 444011
mail: info@gbest.it
www.bestimmobiliare.it

POGGIO CATINO: panoramica villetta indipendente su due livelli: ingresso, salone con camino, cucina, due camere, bagno e terrazzo; locale mansarda, sala hobby con angolo cottura e bagno Patio 30 mq Terreno di 2000 mq

Euro 170.000 Rif 620-B

COLLEVECCHIO: villetta a schiera di recente costruzione con giardino, su tre livelli con ingresso indipendente con taverna, salone con angolo cottura, tre camere, tre bagni e ampi terrazzi. Panoramica.

Euro 180.000 Rif 723-R

POGGIO MIRTETO: appartamento al terzo piano di circa 90 mq sulla piazza principale con ingresso, soggiorno, cucina, due camere e bagno. Sottotetto parzialmente utilizzabile.

Euro 145.000 Rif 716-MB

MONTOPOLI DI SABINA: BOCCHIGNANO: appartamento completamente ristrutturato sulla piazza principale. Venduto completamente arredato con mobilini stile arte povera..

Euro 125.000 Rif 721-LO

STIMIGLIANO: graziosa casolare in collina su due livelli con ampio salone con camino, cucina abitabile, tre camere e due bagni. Magazzino e cantina. Terreno.

Euro 228.000 Rif 665-PL

SELCI: casale indipendente composto da salone con camino, cucina, due camere, due bagni e ripostiglio. Termocamino. Terreno con annesso di 20 mq.

Euro 170.000 Rif 726-FP

Best immobiliare

CHIEDICI UNA VALUTAZIONE GRATUITA DEL TUO IMMOBILE

CASPERIA: casale di 100 mq ad annessi da ristrutturare con terreno circostante di oltre tre ettari coltivato ad oliveto ed alberi da frutta.

Euro 190.000 Rif 722-PT

NEL LAZIO IL LAVORO VO.LA

ogni 10 BUONI LAVORO acquistati la Regione ne rimborsa 1

REGIONE LAZIO
ASSESSORATO AL LAVORO E FORMAZIONE

VO.LA voucher Lazio, è il buono lavoro con contributo regionale riservato alle prestazioni occasionali accessorie fino a 5000 euro annui. La Regione Lazio promuove l'utilizzo dei **voucher** per il lavoro stagionale e per l'emersione dal lavoro irregolare.
I **voucher** disponibili in soluzioni da 10, 20 o 50 euro, si possono acquistare presso le sedi Inps e i monopoli di stato autorizzati e riscuotere nella relativa rete tabaccai o nelle sedi delle Poste italiane.

Il rimborso dei voucher è valido sempre per tutti i settori.

Informati subito, vola su www.portalavoro.regione.lazio.it o su www. inps.it

commercio INVERNO

agricoltura PRIMAVERA

turismo ESTATE

servizi per la famiglia AUTUNNO