

Sabina

PERIODICO DI
INFORMAZIONE
DEL CENTRO
ITALIA

ANNO IV N. 1
MARZO 2012

€1
COPIA OMAGGIO



RIETI CITTÀ AZZURRA

CURES ADDIO



Sabina

È LA PRIMA RIVISTA NATA IN SABINA a distribuzione gratuita,
nel 1993,

con il nome di Gazzettino della Sabina e dintorni
e poi è diventata La Gazzetta Sabina.

Ma è sempre LEI

da molti imitata

ha ispirato la nascita di molte riviste (e non solo) sul territorio

MA lei non teme le imitazioni

LEI non è schierata politicamente

Non ha padri padroni

Non ha paura dunque di denunciare gli ABORTI della politica
come CURES, o MICIGLIANO, o vicende quali quella EO.N,

lo sfruttamento delle nostre risorse

per le quali nessuno finora ha mai preteso risarcimenti

SABINA

è dalla parte

dei cittadini

e della politica del disinteresse personale

della politica del non compromesso

di chi ancora ha VOGLIA DI SOGNARE

CHE LA SABINA POSSA DIVENTARE UNA TERRA MIGLIORE



Sabina

Foto di copertina di Jacopo Eusepi e Legambiente
Anno IV numero 1 marzo 2012
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, Paolo Campanelli, Catia Gentili, Giulia Simonetti, Paolo Pitoni*

Fotografie: *Jacopo Eusepi, Legambiente, Massimo Renzi-Fotoflash di Rieti,*

Editore

Associazione Culturale Ardoina
Residence Rialto

Via Vallonina Terminilise snc Micigliano [RI]

Redazione: Via G. Mameli 48b

02047 Poggio Mirteto (Rieti)

Stampa *Tipografia Arti Grafiche Celori*

Via Maestri del Lavoro 05100 Terni
0744 813512

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 **Rieti, Capitale Azzurra**
di Maria Grazia Di Mario

12 **Alla scoperta di Rieti sotterranea**
di Maria Grazia Di Mario

19 **Selvaggia Sabina**

30 **Itinerari digitali**
di Paolo Pitoni

33 **Un mondo incantato**

34 **L'intollerabile Armageddon sabino**
di Paolo Campanelli

36 **Il benessere è vivere con energia ed equilibrio**



CELL. 334/2852231



MONTEROTONDO CENTRO: Appartamento posto al piano terra 90mq circa, composto da salone, cucina abitabile, due camere da letto matrimoniali, cameretta, bagno, ripostiglio, giardino privato di 400mq circa, cantina e posti auto. Termo autonomo. € 250.000,00 tratt.

TEL.334 2852231



FIANO ROMANO: Zona residenziale, Villa unifamiliare due livelli 120mq, composta da salone con camino, cucina, doppi servizi, due camerette, camera matrimoniale, 2 ripostigli, portico, giardino privato di 500mq, 4 posti auto, completano la proprietà grate, zanzariere, impianto di allarme e pozzo. € 320.000,00 tratt. TEL.334 2852231



RIETI - PASSO CORESE - VIA ATTILIO REGOLO
Palazzina in cortina, Vendesi appartamenti rifinitissimi di

varie metrature dotati di ampie terrazze panoramiche
A partire da € 195.000,00 TEL 334 2852231



FIANO ROMANO: Vendesi appartamento in villa 200 mq 2 livelli, piano 1: ingresso, cucina abitabile con camino, camera, cameretta e bagno, terrazzo panoramico di 100 mq, PS:120mq unico ambiente, locale caldaia e ripostiglio, giardino di proprietà' di 500mq. € 239.000,00 TRATT. TEL 334 2852231



FIANO ROMANO
A pochi passi dal centro, in zona residenziale proponiamo la vendita di due porzioni di villa bifamiliare 200 mq circa su' due livelli, giardino di 800 mq circa a porzione, il tutto da rifinire internamente. A partire da € 250.000,00
TEL 334 2852231



Rieti: Capitale Azzurra

Dopo i Romani e Mussolini, a Rieti, sembra proprio che la capacità di sognare e realizzare opere straordinarie sia tramontata... ma, a pochi giorni dalle elezioni, un progetto veramente innovativo viene da un ex politico, ora semplice tecnico della Provincia, Aldo Gregori

Siamo al secondo incontro con **ALDO GREGORI**, ex segretario del PSI, dimessosi di recente perché la politica, così come è stata concepita finora non porta a nulla, spiega con evidente rammarico. Gregori lavora come tecnico delle risorse idriche della Provincia di Rieti, e da tempo 'combatte', un po' come un Don Chisciotte di casa nostra, per la sicurezza delle dighe del Salto e del Turano, la cui tracimazione, **RICORDIAMOLO, COLPIREBBE NON SOLO RIETI, ANCHE TERNI E LA STESSA CAPITALE**. Gregori è anche l'ideatore di un progetto molto interessante da lui ribattezzato con il nome di **RIETI, LA CAPITALE AZZURRA**, già presentato ai politici e del tutto ignorato "Forse - precisa - mi avranno preso per visionario!". Prima di parlare del suo Piano di sviluppo (realizzato con criterio scientifico e cioè con l'ausilio di uno staff di giovani ingegneri della **SABINA UNIVERSITAS**) è d'obbligo fare il punto sulla situazione DISCIPLINARE.

Gregori, il precedente servizio di SABINA ha smosso qualcosa?

«Ho ricevuto molte telefonate, inoltre ho notato che il livello del Turano è molto, molto basso».

Novità?

«Sono in corso di attuazione progetti di manutenzione straordinaria sui fiumi Turano, Salto e Velino, a valle però, sui bacini niente, anche perché la Regione non ha competenze in merito, la gestione è E.ON quindi gli interventi dovrebbe effettuarli il gestore».

La Regione ha rivisto il famoso DISCIPLINARE!

«Era, ed evidentemente rimane, questo il punto fondamentale non risolto sollevato nel numero precedente e nelle numerose interrogazioni parlamentari e regionali: in attesa che si perfezinino gli interventi di sicurezza a valle bisogna controllare che i livelli siano comunque tenuti bassi e questo va stabilito nel Disciplinare».

L'invaso del Turano è stato svuotato in maniera consistente.

«Perché si sono spaventati! L'anno scorso veramente abbiamo rischiato la catastrofe... Anche se

E.ON sembra stia controllando l'invaso, il Disciplinare va comunque riscritto. L'appello che facciamo a tutte le forze politiche di riprendere in mano la questione, e sollecitare la Polverini, è legato al fatto che la Regione, dopo la legge Bassanini, ha il potere di rilascio delle concessioni per le grandi derivazioni, sia idroelettriche, sia a fini potabili, come nel caso del Peschiera. Il fatto di avere 4-5 consiglieri reatini potrebbe far sembrare tutto più facile, invece non si è mosso nulla probabilmente perché le pressioni del gestore sono ben più consistenti di quelle dei nostri politici locali.

Spieghiamo meglio il sistema di ricaduta dei soldi: E.ON paga la Regione e la Regione divide gli indennizzi tra i comuni coinvolti?

«No, E.ON paga gli oneri concessori alla Regione Lazio, ad esempio parlando delle derivazioni del Peschiera, intorno ai 500mila euro l'anno, c'è poi una piccola addizionale che va a favore delle province e infine la quota di indennità ai comuni rivieraschi che il gestore elargisce direttamente e non attraverso la Regione. Volendo essere corretti dobbiamo dire che dopo la crisi dell'anno scorso la Regione, attraverso l'Ardis, Ente tecnico per la difesa del suolo, ha messo in campo oltre 10 milioni di euro per manutenzioni idrauliche varie sul reticolo fluviale di sua competenza, interventi che non hanno però senso in presenza di una tracimazione. Facciamo un esempio pratico, in questo momento a Rieti, nel Velino, ci sono 45-50 metri cubi d'acqua, con la tracimazione del Turano rischiata l'anno scorso, ne avremmo avuti 350, 400, solo dalla Valle del Turano, è evidente che nessun corso sarebbe stato in grado di sostenere quella portata, ed è questo il rischio che corriamo quotidianamente, anche perché l'adeguamento dei corsi inferiori non è più possibile. Non è facile tentare di allargare e mettere in sicurezza, all'interno della città, un fiume come il Velino, perché poi ti scontri con le case, con le opere d'arte, con i ponti, figuriamoci poi quando entri dentro Terni, hai gli stessi problemi e dentro Roma, non ne parliamo nemmeno! I laghi non devono tracimare e basta, però serve che il contratto di concessione a favore di E.ON preveda che, da fine ottobre ad aprile, il vuoto deve essere almeno di 40 milioni cubi, anziché di 20, sono indicazioni dell'Autorità di Bacino e dell'Ufficio idrografico, e non mie!».

Il privato non dovrebbe riversare anche un po' di soldi su questi territori?

«Certo che il gestore ha dei compiti, però se stiamo strettamente ad Disciplinare esistente gli obblighi attribuiti non sono particolarmente onerosi e vincolanti, E.ON dovrebbe dare, ad esempio,



un indennizzo per il danno ambientale ma quest'anno è la prima volta che ha elargito qualcosa alle province, il vero problema è che nessuno glielo ha mai chiesto, quindi...».

Non è colpa di E.ON, ma nostra.

«E.ON è un gestore economico, come lo era l'Enel, però Enel, essendo ente pubblico restituiva, anche se indirettamente, alla collettività, ad esempio se doveva installare una linea elettrica su una montagna lo faceva a costi politici, quando si è passati al privato lo si è fatto nella inconsapevolezza totale, come se fosse la stessa cosa, ma un conto è dare una risorsa, che rende milioni e milioni di euro l'anno, a una struttura statale, parastatale o comunale, un conto è affidarla ai privati, a un privato poteva venire in mente di dare un indennizzo che ricadesse nel territorio?».

Certamente il livello dell'acqua è stato abbassato, iniziativa indispensabile alla sicurezza, ma il paesaggio ne risente molto, anche considerando che questa zona vive con il turismo mordi e fuggi del weekend. Non dovrebbero dunque essere messe a punto delle misure, dei rimborsi, per salvaguardare gli operatori? Senza poi considerare il danno ambientale.

«Certamente».

Ma tutti i soldi dove vanno a finire?

«Ci troviamo a competere con multinazionali, E.ON da una parte e Acea dall'altra...».

Anche Acea è tra gli azionisti?

«L'Acea nasce come agenzia del Comune di Roma e come azienda pubblica, negli Anni '90 l'hanno fatta diventare spa, quindi si è trasformata in una multinazionale nel campo della energia elettrica e dell'acqua proprio come le altre, risponde solo per una parte al Comune di Roma, ancora azionista,



“ La revisione scritta del Disciplinare da parte della Regione Lazio rimane il punto fondamentale non risolto, va stabilita anche una quota di indennizzo ai territori ”



In alto, diga sul Lago del Turano

e per gran parte ai privati che hanno messo i capitali e 'quelli vogliono i soldi e basta', la stessa cosa dicasi di Enel, era tutta pubblica ad un certo punto ha venduto ad E.On ed ora è una multinazionale tedesca».

In quale modo questo territorio potrebbe avere un vantaggio?

«Innanzitutto dobbiamo affrontare il problema della sicurezza, se trascendiamo su questo rischiamo di uccidere migliaia di persone, problema che va risolto, ripeto, all'interno del Disciplinare, il secondo punto è di introdurre, sempre al suo interno, l'obbligo di una quota che vada ai territori che forniscono la risorsa, i quali a loro volta la dovranno reinvestire per la crescita turistico-economica. Basterebbe solo avere il riconoscimento del giusto indennizzo per risolvere la crisi del Nucleo Industriale e reggere bene a quella nazionale ed internazionale, anche perché le infrastrutture per lo sfruttamento idrico coinvolgono un territorio molto ampio, ma la maggior parte delle acque utilizzate vengono proprio dalla Provincia di Rieti. Un sistema che definisco diabolico, che nasce con Mussolini, grazie a ingegneri che considero dei geni, e che lega, in un reticolo straordinario, i laghi del Salto, del Turano, lo Scandarello, il Ratto, i corsi d'acqua Velino-Papigno, Farfa I e Farfa II, l'acquedotto Peschiera-Le Capore, nonché altre micro-centrali pubbliche e private. Queste infrastrutture inoltre si uniscono ad altre di interesse naturalistico-paesaggistico quali, ad esempio, le Grotte di Val de' Varri e le Cascate delle Marmore».

E questo sistema è tutto in mano a E.ON?

«Sì, tutto».

E serve anche Roma?

«Sì, a livello idroelettrico. Poi sul Tevere mica è

finita qua! Ci sono ancora due altri sbarramenti che producono energia elettrica, il reticolo termina a Castel Giubileo».

Be', se tutto questo servisse anche al territorio...

«Siamo arrivati alla domanda cruciale, tutto questo cosa produce? Dai dati raccolti un totale di ben 632mila765 kilowattora, come potenza installata, cifra che va moltiplicata per 24 ore e 365 giorni. A questi va aggiunta la parte che riguarda la Bassa Sabina: a Salisano abbiamo una centrale Acea che genera 42.200 kilowattora, mentre Farfa 1 e Farfa 2, che sono ancora Enel (le uniche rimaste), producono rispettivamente altri 13 e 10mila kilowattora».

Ma quanti soldi incamera E.ON?

«**A OCCHIO 1MILIONE E 170MILA EURO AL GIORNO**, parliamo di cifre spaventose, se all'interno di questo Disciplinare stabilisci che una quota di questa fetta debba tornare ai territori che forniscono l'energia, discorso che andrebbe esteso anche all'idropotabile, non avremmo più problemi, vivremmo solo grazie alle nostre risorse naturali».

Be', Roma ha con noi un debito notevole per l'acqua potabile!

«Per la verità all'inizio non era neanche previsto».

Come, non era previsto?

«No, perché la Concessione del '26 era a favore del Comune di Roma, quindi di un ente pubblico, e non si stabiliva nulla al riguardo, l'indennizzo è stato sancito con una legge del '94».

Ed è stata rispettata?

«No, non è stata mai attuata quella parte della norma che prevede che chi beneficia della risorsa, Roma e tutto l'hinterland romano, deve dare un equo indennizzo, né si è previsto nulla riguardo il sistema idroelettrico, i comuni rivieraschi (48) vengono risarciti (ripeto) con soli 500mila euro totali l'anno, stiamo parlando di niente. Stesso discorso per le indennità relative al danno ambientale, anche qua parliamo di qualche centinaio di migliaia di euro, di briciole».

La provincia dovrebbe comunque riversare queste indennità sui territori?

«Teoricamente sì, quantomeno risponderli per il miglioramento ambientale, i problemi in tal senso sono notevoli, pensiamo ad esempio al danno che provocano le dighe del Salto e del Turano, lo sa che hanno una influenza indiretta sulle spiagge del Lazio? Studiando tutto il sistema dell'erosione del litorale laziale s'è capito che gran par-

te di questo fenomeno è legato al fatto che il Tevere non porta più determinati sedimenti, sedimenti che provengono in misura importante proprio dai nostri laghi. Una cosa è certa, un territorio che produce 700mila kilowattora di energia e distribuisce 30 mila litri al secondo di acqua potabile, parliamo di due milioni di euro al giorno, potrebbe diventare ricchissimo. I nostri politici ancora non hanno capito dove stanno i soldi, ancora li vanno cercando dietro i muratori, i boscaioli, i geometri, gli ingegneri».

Forse c'è una mancanza di conoscenza del territorio e delle sue risorse.

«Certamente, ma non solo, quando ero ancora segretario politico del PSI lanciai la proposta "RIETI LA CAPITALE AZZURRA", sperando che si muovesse qualcosa, mi hanno ignorato».

Parliamo ora di Rieti La Capitale Azzurra, un progetto affascinante, legato fortemente alla risorsa acqua, è una sua creatura?

«Sì. Intanto va spiegato il titolo, perché Rieti La Capitale Azzurra? In primo luogo per indicare il globo terrestre che, osservato dalle astronavi, appare completamente azzurro, in quanto la maggioranza del pianeta è ricoperta di acqua. Il richiamo al-



Centro Professione Riposo ...due sedi a Roma Nord

**Fiano Romano (Rm) • Via Tiberina Km. 20,000 n.41
tel 0765 460028
Roma - Olgiata - Via Cassia 2008**



Svegliarsi riposati, leggeri ed energici oggi è possibile con CENTRO PROFESSIONE RIPOSO lo specialista in materassi e sistemi relax.

Rivenditore autorizzato Tempur, Simmons, Pirelli, Bedding. Ed ora nel nuovo punto vendita dell'Olgiata, la divisione tendaggi, zanzariere e tende da sole propone soluzioni personalizzate per il tuo spazio all'aperto con preventivi a domicilio gratuiti



www.professioneriposo.it



In alto, l'ingresso delle Grotte di Val De' Varri

l'acqua è evidente e si sposa ottimamente con Rieti che ha una quantità e qualità di risorse idriche uniche in Italia e in Europa, che riusciamo a distribuire peraltro senza grande impegno. Le acque possono essere cosa buona perché producono tanti soldi, abbiamo anche visto però, l'anno scorso, che potrebbero trasformarsi anche in causa di morte, allora noi dobbiamo guardare alla messa in sicurezza e remunerare il territorio, anche perché il 90 % di queste risorse sono state create con i soldi pubblici e il pubblico reinvestiva, non è pensabile dunque continuare a fornire un bene del genere ai privati, senza che questi paghino un onere al territorio».

Sembra quasi demenziale non rivendicare nulla...

«Se la Regione per imporre un canone a E.ON, a Enel o Acea, ha bisogno di fare una legge, che la faccia! Altrimenti che cosa sta a fare! E i nostri rappresentanti in Regione, che cosa stanno a fare?».

Se non spingono loro l'impressione è che non ci sia una esigenza del territorio.

«L'obiettivo di tutta la politica locale dovrebbe essere unitario e avere uno sguardo almeno ventennale, l'idea di "Rieti La Capitale Azzurra" è legata all'esigenza di creare vero sviluppo; anziché perderci dietro i soliti discorsi standard delle solite campagne elettorali, nelle quali ancora si parla di Salaria, del Terminillo che non decolla, di debiti e clientele, un progetto come questo, proiettabile in un arco di tempo molto lungo, potrebbe davvero cambiare le sorti di questa provincia. Anche perché, diciamolo, ci sono paesini nel Nord Italia collegati malissimo, strapieni di turisti! Noi dobbiamo partire dalla consapevolezza di possedere grandi risorse

ambientali: solo il fatto di avere questa quantità immensa di acque così pulite è un fatto enorme, siamo i primi in Italia anche per la presenza di boschi, però tutto questo deve diventare occupazione. Abbiamo risorse che se gestite in maniera oculata, potrebbero avere un ritorno spaventoso, pensare che l'industria possa reinvestire a Rieti è ormai impraticabile».

Tutto ciò presuppone un cambiamento di mentalità...

«Infatti il progetto punta molto sulla formazione e offerta didattica. Con un piccolo gruppo di giovani ingegneri siamo partiti dal verificare se le condizioni, in termini di risorse naturali, fossero idonee, in questa fase abbiamo appurato la presenza di importantissime sorgenti (Peschiera, Le Capore, Santa Susanna e numerose altre), l'esistenza di infrastrutture importanti per la produzione di energia elettrica, la presenza di specificità territoriali come il CRA (Centro Ricerche in Agricoltura), il Consorzio di Bonifica della Piana Reatina, la Sogea e Acea, ATO3, La Scuola di Cittaducale, L'Istituto sperimentale Carlo Jucci dell'Università di Perugia, l'Agenzia Regionale Protezione Ambiente, tutte riconducibili ad una funzione tecnico-scientifica di difesa e valorizzazione del suolo, infine l'esistenza di vari master e corsi di laurea, in particolare quelli di Ingegneria e Scienze Agrarie e Forestali, collegati all'Università la Sapienza di Roma e alla Tuscia di Viterbo».

Avete dunque prima verificato le potenzialità del territorio.

«Il passo successivo è stato di ipotizzare e proporre la creazione di un Centro di sperimentazione e ricerca, nel settore idraulico e della difesa del suolo, con l'obiettivo di formare dei professionisti che grazie ad esperienze innovative, non solo teoriche ma soprattutto sul campo, siano davvero competitivi in Italia e nel mondo. Vista la grande quantità di acqua si potrebbero creare impianti e canali sperimentali utili per testare le tecniche e le tipologie costruttive adottate nelle difese idrauliche, in particolare quelle legate ai nuovi percorsi dell'ingegneria naturalistica, introducendone delle nuove. Rieti potrebbe essere un ottimo terreno per gli studi sulle dinamiche delle correnti libere e in pressione, in particolare quelle relative ai sistemi torrentizi, che in maniera così diffusa interessano l'intero territorio nazionale, con rilevazioni di dati relativi ai trasporti, erosioni e sedimentazioni ecc. Potrebbero inoltre approfondirsi gli studi relativi all'idrologia, partendo da una capillare rilevazione dei fenomeni pluviometrici e dell'innervamento, fino alle infiltrazioni in fal-

«Circa 2 milioni di euro al giorno, grazie al nostro territorio, arrivano nelle tasche dei privati, basterebbe ricevere il giusto indennizzo per uscire dalla crisi»

da e a tutte le dinamiche fisiche e chimiche in presenza, ad esempio, di inquinanti legati all'azione antropica. A questo punto va fatta una precisazione, non tutti sanno che dal punto di vista complessivo delle risorse idriche noi siamo una risorsa per tutta l'Europa».

In quale senso?

«Nei prossimi 100/200 anni potremmo avere lo scongelamento dei ghiacciai, se dovesse accadere il Centro Europa tenderà a desertificarsi, perché i grandi corsi d'acqua sono alimentati da essi, mentre le risorse del nostro Appennino centrale sono legate alla pioggia e alla capacità delle nostre montagne, di natura carsica, di assorbirla e restituirla. Una ricchezza che potrebbe rivelarsi fondamentale non solo per noi, non possiamo abbandonarla alla buona volontà del Comune, della Provincia, dei privati. Credo che intanto dovremmo pretendere una tutela dalla Comunità Europea. La provincia di Terni, ad esempio, ha chiesto che le Marmore siano inserite tra i beni dell'Unesco, ma ha senso riconoscere solo la cascata e non tutto un sistema che la alimenta e gli dà vita? E tutelare l'intero sistema come bene dell'umanità non vuol dire mortificare il territorio, sia le Marmore, che le Sorgenti del Pe-

schiera, che le Grotte di Val de' Varri, sono talmente spettacolari, che proprio grazie ad una tutela europea, diventerebbero più appetibili dal punto di vista turistico. Si potrebbero addirittura chiedere dei finanziamenti puntando su un progetto di valorizzazione che coinvolga 4 regioni, Marche, Umbria, Lazio e Abruzzo, con Rieti capitale 'azzurra', perché nessuno può negare che sia il centro importante di tutto il sistema».

Torniamo alle possibilità di studio.

«Si potrebbero sperimentare nuovi processi di depurazione e di riciclaggio delle risorse idriche, connettendola alle produzioni agricole ed energetiche, così come ipotizzare una linea di utilizzo dell'acqua potabile attraverso l'imbottigliamento, sul fronte geologico effettuare indagini sul campo, in particolare sul carsismo, un grande interesse rivestirebbe lo studio della geotermia soprattutto a basse entalpia. In generale si delineerebbe un polo di attrazione all'avanguardia, utile anche alla sperimentazione della protezione civile nazionale ed internazionale, nel campo calamità naturali e risanamento ambientale. Essendo Rieti posta al centro del Paese deve sfruttare questa sua condizione e non esserne penalizzata, come lo è stata finora».

«Il progetto Rieti Capitale Azzurra sposa il discorso formazione con lo sviluppo turistico».



GOMME & Service

CERCHI IN LEGA **MAK**
SERVIZIO MOTO E SCOOTER

PIRELLI **BRIDGESTONE**
MICHELIN **METZELER**

Osteria Nuova (RI) - Viale Europa 23
tel. 0765.819000
e-mail c.gommesabino@fingom.it
www.gommeservice.it



Immagini dei danni provocati dall'alluvione del 2010 nella piana reatina

Tutto questo vorrebbe anche dire posti di lavoro?

«Certamente, i ragazzi che studiano a Rieti potrebbero rioccuparsi in loco. Non possiamo non considerare anche la ricaduta economica legata ad un incremento notevole della popolazione studentesca. Ma il lato interessante del progetto è l'aver sposato il discorso formazione con lo sviluppo turistico».

Può fare qualche esempio?

«Si potrebbero rendere accessibili tutte le strut-

ture ingegneristiche presenti, come le dighe del Salto e del Turano, oppure creare parchi tematici legati all'acqua quali: acquari lacuali e fluviali, anche ricostruire in scala un quartiere cittadino e allagarlo artificialmente, come nell'era pre-romana, così come ricreare villaggi preistorici in cui collocare piccoli servizi tecnico-turistico-commerciali. Si potrebbe anche riscoprire, laddove è possibile il Cantaro, espulso dalla vita cittadina con il suo tombamento e riattare i mulini ad acqua, magari trasformando Rieti nella prima provincia italiana per numero di opifici recuperati e porticcioli fluviali, creare infine accessi alla Rie-

CECI STE.MA.C. S.R.L.

Commercio Import - Export veicoli
Macchine movimento terra e agricole



La tradizione dell'usato

Sede Legale: Strada dei Confini, 12 - 05100 Terni
Tel. (+39) 0765.63855 - 63857 - Fax (+39) 0765.639129
Web: www.stemac.eu E-mail: stemacsrl@libero.it

P.Iva 01334510557

Deposito Operativo: Via Ripette, 28 - 02041 Casperia (Rieti)



ti Sotterranea dal fiume Velino con visione su-bacquea dello stesso, in generale considerare l'elemento acqua in ogni progetto di arredo cittadino. A proposito, anche il Farfa è stato inserito nel Piano di sviluppo».

Il Farfa?

«Un'idea è di creare il Parco Mater Romae, ispirato alla leggenda di Rea Silvia, da mettere a punto anche percorsi archeologici termali il cui nome indicativo potrebbe essere "A spasso con gli Imperatori", per i comuni di Cittaducale, Antrodoco, Cotilia e Colli sul Velino. Tutto ciò va collegato alla "Strada dell'Acqua", il cui fulcro sarebbe

un percorso di circa 40 km sul Velino e il Peschiera in grado di mettere in comunicazione due luoghi tanto suggestivi, le sorgenti del Peschiera e le Cascate della Marmore, resi percorribili da semplici imbarcazioni elettriche, a visione anche su-bacquea».

Strabiliante!

«Immaginiamo, inoltre, cosa sarebbe il tratto del fiume, con le aree adiacenti, se diventasse un grande giardino fiorito e la sera fosse illuminato con luci ad hoc posizionate sott'acqua! Si potrebbe inoltre creare un servizio di collegamento fra tutti i siti d'interesse storico, artistico ed ambientale, usando un trenino su gomma che ho battezzato con il nome di "Il mulo di San Francesco».

Resta aperto il problema del reperimento delle risorse, un progetto del genere non rischia di rimanere sulla carta?

«Esistono fondi legati allo sfruttamento idroelettrico e idropotabile, in particolare quelli che ATO2 (Roma) dovrà al nostro territorio per l'utilizzo delle acque reatine, dai qui potrebbero entrare centinaia di migliaia di euro, oltre ai fondi per l'innovazione previsti dall'Unione Europea e dalle altre istituzioni pubbliche e private" ».

«Si potrebbero rendere accessibili tutte le strutture ingegneristiche, come le dighe del Salto e del Turano, ai turisti, oppure creare parchi tematici legati all'acqua»



TERMOIDRAULICA FRANCESCHINI

**A POGGIO MIRTETO, PRODOTTI IDRAULICI ED ELETTRICI A 360°,
GRAZIE AD UN TEAM DI GIOVANISSIMI ESPERTI**

QUALITÀ, TEMPESTIVITÀ ED EFFICIENZA, sono gli assi nella manica di **Francesco e Federico FRANCESCHINI, Paolo Giannetti e Daniele Proni** (conosciuto come brunetto). Sono i **MAGNIFICI QUATTRO** della **TERMOIDRAULICA FRANCESCHINI** di **Poggio Mirteto**, un team giovane per un **negozio** fornitissimo di prodotti idraulici ed elettrici, ma anche un punto di riferimento per coloro che hanno problemi di guasti alle caldaie, o devono effettuare una semplice



manutenzione, o chiedere una consulenza.

“Arriviamo sul posto in poche ore e offriamo un servizio altamente professionale - spiega Francesco, perito elettrico e, nonostante i suoi 29 anni, con 16 anni di esperienza alle spalle – il nostro raggio d'azione va da Configni a Magliano Sabina, da Poggio Mirteto a Fiano Romano, a Osteria Nuova. Vorrei sottolineare che nel nostro punto vendita si trova davvero di tutto, anche su ordinazione”.

**VIA G. MATTEOTTI, 56 • 02047 POGGIO MIRTETO (RI)
TEL. 0765/209103 • FAX 0765/388614 • Mail: termoidraulica.f@alice.it**



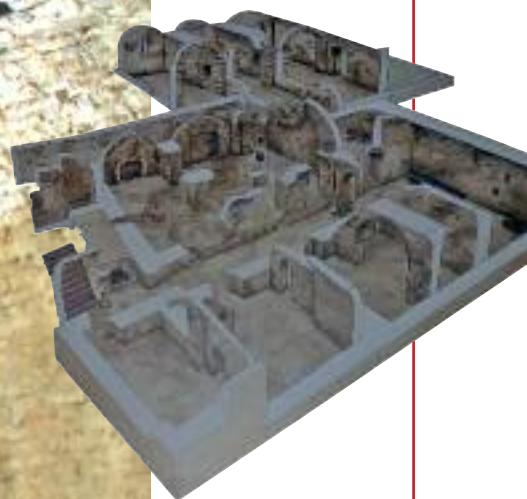
Alla scoperta di

Rieti Sotterr

Tutto inizia in Via Pellicceria, in un piccolo ufficio nel quale ha sede un tour operator davvero speciale, il cui nome ne spiega ampiamente la finalità: “*Rieti da scoprire*” nasce infatti proprio dall’esigenza di ‘far scoprire’

la città di Rieti ancora poco nota al turismo nazionale, pochissimo a quello internazionale, per niente a quello locale.

Ma soprattutto comincia con Lei, **RITA GIOVANNELLI**, scrittrice per bambini (e non solo), giornalista ma innanzitutto guida turistica con un infinito amo-



Al di sotto di Via Roma un mondo straordinario, una città nella città. I resti di un imponente Ponte romano del III secolo Avanti Cristo si possono oggi visitare

anea

di MARIA GRAZIA DI MARIO
foto di MASSIMO RENZI

re per la sua città. Rita ha scelto di puntare su un aspetto particolare, la **RIETI SOTTERRANEA**, un'intuizione che nasce da una lunga esperienza. "Grazie ai 10 anni vissuti in giro per il mondo, con tour operator internazionali, come Turisanda – dice - ho potuto osservare con occhi diversi le poten-

zialità del territorio dunque, tornata in sede per i miei figli, ho pensato di fermarmi e dedicarmi allo sviluppo di questa realtà, e ho scoperto, per puro caso, quello che è poi diventato il mio cavallo di battaglia, la Rieti sotterranea. L'avventura inizia casualmente 13 anni fa".



te d'Italia. Ma cosa c'è sotto i miei piedi, nel dettaglio? Domando con curiosità. Chiediamolo a Panfilo! Risponde, mostrandomi un libro per bambini scritto da lei ed illustrato dal bravo disegnatore Luca Vannozi, dal titolo "Panfilo Gatto Archeologico", protagonista un bel gattone rosso e le sue avventure alla scoperta di Rieti, ma soprattutto dei suoi sotterranei. Panfilo accompagna, in un divertente viaggio, i bambini delle scuole elementari, nelle quali la Giovannelli tiene ogni mattina le sue lezioni, in quanto "è indispensabile", dice, un cambiamento di mentalità a partire dalle nuove generazioni.

E così scopro che, proprio al di sotto di Via Roma, esiste un viadotto costruito nel terzo secolo avanti Cristo dai romani; superando il fiume Velino permetteva alla Via Salaria, la più antica strada consolare costruita proprio per il trasporto del sale, di raggiungere il foro, evitando allagamenti ed impaludamenti, dunque danni al prezioso minerale. La struttura è formata da grandiosi forni costruiti con enormi blocchi squadrate di travertino caverno, che sostengono il piano stradale. La Salaria, dopo aver superato il fiume, attraverso questo solido ponte in pietra, sul quale sono ancora visibili i profondi solchi lasciati dalle ruote dei carri utilizzati per il trasporto del sale, raggiungeva l'attuale Piazza Vittorio Emanuele, e piegando a destra sulla via Garibaldi formava gli antichi *cardo* e *decumanus*. Un mondo davvero sorprendente, del tutto ignorato fino a pochi anni fa.

Mi sembra di capire che Rieti era un po' come Venezia?

«Direi di sì, era considerata la Venezia d'acqua dolce, la nostra visita prevede infatti anche una tappa in Via del Porto, nel passato Via d'acqua, qui spieghiamo il funzionamento del porto fluviale della città. I sabini abitavano le rive dell'antico lacus velinus dal quale emergevano solo alcuni isolotti e zone umide della conca reatina, si dedicavano all'agricoltura e al pascolo. Nei confronti della capitale rimasero neutrali fino al 290 a. C. anni in cui Reate, più antica di Roma, fu conquistata da Manio Curio Dentato, che avrebbe portato a termine la terza guerra sannitica e la conquista della Sabina. Proprio a questo console si devono le importanti opere architettoniche ed idrauliche nella piana. La città a quel tempo si sviluppava su una collina non troppo estesa, un banco di solida roccia che si innalzava dalla pianura circostante con un dislivello però modesto, ma provvisto di pareti scoscese e a tratti decisamente a picco, caratteristica che assicurava la difesa. La presenza del Velino garantiva, con i suoi allagamenti, una ulteriore difesa naturale.

"Nel 1998 – continua a raccontare - Angela Rosati Colarieti, delegata per Rieti e provincia dell'Associazione Dimore Storiche Italiane", propose alle socie Maria Cristina Napoleoni, Cintia e Flavia Vecchiarelli, proprietarie di nobili palazzi reatini, di aprire per la prima volta, ai membri dell'associazione, i locali sotterranei degli immobili di loro proprietà per far loro conoscere alcune importanti memorie dell'urbanistica e dell'architettura romana e medievale. L'idea fu accolta con entusiasmo, così il 10 ottobre scendemmo nei sotterranei. Passeggiare all'interno degli imponenti resti di un viadotto romano fu un'emozione incredibile, da lì l'idea di chiedere ai proprietari la disponibilità di aprire al pubblico per poter condividere con la città, ma soprattutto con il mondo, una pagina di storia millenaria".

Rita mostra con orgoglio i cedolini delle prenotazioni che ormai arrivano numerose da ogni par-

Chai
Carconi Simone

RIETI - Via della Ortensia, 12
Tel. 0746.251232 - 388.3582322
unocapriccio@yahoo.it



ENTRANDO NEI SOTTERRANEI...

La struttura inglobata nei sotterranei di alcune dimore patrizie reatine è formata da grandiosi fornici romani costruiti con enormi blocchi squadrati di travertino cavernoso, a sostegno del piano stradale. Dopo aver attraversato il foro, situato dove oggi si estende piazza Vittorio Emanuele II, la strada piegava a destra sulla via Garibaldi, formando gli antichi cardo e decumano che rappresentano ancora oggi i due assi su cui impernare una visita ai luoghi di maggiore interesse della città di Rieti. Nei sotterranei di casa Sciarra si apre un ambiente straordinario formato da un fornice romano e da archi utilizzati successivamente come fondaci per la vendita di olio e vino. Più tardi, tra il 1600 ed il 1700, questi locali accessibili anche da via del Porto, divennero magazzini mercantili, utilizzo testimoniato dalla presenza in loco di antichi dolii oleari della capacità di circa 200 litri cadauno, alcuni dei quali recentemente restaurati dagli studenti dell'Istituto d'Arte di Rieti "Antonino Calcanadoro".

Con accesso sempre sulla via del Porto è poi interessante visitare il magazzino di casa Parasassi ed i sotterranei di Palazzo Rosati Colarieti, dove è rintracciabile parte del viadotto con fornici seminterrati e dove un imponente muro mostra il piano di inclinazione della via consolare dalle rive del fiume Velino, fino alla rupe di travertino dove si era sviluppato il primo nucleo abitativo della città.

Nella tesi di laurea "Il viadotto romano di Reate", Battisti Tatiana così descrive l'ambiente più antico di palazzo Napoleoni ap-

poggiato verticalmente alla struttura romana: "nel sottoterraneo, corrispondente al numero civico 68 di via Roma, appartiene il terzo, tra quelli visibili, fornice del viadotto, al quale si accede però da via del Porto, dunque di nuovo sul bordo occidentale di Via Roma, sempre attraverso una serie di ambienti cronologicamente successivi al manufatto romano. Anche in questo caso l'ambiente più prossimo al fornice è di epoca medievale. Da quest'ultimo si vede il fornice conservato per una larghezza di 5,40 m, un'altezza di 3,40 m ed una profondità di 7,10 m. E' forse il fornice pervenutoci con la visibilità più completa, risulta infatti quello meno interrato e, soprattutto, anche in tal caso sembrano distinguibili entrambi i limiti.

La parete di fondo con botola non sembra interrompere la visione dell'intero sviluppo del fornice in profondità, ma inserirsi proprio al termine di questo. Sembra ravvisabile dunque in questo punto il limite del fornice corrispondente al bordo orientale di via Roma.

Ancora più chiaro è l'innesto tra i conci romani e la costruzione medievale, in corrispondenza del bordo occidentale della strada sovrastante. Tecnica e materiale sono gli stessi di quelli dei precedenti fornici.

Quanto alla quota rispetto al piano stradale dell'attuale via Roma si è invece ad un'altezza inferiore di 2,90 m, dato rilevante, in quanto esso documenta che nel fornice Napoleoni ci troviamo ad una quota più elevata rispetto a quella dei due fornici precedenti".

di RITA GIOVANNELLI



dall'acqua, nacquero così i laghi di Piediluco, Fogliano, Ventina e Ripasottile. La valle, liberata dalle paludi e dalla malaria, divenne famosa per la sua fertilità tanto che fu paragonata da Cicerone a Tempe, una zona della Tessaglia molto florida. I romani per scongiurare il pericolo di inondazioni, che potevano comunque verificarsi in conseguenza di intense precipitazioni atmosferiche, costruirono anche dei canali con la funzione di inghiottitoi naturali».

Inizialmente la Salaria terminava nel foro?

«Certamente. Via Roma era un tratto della via Salaria, noi non lo vediamo perché intorno agli archi dell'acquedotto sono stati costruiti i palazzi, Reate era collocata sul cocuzzolo, sulla piazza, e Roma era in basso. Successivamente fu collegata con l'Adriatico».

È vero che ci troviamo di fronte al più grande acquedotto realizzato dai romani nel III secolo avanti Cristo?

«Sì, la cronologia è importante. I romani costruirono

Le sue acque però, ricche di sostanze minerali, occupavano l'intera conca ed avevano creato una barriera travertinosa che impediva il deflusso a valle. Dentato fece eseguire il cosiddetto Taglio delle Marmore consentendo alle acque di defluire nel Nera e formando la cascata più alta d'Europa, le massime depressioni presenti vennero riempite



ARREDAMENTI ROBERTO NOBILI

Progettazione d'interni per soddisfare qualsiasi vostra fantasia

linee dritte e curve dal design innovativo



linee morbide e colori caldi per un classico sempre originale



www.arredamentirobertonobili.it

a Rieti...

ARAN
CUCINE

Limiti di Greccio (RI) - Via Limiti Nord, 11 - Tel. e Fax 0746 750 522

ranno acquedotti anche, di due o tre piani, ma solo nel 1°, 2°, 3° secolo dopo Cristo, quindi ben 400-500 anni dopo. In questo caso è ancora usata l'opera quadrata, un sistema di costruzione messo a punto dagli etruschi e perfezionato successivamente».

Rieti aveva una importanza strategica?

«Sì, perché era al centro di questa strada consolare che inizialmente raggiungeva Rieti solo in seguito, quando i romani assoggettarono il Piceno (nel 270 a.C.), fu allungata fino ad Ascoli, grazie alla realizzazione di opere incredibili. Quando i **Romani** dovettero attraversare le **GOLE DEL VELINO**, nel tratto da Antrodoco a **POSTA**, si trovarono di fronte una vallata stretta e selvaggia ma non si scoraggiarono, nei pressi del cosiddetto «Masso dell'Orso» la rupe fu tagliata per un'altezza di ben 30 metri e una lunghezza di 20».

Immagino che operiate in sinergia con le istituzioni, nella promozione di questo importante sito archeologico.

«Assolutamente no, il sotterraneo non ha unito ma ha diviso in quanto i politici lo hanno considerato, soprattutto all'inizio, come un qualcosa che metteva in evidenza la loro mancanza di idee».

Nessuno aveva mai pensato di utilizzarlo a fini turistici?

«No, sembra strano, paradossale! Pensi che la prima domanda rivolta da alcuni funzionari dell'Unesco venuti a visitarlo è stata 'Questo viadotto c'è qui da 2300 anni, cosa hanno fatto gli altri prima di lei? Ecco, perché divide. Loro ne compresero invece subito l'importanza, tant'è vero che si impegnarono perché venisse pubblicato un articolo sulla rivista City con lo scopo di segnalare non solo l'esistenza, ma l'opportunità di pensare a una tutela. Molte altre riviste internazionali, peraltro, hanno realizzato servizi sul sotterraneo».

E come mai nessuno ha pensato alla possibilità di sfruttarlo, considerando che molti studiosi antichi ne avevano parlato nei loro scritti?

«Probabilmente perché nessuno ha capito le potenzialità, questi luoghi, nella mentalità della città di Rieti, un po' apatica, quindi resta alle innovazioni, appartenevano ai privati, a nessuno è venuto in mente che il privato potesse invece avere il piacere e un ritorno economico, nel condividere un sito interessante della città. Questi luoghi erano inutilizzati, se non come magazzini di scarpe e di materiali vari».

Come vi siete organizzati?

«Attraverso il nostro sito riceviamo prenotazioni».



In queste pagine, una serie di immagini di Rieti sotterranea: un tesoro quasi sconosciuto.

ni da tutta Italia, perlopiù da Roma e dalla Toscana, dalla Sabina pochissime. Ci ha aiutato anche la presenza nei cofanetti Smartbox, che si trovano in tutti i supermercati, nelle librerie, nelle biblioteche, anche nei negozi di articoli da regalo. Il cofanetto, tra degustazioni, massaggi, incontri con gli artisti, propone a pagina 189, la visita della Rieti Sotterranea. Siamo presenti da due anni e continueremo ad esserlo in quanto abbiamo ricevuto un premio per le positive impressioni riportate dagli utenti. Il nostro programma di visite è semestrale, si può visionare sul sito, il cliente si iscrive tramite internet, o telefonando. Sia che prenotino 2 persone, o 50, il tipo di percorso è sempre lo stesso. Con la crisi economica c'è stata una flessione del turismo dei grandi numeri, abbiamo visto invece che aumenta quello delle coppie, delle piccole famiglie, dei gruppetti di amici, i quali ovviamente guardano in internet e, dovendo fare una gita fuori porta, abbinano ad un agriturismo, ad un bed and breakfast in Sabina, una visita alla Rieti Sotterranea, o alla città. Ovviamente anche la creatività ci aiuta! A Natale, ad esempio, abbiamo inventato, e lanciato sul sito, l'itinerario degli **ANGELI**, che vuol dire scoprire la città attraverso la figura dell'angelo, ha avuto grande successo, anche con questo itinerario saremo nello Smartbox dell'anno prossimo per i regali ideali. E' chiaro però che il nostro cavallo di battaglia rimane la Rieti Sotterranea che viene abbinata a qualsiasi proposta che sia l'itinerario degli Angeli, o un percorso di trekking urbano».

Tra le istituzioni il Comune di Rieti ha mostrato maggiore sensibilità?

Itinerario di visita

- Incontro con la guida presso la statua della Lira a piazza Cavour.
- Illustrazione della struttura del ponte romano sul fiume Velino.
- Proseguimento in via del Porto, nel passato via d'acqua, oggetto di spiegazioni sul funzionamento del porto fluviale della città di Rieti considerata la "Venezia d'acqua dolce".
- Successivamente nei locali sotterranei di casa Parasassi e di casa Rosati-Colarieti si potranno ammirare i resti dell'antico viadotto romano costruito nel III secolo a.C. Un imponente muro e blocchi squadrati di travertino, testimoniano il piano di inclinazione della struttura che permetteva di raggiungere il foro. Sorprendono gli ampi ambienti, di palazzo Napoleoni, sotterranei dell'edificio appoggiato verticalmente alla struttura romana che conducono ad uno dei poderosi archi che costituiscono il viadotto.
- Segue una passeggiata tra i vicoli medievali del centro storico tra archi, volte, pietre e tante curiosità. La visita ha la durata di un'ora e quarantacinque minuti circa.

Rieti da scoprire

www.rietidascoprire.it



Rita Giovannelli al lavoro nel suo ufficio.

«Non abbiamo mai preso soldi dalla Provincia, o dalla Regione, il Comune invece è stato più sensibile, non ci ha dato risorse economiche ma ha pagato la presenza di un paio di cartelli promozionali lungo la Salaria, inoltre ogni anno organizza nel sotterraneo la manifestazione “Castagne e vino”, un ulteriore modo per promuoverci. Nelle altre città le realtà private interagiscono con il pubblico, noi non ci siamo riusciti», conclude Rita mentre mi accompagna nel Sotterraneo, al quale si accede da un antico portone in una strada adiacente Via Roma.

“In realtà da fare ci sarebbe ancora molto, perché intanto è fruibile solo una piccolissima parte dell'antico Ponte, ma non è facile convincere gli altri proprietari ad entrare in sinergia”, conclude la Giovannelli, una guida speciale grazie alla quale ho avuto l'opportunità di piombare, quasi magicamente, all'improvviso, in una città nella città. Quante volte ho passeggiato lungo Via Roma senza immaginare di trovarmi su un piano rialzato, sostenuto da archi enormi, sopra un mondo straordinario ed affascinante che aspetta solo di essere scoperto dai visitatori. ■



Prendiamoci cura del nostro cane



**VIA DEGLI ORTI,
ANGOLO VIA CAVOUR
TEL. 3477988187
3387208373**

**GLI ORARI PER VENIRE
A TROVARCI E FARE
LA TESSERA SONO:**

**LUN 09,00-13,00/16,00-19,30
MAR 09,00-13,00/16,00-19,30
MER CHIUSO/16,00-19,30
GIO 09,00-13,00/16,00-19,30
VEN 09,00-13,00/16,00-19,30
SAB 09,00-13,00/16,00-19,30
DOM CHIUSO**

**SE AVETE DOMANDE O
RICHIESTE SPECIFICHE,
SCRIVETECI A
rietit@washdog.it**

**STEFANO ED ELISABETTA
DEL MARE D'INVERNO**

Da WASH DOG MARE D'INVERNO di Rieti, con una semplice tessera, potete lavare il vostro amico a quattro zampe 24 ore su 24

WASH DOG è leader in Italia nella creazione di spazi dedicati alla salute, all'igiene ed alla bellezza del tuo amico a 4 zampe.

Nel lavaggio SELF-SERVICE 24H per cani&gatti WASH DOG del Mare d'Inverno, tutto è facilmente disponibile, basta avere la tessera ricaricabile! Entri nel giorno e nell'orario che più ti fa comodo, nei box, dotati di rampa in alluminio, troverai quello che ti serve per lavare ed asciugare il tuo amico (anche di grande taglia) con facilità e nel dispenser tutti i prodotti speciali per esigenze particolari, dallo shampoo per cuccioli, al profumo, al grembiule per non bagnarti e ai panni super assorbenti e puoi persino ricaricare la tessera direttamente.

Il Centro Wash Dog Mare d'Inverno di Rieti ti offre anche un'altra chance, quella di usufruire della TOELETTATURA PROFESSIONALE quando ti serve quel “tocco in più”.

Potrai anche provare il nuovo Trattamento Der-

mo-Igienizzante ECOWASH, se il cane ha esigenze particolari e non si può, o non si vuole bagnare. Tutti i prodotti sono naturali ed anallergici.

Da noi è anche possibile usufruire del Servizio di Lavanderia per biancheria ad un costo accattivante, 4€ per max 5kg. Se verrai a farci visita oltretutto troverai una vastissima gamma di prodotti Royal Canin per cani e gatti, a prezzi speciali e i giusti antiparassitari per proteggerli dagli insetti.

La tessera costa 10€, ma se al momento dell'acquisto fai una ricarica di 20€, allora te la regaliamo noi! E se ti trovi bene, e vuoi portare un tuo amico che decide di acquistarne una nuova, ci saranno in regalo 5€ di ricarica in più per lui e 5€ saranno ricaricati per te.

Oltre al cane hai un gatto? Con la tessera avrai a disposizione, nel dispenser, le bustine di umido per gatti della Royal Canin, senza nessun costo aggiuntivo!

Selvaggia Sabina



Sento forte la nostalgia quando mi allontano, anche per breve tempo, dalla Sabina. E' terra verde con riflessi d'argento, grazie alla coltivazione non intensiva, per lo più ulivi, di piccoli proprietari che hanno voluto misurarsi con i valori della campagna senza soffrire l'isolamento che provoca l'allontanamento dalla metropoli.



Roma infatti è così vicina che non ti sfiora nemmeno l'idea che possa mancarti, in poco tempo puoi raggiungere tutte le attrazioni, ma altrettanto in poco tempo, quanto ti attrae della metropoli, va a misurarsi con una rete invisibile di emozioni che ti trattiene in campagna.

Le persone ti seducono, con naturalezza. E tu capisci che il loro stile di vita, la cultura delle cose semplici, riduce i tuoi problemi.

Una discussione di gruppo sul modo migliore per catturare gli "apicchioni" diventa un impegno consenziale corale, così come, la variante della resa delle olive porta a parlare dei problemi della ecologia, della purezza dell'olio, della complessa potatura del ciliegio, o a vivere eventi della comunità ormai tradizionali.

Da quando i falchi protetti sono diventati 15 le



valli, intorno a Farfa, sembrano abitate da bambini che gridano e si rincorrono in gioco. Riscopri le rondini, che planano rasenti e rientrano rapide con il cibo per i piccoli, assenti ormai dalla metropoli, destinata ai gabbiani. Mentre ceni in giardino con gli amici, non è

così raro che la volpe faccia capolino, incauta, e che sia accolta come una principessa, così come, rientrando di sera, sorprendere gli istrici nella rumorosa danza dell'amore.

Gli indici di costruzione bassi sono un vero dono alla salute, alla privacy e tendono la mano a una vita sana alla quale si può dedicare una parte

del tempo quando ancora si lavora in città, o tutto il proprio tempo, quando il tempo del lavoro è finito. Il borgo ti riporta al Medioevo, alle conquiste romane, a quelle religiose di oggi. E questo piccolo viaggio nel passato rafforza la consapevolezza della tua serenità.



La ricerca di un casale da ristrutturare, o di un terreno edificabile, può iniziare come una piccola caccia al tesoro nella quale si misurano i propri sogni, ambizioni, le disponibilità, i benefici reali e sociali, la creazione di forme tracciate nella fantasia e ora realizzabili.

Incontrare *Federico Tocci*, titolare della *Immobiliare Sabina Farfa*, è il passo giusto per una prima esplorazione.

Federico è una guida attenta, con tratto umano delicato per cogliere tutte le emozioni che conducono alla realizzazione del proprio sogno e riesce a presentare case e soluzioni abitative in modo qualificato e affidabile.

Inoltre *l'Agenzia Immobiliare* dispone di una *Società di Progettazione* interna dove troverete Architetti e Ingegneri per soddisfare ogni richiesta, o chiarimento, e dove potrete progettare il proprio Sogno in Sabina.

La ricerca di un casale da ristrutturare, o di un terreno edificabile, può iniziare come una piccola caccia al tesoro. E incontrare Federico Tocci è il passo giusto per una prima esplorazione.



FEDERICO È RINTRACCIABILE A CASTELNUOVO DI FARFA (RIETI) PRESSO L'AGENZIA IMMOBILIARE SABINA FARFA SRL - AFFILIATA FONDOCASA IN VIA ROMA N. 55 TELEFONO 0765.320100 O SCRIVENDO UNA E-MAIL A farfa@fondocasa.it VISITANDO IL SITO, POTETE TROVARE OPPORTUNITÀ IMMOBILIARI SU www.sabinafarfa.it DOVE AVRETE OCCASIONE DI CONSULTARE FOTO, PLANIMETRIE, MAPPE, FILMATI E STAMPE DAL SATELLITE.

Sabina

**Nasce a Montopoli in Sabina
la prima PINACOTECA
D'ARTE MODERNA
DELLA STORIA**

“D'in su la vetta
della torre antica” ...

di GIULIA SIMONETTI
foto PROLOCO MONTOPOLI

La Sabina si conferma ancora una volta terra di cultura grazie all'ambizioso progetto di realizzare una mostra permanente d'arte moderna presso uno dei luoghi-simbolo dell'antica città: quale miglior location della storica

TORRE UGONESCA per quella che può essere considerata la prima vera **PINACOTECA D'ARTE MODERNA IN SABINA**? L'idea è di **MARIO BAGORDO**, pittore, poeta e docente di origini sabine e di **MARIA GRAZIA DI MARIO**, giornalista e scrittrice, in associazione al comune di **MONTOPOLI IN SABINA**. Proprio qui, in un luogo dove il tempo sembra essersi fermato, è nato il sogno di celebrare l'arte contemporanea. Il progetto nasce dalla volontà di valorizzare le ricchezze storico-archeologiche attraverso i significati dell'arte espressi da personalità di fama internazionale che faranno dono al comune di tele e sculture. "Abbiamo recente-

mente terminato la ristrutturazione della Torre, e dell'adiacente Casa del Capitano, e questa iniziativa ci darà la possibilità di far conoscere una struttura di epoca medievale, di grande rilievo dal punto di vista storico-archeologico, e che fino a qualche tempo fa non era possibile visitare – spiega il sindaco **ANTIMO GRILLI** – benché ancora in fase di organizzazione, parteciperanno artisti di grande spessore, motivo di vanto per noi montopolesi".

Un dono che Bagordo ha voluto dare alla sua terra, una terra che ama definire "terra di sogno e d'arte", con la quale ha "mantenuto un rapporto sempre molto stretto". Tutto ha inizio circa due anni fa, quando vede la luce l'evento "Quattro artisti in Sabina", invitati dall'autore ad offrirsi al nostro pubblico. "La cosa ha funzionato - commenta soddisfatto - ed è stata riproposta a Selci ed a Stimigliano, inoltre in occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia ho organizzato l'esposizione "Sette artisti per l'Unità", di nuovo nella sala consi-

liare del Comune, in cui sono tutt'ora conservate diverse opere". È da queste iniziative che, ormai già da qualche tempo in continuità, il comune di Montopoli ha abbracciato con entusiasmo, che nasce una proposta nuova ed ancora più ambiziosa: la fondazione di una Pinacoteca d'arte moderna all'interno dei suggestivi spazi dell'antica Torre Ugonesca.

Il percorso espositivo ospiterà pitture e sculture di nomi illustri, artisti ormai affermati in ambito nazionale ed internazionale, ma anche opere di giovani emergenti, da selezionare scrupolosamente. L'iniziativa infatti, oltre ad essere innovativa, si pro-



pone obiettivi altamente professionali: "Non si tratta di portare solo il solito nome. Anche i giovani artisti di 25, 30, 35 anni, se meritevoli, potranno essere inseriti. L'artista non è un pugile che a trent'anni va in riposo, direi che inizia a quaranta, cinquant'anni a farsi un po' le ossa", dichiara Bagordo che, d'altra parte, settantaduenne in piena attività, confessa: "Sono particolarmente emozionato [...] il mio cuore batte anche un po' sabino e ne sono onorato".

Anche il sindaco non nasconde il suo entusiasmo per un progetto ambizioso e destinato ad amplificare un'offerta culturale che a Montopoli risulta già da tempo avviata, ma costantemente aperta a nuove proposte: "Il nostro comune è sempre stato molto sensibile a questo tipo di iniziative. Da oltre cinquanta anni, in occasione della festa del patrono, viene allestita una mostra di pittura che coinvolge il centro storico [...] e



Mario Bagordo

La Pinacoteca ospiterà grandi nomi dell'arte contemporanea, un dono che il Direttore Artistico Mario Bagordo ha voluto dare alla sua terra



ITALFOOD SAS
MACELLERIA

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

CG CENTRO OTTICO

OCCHIALI VISTA E SOLE
LENTI A CONTATTO
CONTROLLO GRATUITO DELLA VISTA

Via G. de Vito, 56 - 02047 Poggio Mirteto (RI)
Tel. 0765.441563



Scorci di Montopoli
in Sabina

questo dimostra che esiste un certo interesse per l'arte".

Il percorso della mostra si snoderà attraverso due sale espositive: la prima, situata al primo piano della Casa del Capitano, ospiterà le tele dei diciassette artisti invitati a far dono delle proprie creazioni e l'esposizione dei relativi cataloghi e biografie; da qui si accederà al secondo ambiente, all'interno della Torre, che probabilmente sarà destinato all'esibizione di capolavori della scultura. Nella sala delle pitture, recentemente ristrutturata, parte delle opere saranno esposte a parete e accoglieranno i visitatori, in un vortice intenso di emozioni, altre attraverseranno invece l'intera sala come sospese tra cielo e terra, diagonalmente e trasversalmente, creando un percorso tra cornici in movimento. La prima sala infatti, si presta particolarmente alla mostra dei dipinti, grazie anche alla naturale ma strategica luminosità dell'edificio; la luce esterna, penetrando nello spazio, si proietterà su tele e colori offrendo emozioni uniche. Proseguendo nella stanza adiacente, e facendo dunque ingresso negli affascinanti spazi della Torre, dove l'ambiente si è conservato praticamente intatto e le cui mura ricordano ancora la magica, antica atmosfera di un tempo, ci si addentra in una location perfettamente consona all'esibizione di sculture che popolano un'area in penombra, in cui la luce artificiale si getta prevalentemente sugli oggetti.

Tra i principali espositori in rassegna: **MARIO BAGORDO, COSTANTINO BALDINO, FEDERICO BROOK, VITO MIRO BALLI, PAOLO GUIOTTO, MARIA TERESA EUSTACHIO, SALVATORE PROVINO, PINO REGGIANI, FRANCO DURELLI, GIOVANNI CHECCHI, PIERO SBANO, VINCENZO GAETANIELLO, ALDO CRISAFI, LUIGI FERRANTE, ANGELO DI MARIO, GIUSEPPE GALLÀ, SANDRA SFODERA.**

Tra gli artisti in mostra presso la futura Pinacoteca, e già largamente noti ed affermati presso il pubblico sabino, anche grazie alla partecipazione agli eventi già offerti al comune di Montopoli, ci sono:

MARIO BAGORDO: dopo un lungo periodo di pittura a olio – prima astratta poi figurativa – si dedica ormai da oltre quasi tre decenni prevalentemente alla pittura ad acquerello, su cui ha scritto anche dei lavori teorici. Tra gli interventi più recenti, l'illustrazione del libro "La Basilica di S. Cecilia in Trastevere" (Nuove Edizioni Romane - Roma - 2000) e il dipinto su tela "Il Martirio di S. Cecilia" esposto nella Rettoria della Basilica omonima, presente, unica opera moderna, nel volume "Santa Cecilia in Trastevere" (pubblicato con il contributo della Provincia di Roma "Palombi Editore, Roma 2006); **PINO REGGIANI,** pittore, ha realizzato oltre 100 mostre personali in Italia, Europa e nel

mondo. Ha operato prevalentemente per cicli tematici: dal tema della "Violenza" a quello di "Paesaggi", dalle "Nature morte e teatro" ai "Tempi della musica", per arrivare nel 2000 alle "Strutture di archeologia industriale", influenzando notevolmente la figurazione neoespressiva in Italia; **FRANCO DURELLI**, pittore, architetto e docente di disegno e storia dell'arte, da anni si dedica alla grafica d'arte e ad una tecnica incisoria analizzata in tutte le sue sfaccettature, con matrice di rame, di zinco, incisione a punta secca, a ceramolle, ad acquatinta, e poi le incisioni acquerellate; **VINCENZO GAETANIELLO**, scultore, partecipa negli anni a numerose tra le più importanti rassegne nazionali ed internazionali tra cui le Quadriennali di Roma (1960, 1965, 1972), la Biennale di Alessandria d'Egitto (1971), la Biennale di Milano (1993), oltre a presentare diverse mostre personali a Roma. Riceve numerosi riconoscimenti ufficiali tra cui il Primo Premio alla Quadriennale di Roma (1965) e il Premio Presidente della Repubblica per la Scultura (1986). **ANGELO DI MARIO**: scultore quotato, presente anche nei cataloghi Mondadori, poeta ed etruscologo, poco noto in Sabina anche se originario di Rocca Sinibalda e residente a Poggio Mirteto. ■



Da sinistra, lo scultore Gaetaniello, il sindaco Grilli, il pittore Reggiani, il pittore Durelli, l'assessore Picchi, il pittore Bagordo durante la mostra "Quattro artisti in Sabina"

Dal 997 al 2012

È durante il periodo curense preromano, che il territorio su cui sorge il comune di Montopoli assume le funzioni di posto di guardia, una vera e propria vedetta fondata a difesa dell'antico insediamento di Curi (l'attuale Grotte di Torri, il cui territorio appartiene oggi al comune di Fara in Sabina). Resti di questo periodo si trovano per l'appunto nelle antiche fondazioni della vecchia Torre che, restaurata di recente, viene eretta tra il 997 ed il 1038 per volere dell'imperatore Enrico II e costruita dall'abate Ugo I di Farfa alla sommità del suggestivo centro storico, per assicurare il totale dominio su l'intera vallata, a difesa dell'Abbazia. Da qui il panorama è mozzafiato: davanti ai nostri occhi, le meraviglie della vallata del fiume Farfa e l'omonimo storico monastero, i monti sabini, la valle del Tevere e, nei giorni soleggiate, anche la cupola di S. Pietro. Affiancato alla Torre ed anch'esso costruito intorno all'anno mille, durante il periodo di incastellamento di Montopoli, si erige il Palazzetto del Capitano castrense, sede del comando militare, all'epoca al servizio dei turni di guardia.

Una gita in Sabina non può non prevedere una sosta nel ristorante LA CASINA NEL PARCO, dove si può gustare un'ottima cucina tipica

Il suo punto forte è la CUCINA quella con la C maiuscola, perché il proprietario, nonché chef della CASINA DEL PARCO, ha una esperienza trentennale. "Ho iniziato – ricorda Francesco Pugliese – a lavorare nel settore all'età di 15 anni". Piatti della cucina tradizionale italiana, piatti 'sabini' a base di carne, acquistata dai produttori locali, carne chianina, pesce freschissimo, l'offerta è a 360° con una caratteristica comune, quella della qualità grazie all'uso di prodotti a chilometro zero.

"Per la Pasqua e Pasquetta invito i lettori a visionare il menù sul sito, o sulla pagina di facebook, il giorno di Pasquetta ho preferito optare per un pranzo a buffet" spiega Salvatore, e non è difficile immaginarne la ragione. Già dal nome si può capire che il ristorante è immerso nel verde, e non solo, ha anche un giardino spazioso con un laghetto affacciato su una vallata verdissima, dalla quale si può ammirare uno splendido panorama.

La primavera è il periodo migliore per mangia-

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

re all'aperto: se il tempo lo permette, pranzo e cena sono serviti in giardino, in caso di cattivo tempo anche i locali interni sono decisamente accoglienti e molto caratteristici, eleganti e rustici nello stesso tempo. Insomma, sicuramente La Casina nel Parco è la location ideale per le vostre escursioni primaverili, ma anche per cene romantiche... a lume di candela.

ORARI DI APERTURA: IL MARTEDÌ ORA DI CENA, DAL MERCOLEDÌ ALLA DOMENICA APERTO SIA A PRANZO CHE A CENA.





IL SABATO DALLE 19
E LA DOMENICA DALLE 12
E DALLE 19.
PER INFORMAZIONI
347.190.17.10



LA SAGRA delle SAGRE

19 e 20 maggio:
a **CONFINI**
torna la **SAGRA**
del **PRUGNOLO**
e dell'**ASPARAGO**
SELVATICO



S **SRANNO LORO**, come sempre, le protagoniste della decima edizione della **SAGRA DEL PRUGNOLO E ASPARAGO SELVATICO** che si terrà a **CONFINI** il **19** e **20 MAGGIO**, le **DONNE DEL PAESE**, ed una **PRO LOCO** (una delle più antiche della Sabina, fu fondata nel 1969) diretta ora da **GIOVANNI MARTELLI**, che ha fatto del suo nome **RINASCITA**, una strategia operativa per la promozione di un borgo medioevale decisamente caratteristico, situato a 549 metri sul livello del mare e adagiato sul Monte Cosce, un polmone verde ricco di falesie e di grotte carsiche. Inutile dire che i primi piatti saranno il punto forte: stringozzi ai funghi, salsiccia e prugnolo (il prugnolo è un fungo di stagione caratteristico del posto), oppure agli asparagi, pomodoro e guan-

ciale, e poi secondi piatti come il pollo alla contadina e l'agnello alla confignana, con contorni ugualmente di stagione, dalla cicoria, alle fave e pancetta, alle biette varie.

A dare un tocco culturale alla manifestazione, la V edizione del *Concorso Nazionale di poesia Premio Giocondo Anasetti*, la domenica pomeriggio appuntamento con la premiazione, tre le sezioni in concorso: lingua italiana, dialettale e Giovanissimi, alla cui organizzazione ha collaborato l'Istituto Comprensivo di Casperia.

Un appuntamento da non perdere per le famiglie con bambini, per tutti coloro che vogliono trascorrere qualche ora all'aria aperta, ma anche per gli amanti del trekking, saranno infatti organizzate passeggiate, arrampicate ed escursioni. ■

COLLI MARKET
di Severini Pietro

VENDITA AL DETTAGLIO
DI CARBURANTI
PER AUTOTRAZIONE

Località Colli di Lugnola

Confini
0746672023

Happy Birthday

PERSEO
va di MODA

Perseo
CENTRO COMMERCIALE

Domenica 1 Aprile



LA COLLEZIONE PRIMAVERA - ESTATE
VA IN SCENA AL PERSEO!

GRANDE SFILATA DI TUTTI I PUNTI VENDITA..
VI ASPETTIAMO DALLE ORE 18.00!

Via Fundania - Via Mercatanti - Loc. Giardino - Rieti

CONAD SUPERSTORE
PIAZZA ITALIA
EURONICS

Il PERSEO di Rieti festeggerà il suo Compleanno il 20 maggio, in attesa due eventi da non perdere: PERSEO VA DI MODA e MOTORANDO

Nel mese di maggio **PERSEO** sorprenderà grandi e soprattutto piccini, suoi coetanei, con un evento ancora top secret, perché spengerà le sue prime otto candeline, nell'attesa di quello che si configura essere come l'appuntamento clou sono in arrivo: il **1° APRILE PERSEO VA DI MODA**, una sfilata su pedana alla quale parteciperanno tutti i negozi di abbigliamento ed accessori presenti nel Centro Commerciale, le modelle presenteranno la collezione primavera-estate con capi delle migliori marche, **DAL 19 AL 21 DI APRILE** seconda edizione di **MOTORANDO**, punto d'incontro privilegiato per tutti i concessionari di auto e moto di Rieti (in esposizione anche qui i maggiori marchi e le nuove proposte), prevista anche la partecipazione di team di gara nazionali ed internazionali ed esibizioni di acrobati sulle due ruote.

"Il **PERSEO** di RIETI sta diventando il **PERSEO** di tutta la provincia, una cittadella nella città nella quale trascorrere qualche momento di relax non soltanto acquistando prodotti di qualità a prezzi convenienti, ma partecipando ai numerosi eventi. Ormai l'affluenza è in aumento costante, dichiara con orgoglio il giovanissimo e dinamico direttore **CLAUDIO CECCHETELLI**.

PERSEO

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

**Il Perseo è aperto tutti i giorni
dal lunedì al sabato
dalle ore 9 alle ore 20:30,
la domenica dalle 10 alle 20.**



Aspettando la Notte Bianca il CENTRO COMMERCIALE NATURALE di Magliano Sabina lancia una sfida alla grande distribuzione



e-mail:
ccnmagliano@yahoo.it
sito web:
www.centrocommerciale-magliano.it

FOTO: STUDIO FOTOGRAFICO A

In alto, il logo che richiama la figura del Cavalier Manlio, il fondatore del paese.

L'OUTLET siamo NOI



Loro ci riusciranno: a non far uscire i maglianesi dal paese ma soprattutto in quella che può essere considerata una sfida coraggiosa, quella di contrastare i grandi Centri Commerciali. Scopriamo in quale modo.

“Siamo promotori di una strategia del tutto nuova, l'idea è di trasformare il **CENTRO COMMERCIALE NATURALE**, nato nel novembre del 2010 e al quale hanno aderito 43 attività, in un grosso outlet nel quale trovare prodotti di qualità a 360° e a prezzi contenuti”, spiegano la neo presidente **IRENE ANTONELLI**, eletta nei primi mesi del 2011, e il suo vice **EDOARDO GRANDE**, due giovani commercianti, inaspettatamente molto gentili.

“ Vogliamo puntare anche sull'accoglienza, alla

quale i nostri colleghi sabini spesso non danno importanza – precisano – altro obiettivo è quello di promuovere le ricchezze storiche ed artistiche del paese.

Un esempio: ci stiamo già organizzando per la **NOTTE BIANCA, CHE SE SI TERRÀ IL 23 GIUGNO**, in questa occasione pretenderemo l'apertura di chiese e musei, oltre ad organizzare, ognuno davanti al proprio negozio, dei mini eventi che abbiano sempre la finalità di promuovere il commercio, l'artigianato e i produttori locali”.

Tanti propositi ma anche risultati già evidenti: ogni negozio è connotato da una targa con stemma molto caratteristico, periodicamente si organizzano promozioni e c'è in arrivo una Fidelity Card.

ELENCO DELLE AZIENDE

LA MAISON :articoli da Regalo- bomboniere- Oggettistica- lista nozze
PROFUMERIA LA PERLA
Di Anna Caputi
NEW TOUCH SERVICES
Agenzia viaggi e turismo
CALZATURE FRALE VIRGILIO & C s.a.s
WHITE & BLACK
Di Bongarzone Maria Teresa
WHITE & BLACK
Di Bongarzone Romeo
FIORASENZ s.r.l.
PIZZA PAZZA
Di Pellegrini Renata
EMI
IL FORNAIO
Di Santolini Teresa

ATLANTIDE
Di Grande Edoardo
GEBA CARNI SNC
PIANTE E FIORI
Ruscica Anna Maria
MERCERIA TONI
TESORI DAL MONDO
Di Romolo Orfinia
GRAFITE
BAR THE SCHOOL
Di Innocenti Ferruccio
PIZZERIA PECCATI DI GOLA
IL PICCOLO MONDO FIORITO
Di Luca Perilli
LA SPOSA FIRMATA
TINA PARRINO
ROBERTA MODA
OTTICA CASTRENSE

LA COCCINELLA
Di Valentina Domincis
EFFESPORT SAS
Di Ricci Mariella e C.
BAR ROMA
CESARI BOMBONIERE
E articoli da regalo
FLOS
Di M.Letizia Fabrizi
ANTICA FATTORIA SABINA
EFFERRE LAVASECCO SNC
LINEA BIMBO
ANNA INTIMO
MONTI E MONTI SRL
FUN ISLAND
Di Lucilla Cuccagna
PROGETTO FORMA SNC
Di Paciosi Tiziana

PARRUCCHIERA EMANUELA
Di Boccoli Emanuela
OSTERIA ZIO LILLO
Di Carlo Tondinelli
ISTITUTO DI BELLEZZA MFM
DEL VESCOVO
NEW HAIR STYLING SNC
Di Del Vescovo Adelio e Andrea
ASSOCIAZIONE TURISTICA PRO LOCO
IL PICCOLO FORNO
Di Pellegrini Renata
STUDIO FOTOGRAFICO "A"
GIANNI RICCI PARRUCCHIERE LUI LEI
ANGELIKA TATTOO

ANTICA FATTORIA

Via Tiberina angolo Bivio Capena (Rm) • Tel. 06 9085619

RISTORANTE * PIZZERIA * GRIGLIERIA



SEMPRE APERTO
PRANZO
e CENA

PESCE FRESCO

BIRRERIA

CARNE *alla* BRACE

ARREDO **SALDI**

Sconti
fino al

50%



**DOMENICA
APERTO**

PIERMARINI ARREDAMENTI

www.piermarini.it

Roma - Via dei Prati Fiscali, 197 - Tel. 06 88644504

Roma - Via Prenestina, 1245 A - Tel. 06 22150703

Capena (Rm) - Via Tiberina Km 15,200 - Tel. 06 9038871

RISPARMIA DIVERTENDOTI

Dal piacere per l'arredamento di qualità, ma rigorosamente Low Cost, CONFORAMA (ex Emmezeta) passa al piacere di organizzare EVENTI, con lo scopo di stimolare il senso di aggregazione nel territorio in cui opera, valorizzandone le eccellenze.

Dal 5 al 7 aprile



una **PASQUA 'DOLCISSIMA'** con i dolci di NONNA PAPERÀ, a disposizione delle famiglie un baby parking e l'intrattenimento musicale degli EVERGREEN.



15 APRILE:

Seconda edizione del Campionato

Italiano **UNDER 23 / SENIOR DI ENDURO** organizzato dal **MOTO CLUB TERREMOTO**, che vedrà la partecipazione di 330 piloti, con al seguito meccanici assistenti, team e familiari, per un totale di 850 persone che raggiungeranno Rieti già dal giovedì antecedente. CONFORAMA ha messo a disposizione spazi per il paddock e per la premiazione.



22 aprile:



Il **TROFEO CARLO FABBRI**, vera e propria gara con auto d'epoca, ha scelto CONFORAMA per la sua quarta edizione.

Dal 12 al 13 MAGGIO



Sempre le **AUTO STORICHE** saranno protagoniste, la manifestazione è organizzata dal Club Auto storiche di Rieti e dal Club Auto storiche di Terni.

Dal 12 al 13 MAGGIO



FESTA DELLA MAMMA con **DEGUSTAZIONE A BASE DI MORE**

DI ROVO SELVATICO, anche in questo caso baby parking e intrattenimento degli EVERGREEN.

CITTADUCALE (Ri)

Riv. 90 della Sabazia per Rieti - Tel. 0746-6913 - dal Lunedì a Venerdì 9.00 - 13.00 / 15.00 - 20.00 - Sabato e Domenica 9.00 - 20.00
APERTO TUTTE LE DOMENICHE

emmezeta
MODA
Il piacere di vestire *low cost*

Servizio Clienti
attivo dal lunedì al sabato
dalle 9.00 alle 19.00.

Numero Verde
800-162333

COMPRA ONLINE
Conforama.it

Conforama
Il piacere di arredare *low cost*

RACCOLTA DI FIRME

CARNEVALONE LIBERATO di POGGIO MIRTETO



Il seguente modello può essere ritagliato e spedito a Associazione Culturale Ardoina – Via G- Mameli 48 b 02047 Poggio Mirteto (Rieti), può essere anche fotocopiato e possono essere inviate, a questo stesso indirizzo, più copie firmate. L'obiettivo è recuperare contenuti e modalità della festa dei primi anni.

PER REGOLAMENTARE IL CARNEVALONE LIBERATO (divieto assoluto di vendita di liquori e vino, coloro che arrivano a Poggio Mirteto forniti devono essere allontanati) barrare

GENERALITA'

Nome

Cognome

Luogo e data di nascita

CF.....

Numero documento identità.....

Recapito telefonico

mail.....

L'ASPRESE SI FA IN DUE

Una grossa sala per **BANCHETTI** è l'ideale per festeggiare comunioni, cresime, matrimoni e compleanni



L'ASPRESE SI FA IN 2: in pochi mesi di nuova gestione **DARIO, ALVARO** e **SILVIA**, hanno raddoppiato gli spazi

di questo caratteristico ristorante che si trova a ridosso del borgo medioevale di **Casperia**, grazie alla costruzione di un grande locale multifunzione, l'ideale, con l'arrivo della primavera, per **BANCHETTI** (matrimoni, comunioni, cresime, compleanni) ma anche per trascorrere una serata con amici, o con la famiglia, all'aria aperta, dato che "lateralmente la struttura si apre", spiegano i tre 3 giovanissimi maestri chef, diplomati presso la Scuola Alberghiera di Rieti. "Il nostro punto forte è la qualità a prezzi onesti – spiegano – e la cucina locale realizzata con materie prime del posto, dalla carne di allevamenti biologici e macellerie locali, all'olio per il condimento, alle verdure di campo da usare come contorni o sulla pizza, tonda e alla pala, rigo-

rosamente cotta nel forno. Nostri fiori all'occhiello anche primi piatti quali: **STRINGOZZI ALLA PANCETTA - PECORINO E PEPE, GNOCCHI TRICOLORE, CON RICOTTA SPINACI E GORGONZOLA, FETTUCCINE DI CASTAGNE**, senza nulla togliere alla possibilità di ordinare ravioli e altre pietanze della tradizione italiana, per finire il dessert (dolci secchi e normali) è fatto in casa. Lavoriamo anche il pesce fresco, solo su ordinazione però", concludono mentre pianificano il menù di Pasqua e Pasquetta, ancora top secret ma sempre ispirato alla buona tradizione sabina. Una buona notizia infine per gli amanti del calcio, tra una degustazione e l'altra, per chi non vuole proprio rinunciare alle partite, c'è un mega schermo con Mediaset Premium...



VIA G. MARCONI, 81/B
CASPERIA (RI)
TEL. 0765 63750
LUNEDÌ RIPOSO



Itinerari digitali

La Sabina come non l'avete mai vista. Protagonisti i bambini dell'Istituto Comprensivo Pepoli di Poggio Mirteto



Un insegnante amante della fotografia (**PAOLO PITONI**) e i suoi allievi, poco più che bambini (frequentano la Scuola Media Pepoli diretta da Renato Romano Renzi), sono i protagonisti di un **LABORATORIO DI FOTOGRAFIA DIGITALE** grazie al quale l'oggetto di studio, Poggio Mirteto e i borghi limitrofi, viene davvero visto con un'ottica diversa, per migliorare la qualità dell'insegnamento e favorire soprattutto l'integrazione scuola - territorio. "Il mio laboratorio - spiega Pitoni - si propone di migliorare la qualità della formazione e favorire soprattutto l'integrazione scuola territorio, sviluppando negli alunni la capacità di osservare la realtà in cui essi vivono con uno sguardo più profondo, di favorire una lettura critica delle immagini e di far emergere la loro creatività. L'iniziativa, quindi, non è finalizzata all'apprendimento di approfondite conoscenze tecniche, ma all'acquisizione di ulteriori possibilità per esprimersi, per sviluppare una propria visione della realtà e proporla agli altri. Gli incontri laboratoriali, bi-settimanali, sono in-



**Via San Paolo, 4 - 02047 Poggio Mirteto (RI)
Via di Porta Montopoli, snc - Farfa (RI)**



**Tel. 0765.441644
Cell. 338.7064836**



Occasioni

Consegna a domicilio

Oggettistica

Fiori artificiali

Composizioni di fiori recisi e secchi

Noleggio tappezzerie

e coperture per chiese

bijoux in Argento
Pietre dure e semipreziose
Minerali

gioiEli
creazioni
di Eliana Losacco

LABORATORIO

02047 Poggio Mirteto (RI)
Piazza Martiri della Libertà, 89
Tel. 0765.24038



Immagini del centro storico di Poggio Mirteto scattate dai ragazzi che hanno partecipato al laboratorio del professor Paolo Pitoni

m.m. snc
RICAMBI AUTO
di Caspary & Vicostrini - Gianni & Minni

✉ m.m.cambi@libero.it
☎ 0765 441693
☎ 0765 410596
📍 c.f. 01077570578

Via Roma 40/T
Poggio Mirteto (Rieti)



PIATTI TIPICI SABINI con un punto forte: il condimento!

E per PASQUA in arrivo **LA PASTIERA NAPOLETANA**
*ma sempre si possono gustare altre specialità della cucina mediterranea
 come gli struffoli, il babà e delle fantastiche **MOZZARELLE***

DALLE 17 ALLE 19.30 HAPPY HOUR APPETITOSI
*e sfiziosi con formaggi al tartufo, pepe rosa e noci, bruschette di vario
 tipo, fritti, insalate particolari, arancini, olive ascolane, pasta fredda*

APERTO PRANZO E CENA FINO ALL'1 DI NOTTE
per i più giovani Panini, Hot Dog, Piadine e Cornetti caldi

In arrivo anche **mille...EVENTI!**



Mille Sapori di Paola Tana • Piazza Martiri della Libertà, 64
 Poggio Mirteto Tel. **0765441352**

centrati su vari temi: paesaggio naturale, lavori agricoli, usi e costumi, ritratti, paesaggi naturali scanditi dal ritmo delle stagioni, consentendo così ai ragazzi di apprezzare i beni della cultura locale e veicolare la memoria storica dei luoghi.

Il tempo scuola potrà, in questo modo, trasformarsi in tempo sociale, accrescendo le opportunità del sapere e del saper fare. Nelle loro esercitazioni pratiche gli alunni metteranno in campo risorse e capacità sconosciute a loro stessi con lo sviluppo delle loro potenzialità espressivo-comunicative e creative, mediante l'utilizzo della tecnologia (fotocamera, computer, software adeguati...) la maturazione del senso estetico e delle capacità critiche e, quindi, l'educazione alla tutela degli stessi beni ambientali".

Il lavoro sarà completato, al termine dell'anno scolastico, con la realizzazione di una mostra e di un CD di immagini corredate da didascalie.

Un mondo incantato

Nel Mondo delle Quadrobambole con Elisa Sartarelli, un libro di favole per bambini ricco di giochi, disegni e modelli da realizzare addirittura all'uncinetto



to Nero della Befana. La collaborazione tra Elisa Sartarelli, giornalista pubblicista sabina di nascita, e la casa editrice romana Nicodemo Edizioni, è nata quasi per caso su Facebook. Laureata in Lingue e Letterature Moderne a "La Sapienza" di Roma, Elisa Sartarelli ha preparato una tesi proprio sulla letteratura per ragazzi, pubblicata come saggio letterario dal titolo "Il mondo di Frances Hodgson Burnett: The Secret Garden, Little Lord Fauntleroy e A Little Princess" (La Riflessione 2010). Poi la decisione di scrivere lei stessa favole per bambini e di illustrarle. Insieme al nuovo editore si è deciso di andare oltre la favola, visto il successo dei laboratori di lettura e disegno tenuti dall'autrice a Roma, Rieti e Poggio Mirteto. "Nel mondo delle Quadrobambole" è un libro che propone la lettura delle favole insieme a tante attività. L'autrice intanto ha in mente molte idee e nuovi progetti sono dietro l'angolo. Per conoscere tutte le novità sulle Quadrobambole è possibile visitare il sito personale www.elisasartarelli.it.



Tante nuove favole ambientate nella Città di Carta e in quella di Carta Velina sono raccolte nel nuovo libro "Nel mondo delle Quadrobambole" (Nicodemo Edizioni 2011), presentato per la prima volta dall'autrice e illustratrice **ELISA SARTARELLI** a Liberi sulla Carta - Fiera dell'Editoria Indipendente di Fara, lo scorso settembre. Il primo libro sulle quadrobambole ("Le quadrobambole", Rea Edizioni 2010) conteneva favole e illustrazioni a colori, mentre "Nel mondo delle Quadrobambole" è una raccolta ricca di giochi, disegni da colorare e completare, modelli per realizzare le quadrobambole all'uncinetto, al punto croce e con le perline stirabili, senza dimenticare la ricetta dei dolcetti della Befana. Nelle nuove storie i piccoli lettori potranno ritrovare personaggi già noti, stavolta mascherati per il Carnevale, e tanti nuovi amici, come il simpatico e dispettoso gat-

HOBBY PHOTO

WIND 3 vodafone SKY

DIGITAL PHOTO CENTER

Viale G. De Vito 25 c/d - Poggio Mirteto (RI)
Tel. 0765-42.35.41 - Fax 0765-41.03.94
email: hobbyphoto@wind.it

L'INTOLLERABILE ARMA



Moretti



Partita IVA 04930161067

Via A. De Gasperi, 34
00010 Castelchiodato (RM)

www.morettimacchineagricole.com

S.P. Ponte delle Torvole, 201
Palombova Sabina (RM)

Tel 0774.615429 - Fax 0774.619035
e-mail: moretti.vinc@alice.it

Via Salonia km53

Chivaria Nuova di Poggio Molano (Rieti)
Tel 0765.841777 - Fax 0765.819235
e-mail: moretti_vin@alice.it

Via Firenze, 2 - Piano Anagnino (RM)
Tel 0765.455562 - Fax 0765.453713
e-mail: morettivini@alice.it

Il Polo della logistica di Passo Corese compie dodici anni. Siamo nel 2012. Il mistero continua. Le domande restano insolte. Perché non è mai stato diffuso un piano industriale? Quali aziende si insedieranno? Perché “macroscopiche” modifiche alla variante vengono definite “di lieve entità”? Perché un ramo ferroviario sparisce insieme allo scambio merci ferro-gomma? Perché l’indice “If” scompare? Perché il raddoppio di metri cubi co-

GEDDON SABINO

POLO LOGISTICO DI PASSO CORESE: mentre la Legambiente Bassa Sabina chiama nuovamente in aiuto il Prefetto di Rieti, la distruzione dell'area archeologica continua, nell'indifferenza generale. Con Cures abbiamo perso la nostra storia più importante. Il Presidente di Sabina Futura ripercorre le tappe di questa vicenda piena di "misteri"

di PAOLO CAMPANELLI
foto di LEGAMBIENTE

struibili da 5,6 a 9,8 milioni? Perché la data dell'approvazione della variante viene retrocessa in un giorno in cui non si è riunito il Consiglio regionale? Perché terreni fabbricabili vengono espropriati al valore agricolo?

Andiamo con ordine, ricostruiamo i fatti. Il via libera al Piano Regolatore adottato dal Consorzio Industriale per lo Sviluppo della Provincia di Rieti, nel lontano 2000, fu dato dalla Regione Lazio nel febbraio 2004, sotto la giunta Storace. Quattro mesi prima il Consorzio aveva consegnato

l'intera operazione immobiliare del Polo della Logistica di Passo Corese ad una associazione temporanea di imprese (ATI) private attraverso la stipula di una convenzione. Questa ATI, nel corso del 2004, si è poi costituita in una SpA il cui 49% del capitale fu sottoscritto dagli immobilariisti bolognesi del Gruppo Maccaferri (Seci Real Estate e Adanti, quest'ultima ceduta poi agli austriaci nel 2008), il 48% dalla Infrastrutture Sabine, costituita nel 2003, il cui capitale è diviso tra le reatine Cime, Stim, Co.Ge.Fer, Centro Sud Prefabbricati ed Edilbeta, e con una piccola quota facente capo alla romana Bonifica SpA, e infine un 3% di quote "pubbliche" divise tra Consorzio stesso, Provincia di Rieti e Comune di Fara in Sabina.

Nel 2004 si è pronti per partire: l'operazione infatti, anche se non attraverso una gara europea, è comunque già nelle mani del privato che, secondo gli accordi, dovrà sobbarcarsi tutti i costi relativi alla progettazione e realizzazione della infrastruttura (scavi, sbancamenti, strade, piazzali, impianti ecc.) in cambio dell'acquisto del diritto di superficie dell'intera area di circa 200 ettari per 99 anni rinnovabile per analogo periodo, e la Regione Lazio ha approvato definitivamente in Consiglio il Piano Regolatore e ha pubblicato sul Bollettino Regionale l'atto, con conseguente adozione del Piano Regolatore in questione da parte del Comune di Fara in Sabina nel dicembre del 2004.

Il 2005 potrebbe essere l'anno del via ai lavori, ma l'operazione prende una strada differente. Ad aprile infatti il Consorzio delibera l'adozione di una variante al Piano Regolatore, che dovrà necessariamente fare il suo iter approvativo in Regione. Perché non si è partiti con l'operazione nel 2005 e si è invece preferito far passare altri anni? Analizzando la variante si trova sicuramente la

I sapienti ritengono che gli uomini non abbiano ricchezza e povertà in casa, ma negli animi. Infatti, alcuni cittadini, pur possedendo sufficiente ricchezza, ritengono di essere poveri e affrontano fatiche e pericoli sperando di diventare più ricchi. Talvolta anche i tiranni credono che i propri beni non siano sufficienti e compiono cattive azioni non per indigenza ma per bramosia di potere: alcuni distruggono intere abitazioni, altri uccidono in massa i cittadini, altri ancora asserviscono intere città. La pericolosa bramosia di potere è una malattia dell'animo e colui che è avido di ricchezza, come l'uomo che ha mangiato molto, si trova a non essere mai sazio.

(Senofonte)

UsatostockCenter

Mercatino di campravendita

**Stime, acquisto, conto vendita di:
mobili, ceramiche, tappeti, oggettistica varia,
Lavaggio tappeti, poltrone e divani
Sgombero appartamenti, cantine ecc.**

**Tel.: 339 4302036
S.P. Sabina Km. 11, Forano (RI)**



L'immagine di una tomba scattata nel mese di marzo 2012 nell'area interessata dagli scavi per la realizzazione del Polo della Logistica

Quest'area poteva diventare una piccola Pompei per la Sabina, la Sovrintendenza ha individuato tombe, ville romane, abitazioni sabine

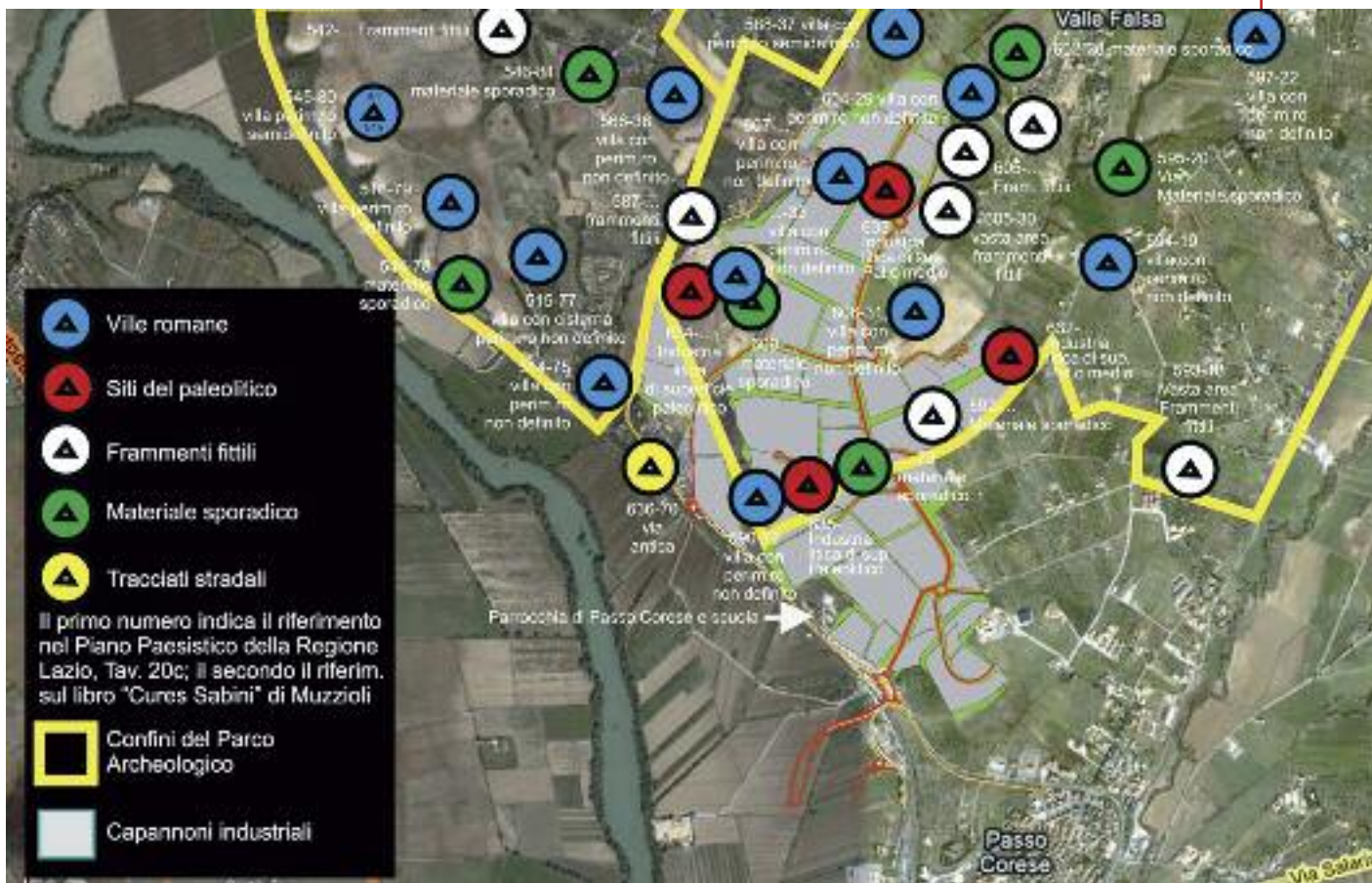
risposta: il ramo ferroviario, presupposto della scelta stessa di quell'area al fine di realizzare lo scambio ferro-gomma del traffico merci, viene cancellato, il sovrappasso sulla ss 313 della bretella che collega il Polo della Logistica con la ss 4dir viene sostituito da una rotatoria, alcuni vincoli di totale inedificabilità vengono completamente rimossi, e soprattutto viene rivista la zonizzazione e gli indici di edificabilità per cui, se ci si rimette a fare i conti, i metri cubi costruibili passano da 5,6 a 9,8 milioni, grazie ad un innalzamento delle costruzioni fino ad un massimo di 15,50 metri (contro 13 metri) e alla "provvidenziale" sparizione dell'indice "If" che vincolava a 4 metri cubi per ogni metro quadro di superficie fondiaria, il massimo della cubatura realizzabile. A fronte di questo quasi raddoppio della cubatura, e quindi della capacità del Polo della Logistica, l'area a parcheggi rimane sostanzialmente invariata, così come quella a verde pubblico, con una sostanziale diminuzione dell'area destinata a infrastrutture sportive.

In Regione, prima di essere approvata dalla Giunta e in ultimo dal Consiglio, la variante presentata dal Consorzio come di lieve entità, ma che come abbiamo visto raddoppia le cubature costruibili rispetto a quelle previste dal precedente

Piano Regolatore, deve essere valutata dal Comitato Regionale per il Territorio. Nel 2007 il Comitato rilascia parere positivo considerando la variante esattamente così com'era stata presentata dal Consorzio (copiando e incollando diffusamente sul parere addirittura quanto scritto dal Consorzio sul documento della variante), cioè una variante che presenta soltanto alcune modifiche «di lieve entità», non evidenziando né la sparizione del ramo ferroviario, né dell'indice If con conseguente raddoppio delle cubature.

Successivamente arriva l'approvazione della variante in Giunta e infine in Consiglio, precisamente durante la seduta n. 126 dell'11 marzo 2009. L'atto viene pubblicato sul Bollettino Regionale il 21 aprile 2009, anche se riporta come data di approvazione da parte del Consiglio quella del 13 marzo 2008, una data retrocessa "provvidenzialmente" di un anno in un giorno in cui non si è mai riunito il Consiglio. D'altronde l'anno 2008 è l'anno dei "misteri". Innanzitutto del mistero degli espropri: nonostante la variante sia ancora da approvare il Consorzio espropria tutte le aree (da fine dicembre 2004 già considerate fabbricabili in quanto industriali), riconoscendo ai proprietari non il valore di mercato per terreni fabbricabili, stimabile tra i 60 euro e i 100 euro al metro, ma quello per terreni agricoli, offrendo così circa 1,5 euro al metro. Sul perché poi la gran parte dei proprietari abbia accettato una rideterminazione del prezzo di 12 euro al metro vige un altro mistero. Sul perché la gran parte dei proprietari non abbia pagato l'ICI sui terreni dal 2005 fino all'esproprio del luglio 2008, e sul perché il Comune di Fara in Sabina abbia deciso solo tra il 2010 e il 2011, all'approssimarsi ormai delle elezioni comunali e a ridosso della prescrizione, di richiedere l'ICI agli ex proprietari fissando a 4 euro al metro l'imposta contro i 23 euro previsti, vige anche qui il più profondo mistero. Sul perché proprio tre settimane dopo l'emissione del decreto d'esproprio da parte del Consorzio, lo stesso approvava il regolamento di accesso agli atti amministrativi fissando il costo di riproduzione di una pagina A4 a euro 6,50 e quella A3 ad euro 9,50, mentre un ente pubblico fa pagare in genere per un A4 euro 0,10, vige anche qui il più profondo mistero. Sul perché il Comune di Fara in Sabina, nonostante la variante al Piano Regolatore non sia stata ancora approvata da parte della Regione, e nonostante la Regione non avesse ancora emesso la verifica di ottemperanza alle prescrizioni imposte in fase di rilascio della VIA (Verifica di Impatto Ambientale), nonostante il progetto di trasformazione urbanistica





non sia stato sottoposto come prescritto dalla legge alla Valutazione Ambientale Strategica (VAS), abbia rilasciato il 4 novembre 2008 il Permesso di Costruire, vige anche qui un altro grande mistero.

E poi tanti altri misteri, come quello delle indagini archeologiche che meriterebbe un capitolo a sé, o del perché sia previsto un depuratore per una città di 30.000 abitanti (incluso l'attuale abitato di Passo Corese che ne conta circa 6.000), così come della capacità del campo pozzi che, con i suoi 1,3 milioni di litri al giorno, può soddisfare una città di 24.000 abitanti. E domande irrisolte. Perché non è stato mai diffuso un piano industriale di tutta l'operazione? Perché non è mai stato detto chiaramente quali aziende si insedieranno? Vedrà mai la luce questo Polo? Il Consorzio deve ancora finire di pagare, dopo quattro anni, gli ex proprietari. La bretella, appaltata anch'essa quattro anni fa e finanziata con soldi pubblici per 13,9 milioni di euro, è ancora da completare e i lavori paiono fermi, qualcuno dice che probabilmente serviranno altri soldi (sempre pubblici ovviamente). Altri soldi pubblici sono stati impiegati per il cantiere del depuratore che avanza sulla sponda sinistra del Tevere. Il Polo della Logistica compie quindi dodici anni e, quella

che prima era una piccola Toscana a 500 metri dalla stazione FR1 a 40 minuti dal centro di Roma, è ora uno dei peggiori orrori (ed errori) in cui ci si possa imbattere. Persone e mezzi non se ne vedono quasi più, il paesaggio devastato e squarciato ci regala un intollerabile Armageddon sabino, dove regna un immobilismo che assomiglia all'attesa messianica di un qualche imprecisato evento risolutore. Infine il gigantesco campo pozzi per il prelievo dell'acqua, soprannominato dagli abitanti "il sarcofago", giace come un immenso mausoleo di cemento in piena zona agricola, emblema di un modello di sviluppo pervaso di avidità e follia, completamente controproducente ed estraneo alla vocazione e all'economia del posto. Mala tempora currunt. ■

«Quella che era una piccola Toscana a 500 metri dalla stazione FR1 e a 40 minuti dal centro di Roma, è ora uno dei peggiori orrori (ed errori) in cui ci si possa imbattere»

HDI
ASSICURAZIONI

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

Via Umberto I, 8 - 02037 Poggio Marnino (FR)
Via Salaria Vecchia, 25 - Telefono 0760-675080 - Fax 0760-675180
E-mail: ag604@hdiarena.it

Il benessere è vivere con energia ed equilibrio



Le persone che frequentano i Centri di fisioterapia ITER riescono, per lo più, in breve tempo a raggiungere salute e forma fisica. Qual è il segreto? Ce lo spiega MIMMO MICARELLI



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

«Questo avviene poiché, nella nostra equipe, agiamo nella cura del paziente su più fronti. Il concetto di benessere per me coincide con i concetti di "equilibrio" ed "energia". Curiamo la parte **MECCANICA** del corpo ristabilendo il riallineamento posturale, cioè l'equilibrio della struttura muscolo-scheletrica. Quando il corpo perde il suo corretto allineamento non riesce più a sostenere e sviluppare i muscoli che lo sorreggono e si apre la strada a tutta una serie di problematiche che riguardano il funzionamento dei processi biologici fondamentali».

Oltre all'equilibrio strutturale e gnatologico, di cui Lei può essere considerato punto di riferimento nel campo della cura e della ricerca, quali altri parametri intervengono a determinare lo stato di benessere?

«Per poter vivere in uno stato di benessere ed energia anche la parte **PSICO-EMOTIVA** deve essere in equilibrio: dobbiamo saper gestire le emozioni negative e guardare agli eventi della vita, anche quelli meno piacevoli, con ottimismo e propositività. Affrontare e superare le difficoltà aumenta la nostra autostima, ci fa diventare ogni volta più forti e consapevoli di noi stessi e delle cose importanti. Inoltre occorre non lasciarsi sopraffare dallo stress che la realtà odierna ci impone come standard di vita, sapendo che lo possiamo gestire ritagliandoci spazi di relax e benessere, da dedicare a noi stessi e ai nostri cari. Questo è ciò che in parte cerchiamo di trasmettere a coloro che si trovano a vivere transitorie condizioni di disagio psico-fisico, organizzando anche **CORSI SULLA GESTIONE DELLO STRESS**».

Per poter raggiungere quel livello di benessere che ci conduce alla salute, l'equilibrio deve riguardare anche i vari ambiti della nostra vita?

«Certamente. Dovremmo immaginare la nostra esistenza come una torta dove i vari spicchi corrispondono ad importanti aree: salute, lavoro, vita sentimentale, amicizie, svago e divertimento, soldi, spiritualità. E' necessario che ogni fetta sia dello stesso spessore poiché la qualità della vita dipende da una sufficiente soddisfazione di tutte le aree. Infatti esse interagiscono tra loro e si influenzano reciprocamente».

Ma il nostro corpo non dovrebbe essere in equilibrio anche dal punto di vista chimico?

«Sì. Dovremmo fornirgli tutti i nutrienti di cui ha bisogno; questo attraverso sia l'uso di integratori di vitamine e sali minerali (in particolare al cambio

di stagione) che di una alimentazione ricca di frutta e verdura, cioè di quegli alimenti che basicizzano il nostro ph».

Lei è stato tra i primi, alla fine degli anni '90, nel suo libro DE VALETUDINE (ediz. Edup) a parlare dell'importanza di tenere sotto controllo il livello di acidosi. Oggi, su svariati articoli, si comincia a parlare della cosiddetta dieta basica o alcalina, ed è questa che lei consiglia come coadiuvante dei trattamenti fisioterapici. Perché è così importante seguire una alimentazione basica?

«Avere delle intuizioni, verificarne la validità con rigore scientifico e divulgarle vuol dire spesso non essere compresi. Questo è ciò che è avvenuto con la pubblicazione del libro DE VALETUDINE. Il perché dell'alimentazione basica risiede nel fatto che si tratta di salute a livello cellulare ed i cibi verdi e ricchi di acqua contengono gli ingredienti essenziali per la creazione ed il mantenimento di cellule sane. Purtroppo negli ultimi anni la nostra dieta si è modificata, la qualità dei pasti e le abitudini alimentari sono peggiorate. La nostra alimentazione è costituita per lo più da alimenti (ad es. alcool, dolci, caffè, cereali raffinati, latticini e proteine animali) che contribuiscono all'iperacidosi. Quando l'ambiente cellulare, dei tessuti e degli organi è acidificato, diviene il posto ideale per la proliferazione di batteri, funghi, muffe e microorganismi patogeni di vario genere quindi una porta aperta allo svilupparsi delle malattie. E' stato invece dimostrato che seguire un programma alimentare basico non solo previene le malattie (ad es. quelle a cui siamo geneticamente predisposti) ma determina la regressione di quelle esistenti. Inoltre in ambiente basico le cellule malate faticano a sopravvivere! Quindi occorre ossigenare adeguatamente le cellule, facendo sì che:

- la nostra alimentazione sia composta per almeno il 70% di alimenti ricchi di acqua
- bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (preferibilmente alcalina) lontano dai pasti e integrando la nostra alimentazione con gli acidi grassi (Omega 3 e Omega 6)

Ciò permette al sangue di fluire più facilmente determinando il corretto funzionamento dei vari organi. Un buon modo di contrastare l'acidosi ed iniziare bene la giornata è bere a digiuno un bel bicchiere di acqua tiepida con l'aggiunta di succo di limone, il mantenimento di un rapporto corretto tra cibi a contenuto acido ed alcalino è di importanza vitale».

(A.B.)

RISTORANTE AGRITURISMO FONTE CIUFFA
Tutta la tradizione, i profumi,
i sapori e l'accoglienza Sabina.

RISTORANTE • BANCHETTI • AGRITURISMO • PISCINA
APERTO TUTTO L'ANNO

*Ti aspettiamo
a 30 minuti da Roma*



A soli 30 minuti da Roma, fra uliveti millenari e natura incontaminata,
il posto ideale per dedicarsi ai piaceri della buona tavola.

A Fonte Ciuffa ai Tre Colli ci impegniamo ogni giorno nella riscoperta
dei sapori e della convivialità, nel pieno rispetto della tradizione Sabina.

Vi aspettiamo.

Fonte
Ciuffa *ai tre colli*
I SAPORI DELLA SABINA TUTTI I GIORNI

Via Ponte Sfondato, 30 - Montopoli in Sabina (RI) info e prenotazioni 0765.322235

www.fonteciuffa.it

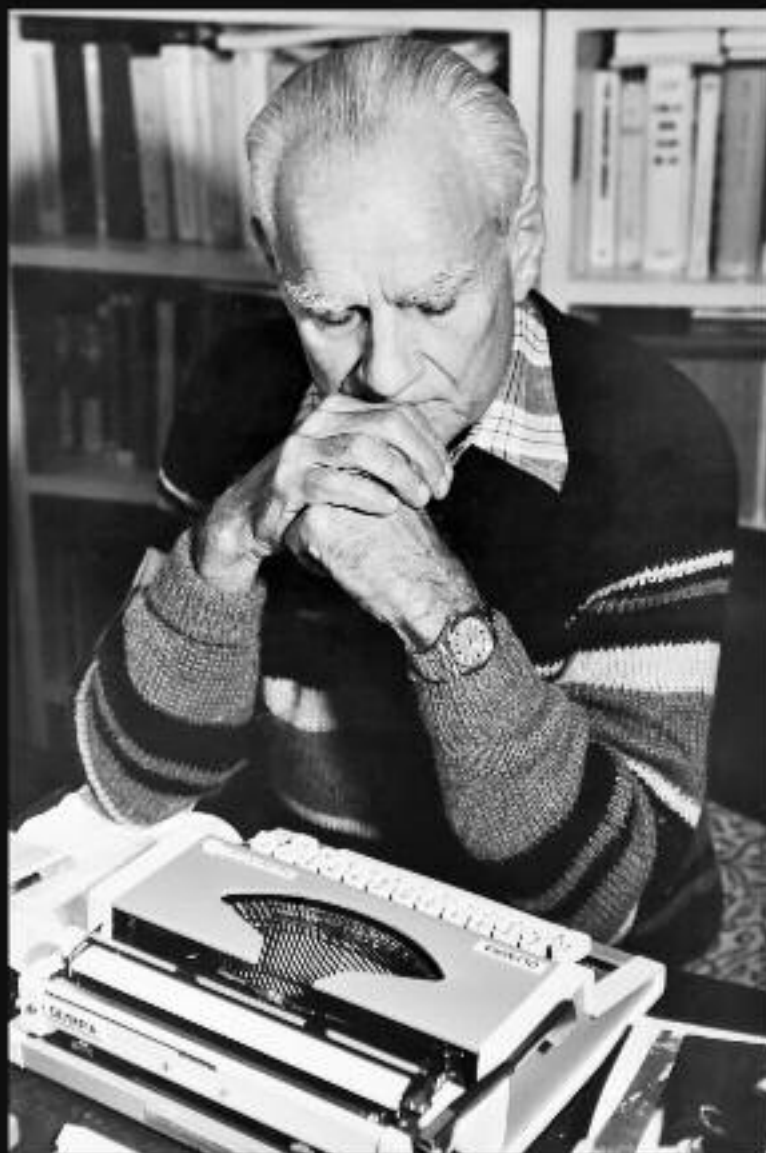
CAMICIE PER UOMO E DONNA



VIA ROMA 88 RIETI 0746483651

NARA CAMICIE

IN USCITA A FINE APRILE
IN TUTTE LE LIBRERIE
PER INFORMAZIONI:
347/3628200



Maria Grazia Di Mario

ALBERTO MORAVIA il profeta indifferente

onyxeditrice