



COMMERCIO

**Le imprese
di Palombara Sabina
in rete con quelle
di Amatrice**



A PAG. 3



SPORT

**La Pro Marcellina
promossa
in Prima categoria
Paese in festa**



A PAG. 4



STORIA

**La veste antica
di Montelibretti
nella ricerca
di Chiara Fernandez**



A PAG. 7



EVENTI

**Il Palio di San Nicola
Quattro giorni di festa
per il Patrono
di Mentana**



A PAG. 8

OltrelaTela
colori...
suoni...
parole...
www.oltrelatela.it

ROMANA Eco della Sabina

€ 1,50

PERIODICO DI INFORMAZIONE LOCALE - LE COMUNITÀ DELLE VALLI DELL'ANIENE E DEL TEVERE

ANNO I NUM. 2 - MAGGIO 2018 - www.ecodellasabina.it

Guidonia Montecelio



Quitadamo è commendatore

Ha 47 anni e vive con la sua famiglia a Guidonia Montecelio, dove per un ventennio ha prestato servizio come maresciallo dei Carabinieri. E' un nuovo commendatore della Repubblica Italiana, il dottor Michele Pio Quitadamo, che nella mattinata di giovedì 10 maggio, presso la Prefettura di Roma a Palazzo Valentini, ha ricevuto l'investitura. Il commendatore è nato a San Giovanni Rotondo, provincia di Foggia, il 17 maggio del '71 ed ha vissuto fino all'età di vent'anni a Macchia Frazione del comune di Monte Sant'Angelo, per poi arruolarsi nell'Arma dei Carabinieri. Quitadamo è laureato in Giurisprudenza ed attualmente svolge l'attività manageriale presso la Tutela aziendale di Terna (Rete Elettrica Nazionale) come responsabile dei rapporti con le Forze dell'ordine.



Quando il campo scuola genera empatia tra alunni e professori

GLI STUDENTI DI PALOMBARA E L'ESPERIENZA DEL VIAGGIO IN SICILIA



PER SAPERNE DI PIÙ SUL PRODOTTO:

WWW.SHOP.PHARMALAB24.COM/PER-SAPERNE-DEI-PIU/CONDRO24

PER ACQUISTARE IL PRODOTTO VIA WEB:

WWW.SHOP.PHARMALAB24.COM/PRODOTTI/CONDRO24

PER ACQUISTARE IL PRODOTTO VIA NUMERO VERDE GRATUITO:

800913524

DOLORE ARTICOLARE: DALL'INGHILTERRA UNA CURA BASATA SU UNA MOLECOLA ESTRATTA DAI BROCCOLI

Il dolore articolare, soprattutto ad anche, ginocchia, spalle, schiena e mani, è purtroppo una condizione molto diffusa, conseguenza di usura cartilaginea dovuta a lavori pesanti, patologie, predisposizione genetica.

Recentemente alcuni ricercatori inglesi hanno scoperto che una molecola naturale presente soprattutto nei broccoli, il SULFORAFANO, già conosciuto da tempo per le sue proprietà antitumorali, ha un ruolo fondamentale nell'inibizione degli enzimi che degradano la cartilagine articolare: in pratica è stato dimostrato che l'assunzione regolare di estratti di broccoli, concentrati e purificati, preveniva ed addirittura arrestava i processi di distruzione della cartilagine, con conseguente diminuzione del dolore articolare.

Un'azienda nutraceutica italiana, PHARMALAB24, con sede a Milano, specializzata nella produzione di integratori alimentari, ha utilizzato questa recente scoperta per formulare un nuovissimo tipo di protettore articolare (un cosiddetto condroprotettore di quarta generazione), CONDRO24, che da qualche mese sta rivoluzionando il modo di curare il dolore articolare, essendo un integratore è un prodotto senza effetti collaterali, di libera vendita senza ricetta medica, con una serie di principi attivi, il più importante dei quali è appunto il SULFORAFANO, in grado di attenuare o addirittura eliminare il dolore articolare nel giro di 3/4 settimane.

Poiché questi principi attivi hanno costi molto elevati PHARMALAB24 ha optato per una distribuzione diretta del prodotto, attraverso sito web o numero verde gratuito, senza intermediari commerciali, così da poter uscire sul mercato con un prezzo di tipo "sociale", in modo che tutti possano curarsi con tale prodotto innovativo: il prezzo per una terapia di un mese (30 compresse) è di 24,2 euro, cioè il costo della terapia è inferiore ad un euro al giorno, questo appunto per permettere a tutti un accesso diretto alle cure.



Palombara Sabina

GLI ALUNNI DELLA III MEDIA E IL VIAGGIO IN SICILIA

Quando il campo scuola genera empatia tra alunni e professori

Sono giorni difficili per la scuola, quella vera, quotidiana. Sugli schermi dei telefoni e sui telegiornali rimbalzano le immagini di ragazzi che bullizzano i professori, li minacciano, li offendono. Si accendono i riflettori su "episodi" di cronaca. Ma la scuola vera è quella della quotidianità silenziosa, fatta di lavoro rispettoso nelle classi e momenti di crescita indimenticabili, come il campo scuola delle Terze medie dell'Istituto Comprensivo di Palombara Sabina in Sicilia.

Sette insegnanti e 94 ragazzi, dal 6 al 10 marzo, hanno trascorso cinque giorni intensi di cultura e esperienze interpersonali. Il viaggio inizia con una levataccia, alle 3 della notte, ma per alunni e prof anche questo si trasforma in entusiasmo; l'alba è uno spettacolo da vivere insieme. Stessa cosa per il viaggio in aereo: per molti alunni una prima volta di assoluta adrenalina. Prima tappa, Palermo. Le meraviglie della Cattedrale dei Normanni e ancor di più della Cattedrale di Monreale, lasciano senza fiato. Tanta attenzione caratterizza le visite. Esperienza singolare anche l'incontro con Roberta Ianni e Tiziano



Di Cara, che insieme al regista Pierfrancesco Diliberto, in arte Pif, hanno ideato l'App Noma: No mafie. Loro raccontano ai ragazzi che combattere la mafia si deve, senza essere eroi, semplicemente facendo bene il proprio dovere quotidiano. Nei giorni successivi, l'incanto passa attraverso la Valle dei templi di Agrigento, il Teatro greco di Siracusa e la mitologia che dà vita alla fonte Aretusa nell'isola di Ortigia.

Ultima tappa Catania, alla fine dei cinque giorni. Quando viene chiesto agli alunni cosa sia loro ri-

masto impresso di questa esperienza, la maggior parte risponde di getto: "Tutto!". Faticano a scegliere un ricordo lasciandone indietro un altro, perché i profumi, i colori della Sicilia sono impressi nella memoria. La stessa cosa vale per i prof: più che la fatica, la responsabilità immensa, la tensione di mantenere giorno e notte sotto controllo l'intero gruppo di adolescenti, quel che conta di più è aver permesso loro di vivere un'esperienza indimenticabile. Questa è la scuola che dovrebbe far notizia!

La misura eroica dell'istruzione di oggi

“La più grande sorpresa di questi miei anni in viaggio per le scuole italiane sono stati, insieme ai ragazzi, gli insegnanti. In un contesto politico e culturale in cui il loro ruolo è svalutato - se non ridicolizzato o detestato - scambiati per burocrati dall'amministrazione e per baby sitter dai genitori il loro valore di educatori è insostituibile, impareggiabile. Eroe, nel pieno senso greco della parola”. Questo è uno dei molti passaggi importanti del nuovo libro di Andrea Marcolongo, intitolato *La misura eroica* (edizioni Mondadori).

L'autrice sceglie il mito degli Argonauti, il più antico della letteratura greca, eppure il più contemporaneo.

Giasone è solo un adolescente quando salpa con la nave Argo alla ricerca del vello d'oro. Solca mari tempestosi e sconosciuti, non sa se tornerà a casa, ma, come ognuno di noi, ha una missione da compiere. Quello che serve è il coraggio della partenza. Oggi, gli insegnanti capaci di guidare ed educare i propri alunni

verso il coraggio di scegliere e salpare vanno riconosciuti come "guide".

Verso dove? Qual è la meta? "Il problema dei ragazzi di oggi - afferma Marcolongo - non è quello di essere so-



li perché figli di genitori che lavorano, ma essere figli della crisi, di un tempo in cui siamo pieni di oggetti, ma sprovvisti di valori che indichino la direzione nel mare delle opportunità. Il vero insegnante è colui che conduce l'alunno al porto della fiducia in se stesso, senza sottrarlo alle prove, che insegna anche a perdere, a prendere un voto negativo, a misurarsi con i propri limiti. Achille o Ettore erano eroi non perché abbiano vinto, anzi, sono morti in battaglia. Ma eroismo per i greci era portare a termine la propria missione. Questo deve valere per ciascuno di noi. Eroe è chi decide di scegliere, non di vincere. Ogni uomo, donna, ragazzo è chiamato ad essere eroico: non importa se giornalista, pescatore, contadino o avvocato, ma semplicemente capace di essere responsabile".

In questo, che è uno dei libri più belli degli ultimi tempi, sono indicati la bellezza e il valore da tramandare alle nuove generazioni: trovare la propria misura eroica.

(Mo. Vo.)

SCUOLA



GUIDONIA MONTECELIO
Giornata ecologica alla Don Milani

Lo scorso 19 aprile ha avuto luogo all'Istituto Comprensivo Don Lorenzo Milani di Guidonia la "Giornata ecologica 2018", un vero e proprio laboratorio all'aria aperta per sensibilizzare gli studenti, dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di primo grado, sull'ambiente e sul rispetto per le aree verdi della propria scuola. Ovunque bambini e ragazzi, con la complicità del bel tempo primaverile, hanno raccolto cartacce, foglie secche e erbacce dai giardini antistanti i plessi dell'Istituto e riempito nuovamente questi spazi di fiori, contenuti in pneumatici, usati e riutilizzati in questa sede dopo averli ridipinti e riempiti di terriccio, come veri e propri vasi. Il cortile è diventato in pochi minuti un luogo di condivisione, dove il lavoro di squadra, l'impegno e il divertimento messo in campo dagli studenti è stato



fondamentale al fine di far bella la propria scuola. Accanto ai piccoli giardinieri, c'erano i docenti ed i membri del Comitato dei genitori, organo vivo e pulsante della vita scolastica che da sempre riunisce tutti coloro che, attraverso iniziative di autofinanziamento, desiderano rendere migliore la scuola che frequentano (o hanno in precedenza frequentato) i propri figli. La didattica di ispirazione montessoriana dell'imparare facendo, trova qui la sua piena espressione, poiché apprendere sin da piccoli a curare ciò che si ama e che si ha intorno è una lezione da tenere stretta al cuore. Iniziative come questa, infatti, oltre che educare i ragazzi al rispetto del bene comune, gli permettono di sporcarsi finalmente le mani e di entrare in contatto con la parte creativa di loro stessi, la quale manca sempre più all'interno dell'era digitale.

Giorgia Golia

Tutte le idee sbagliate su come e cosa mangiamo in un libro sull'alimentazione

La conferenza del professor Ticca nella sede de "La Palombella"



Nella sede dell'associazione socio-culturale "La Palombella" a Palombara Sabina si è tenuta domenica 18 febbraio un'interessante conferenza del professor Marcello Ticca, vice presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione, dal titolo "Alimentazione e salute" e per presentare il suo libro *Miraggi Alimentari-99 idee sbagliate su come e cosa mangiamo* (edizioni Laterza).

Un tema di particolare interesse riguardante l'esistente rapporto, scientificamente provato, tra una sana ed equilibrata alimentazione ed il benessere dell'uomo. Un argomento questo pieno di false credenze e luoghi comuni che danno adito a scelte alimentari sbagliate da parte dei consumatori. Il professor Ticca, che spesso vediamo in programmi televisivi di largo interesse,

dall'alto della sua competenza di ricercatore e scienziato, ha voluto raccogliere gran parte di queste fantasiose credenze nel suo libro. Lo scopo è quello di fare chiarezza su un sistema di vita importante e vitale, come quello di una sana alimentazione.

L'incontro, che è stato preparato dal professor Giovan Battista Quaglia, collega di Ticca ed ex presidente dell'associazione, ha riscosso successo di partecipazione da parte dei soci, ma anche di persone esterne. L'esposizione dei vari temi si è protratta per oltre un'ora in modo molto colloquiale, piacevole e coinvolgente ed alla fine, molte e pertinenti sono state le domande che l'uditorio ha rivolto al professore.

Un incontro che si è rivelato di alto spessore anche per la presenza del professor Andrea Ghiselli, dirigente ricerca

del CRANUT, del suo collega Raimondo Cubadda, già preside della facoltà di Agraria dell'Università di Campobasso. E' intervenuto anche il professor Antonio Migliaccio, divulgatore televisivo e da sempre amico della città di Palombara Sabina ed affezionato cultore delle bellezze naturali e storico-culturali del territorio e per questo, testimonial della recente iniziativa organizzata dall'associazione "La Palombella", relativa alla partecipazione dell'Abbazia di San Giovanni in Argentella al concorso del FAI "I luoghi del cuore".

A conclusione della piacevole mattinata il presidente Renzo Massimi de "La Palombella" ha omaggiato gli illustri ospiti con confezioni del pregiato olio extra vergine d'oliva della Sabina.

Angelo Gomelino

SALUTE



I colori del benessere

Viola e blu:

E' il caso di radicchio, cavoli e cipolle viola. Questi contengono antocianosidi, dei flavonoidi che proteggono ottimamente le pareti dei vasi, prevenendo stasi e fragilità capillare. In più preverranno il diabete, il cancro e l'infiammazione. Più il colore dell'ortaggio è scuro, più flavonoidi ci sono!

Giallo e arancio:

I protagonisti in questo caso sono carote, arance, pompelmi e limoni. Ricchi di antiossidanti, ci regalano massicce dosi di beta-carotene, il precursore della vitamina A. Non facciamoci mancare, avremo così protezione della vista e una pelle splendida.

Verde e bianco:

Sono rappresentati da asparagi, cipolla, porro, aglio e spinaci. Mangiando questi ottimi ortaggi faremo il pieno della sostanza regina nella lotta ai radicali liberi: il glutathione. Questo potentissimo antiossidante è generalmente prodotto dall'organismo, ma l'avanzare dell'età e alcuni fattori ambientali possono portare ad una carenza. Ecco perché è importantissimo mangiare alimenti che lo contengano! Inoltre, gli ortaggi citati contengono anche la vitamina E ed i folati, grandi alleati della nostra salute e del glutathione.

Gli antiossidanti di stagione per potersi donare bellezza

E' tempo di regali. Con l'estate alle porte, basta fare un giro tra i banchi di frutta e verdura per potersi donare bellezza, difesa dalle malattie e ringiovanimento, oltre a tanto gusto e a sapori impareggiabili. Aprile e maggio sono carichi di protezione, perché i colori degli ortaggi di stagione in questo periodo, nascondono degli alleati impareggiabili per il nostro benessere: gli antiossidanti. Questi sono sostanze importantissime che ci difendono dall'eccesso di radicali liberi, prodotti di scarto che hanno un'elevata reattività e

che possono provocare, nel nostro organismo, invecchiamento precoce, infiammazione, danni al DNA e cancro.

Oltre ad evitare il fumo, l'inquinamento, l'eccesso di sole e i cibi spazzatura, troveremo soprattutto nei vegetali colorati il nostro scudo nei confronti di queste molecole dannose. Dunque, non facciamoci mancare il giallo, l'arancio, il viola, il blu, il bianco e il verde, perché ciascuno di questi ci regalerà una sostanza che ci aiuterà in modo diverso rispetto alle altre.

Roberta Rossi Brunori





Palombara Sabina

L'INCONTRO DEL 7 MAGGIO TRA LE DUE DELEGAZIONI

Imprese di Palombara in rete con quelle di Amatrice Avviata una fattiva collaborazione per lo sviluppo

Lo scorso lunedì 7 maggio una delegazione della Rete di Imprese di Palombara Sabina, composta dal presidente Francesco Fabiani e dal delegato allo Sviluppo territoriale Francesco Perrotta, ha incontrato i rappresentanti della Rete di Imprese di Amatrice, presso la località reatina colpita nell'agosto del 2016 dal devastante sisma.

L'incontro si è svolto nella massima cordialità e ha evidenziato l'esigenza di avviare un'ampia ed articolata collaborazione tra le Imprese socie al fine di dare ulteriore impulso allo sviluppo dei rispettivi territori.

E' stato anche un modo, tangibile e non di circostanza, per le Imprese palombari di rinnovare la propria vicinanza ed il proprio fattivo supporto alla popolazione amatriciana colpita dai gravi fatti che purtroppo tutti abbiamo conosciuto.

"Si è trattato di un incontro estremamente proficuo - ha dichiarato



Amalia Casini, presidente della Rete di Imprese di Amatrice - in cui abbiamo iniziato a delineare i contenuti della collaborazione. In particolare una delegazione di produttori palombari sarà presente con uno stand alla prossima Sagra dell'amatriciana. Un modo concreto per promuovere le eccellenze dei territori".

Inoltre "i produttori di Amatrice saranno presenti alla Sagra dello gnocchetto palombaro che verrà

organizzata dalla nostra Rete il prossimo settembre - ha aggiunto il presidente della Rete di Imprese di Palombara Sabina, Fabiani - Tutto questo in un quadro di reciproca collaborazione che presto verrà riempito di ulteriori e più specifici contenuti".

Significativo anche l'intervento di Perrotta: "Questo colloquio è stato per me particolarmente emozionante - ha sostenuto il delegato allo Sviluppo territoriale - Ho trascorso molti anni ad Amatrice e

ritrovarmi a svolgere un ruolo istituzionale utile per quella comunità unitamente agli amici imprenditori di Palombara Sabina mi riempie di orgoglio. E' un primo passo ed altri ne verranno. La Rete di Palombara Sabina ha iniziato un percorso virtuoso importante che sta già dando i suoi primi frutti concreti e tutti possono confermarlo. Dopo gli interventi sul tessuto urbano, ora affronteremo i temi connessi con lo sviluppo del territorio".

COMMERCIO



Palombara, 55 attività insieme

Si chiama "Rete di Imprese insieme per Palombara Sabina" ed unisce oltre 55 attività impegnate per la crescita complessiva del territorio. L'ufficialità è arrivata il 26 ottobre 2017. "E' stato un primo atto che ci ha consentito di iniziare a proporci come soggetto collettivo - ha dichiarato Perrotta - e che ha permesso alle imprese di Palombara di poter utilizzare al meglio il primo contributo regionale pari a 100mila euro, secondo i contenuti dello specifico progetto approvato dalla Regione Lazio. Queste imprese vanno ringraziate per la loro tenacia e per la voglia di cambiare, come la Cna che ha proposto inizialmente questa scelta e che ha sostenuto con competenza e capacità organizzativa il progetto. Meriti vanno anche all'amministrazione di Palombara Sabina che, attraverso il sottoscritto, delegato allo Sviluppo territoriale, si è fatta carico di approvare il progetto con apposita delibera e di inviarlo all'attenzione della Regione, al fine di ottenerne l'approvazione".



Eco della Sabina



RICERCA AMBOSESSI
preferibilmente automuniti
e fortemente motivati
per il posizionamento
degli **spazi pubblicitari**
all'interno del periodico

per chi fosse interessato
339 3076848

BRUNELLO DI MONTALCINO
Biondi Santi riserva
per veri amatori
e collezionisti





CAMPIONATURE
DI VINI VARI
ITALIANI E FRANCESI
ANNI '50, '60 E '70
FAMIGLIA TOZZI
INFO:
+39 348 8825926

Passione, disciplina e regole per i campioni di vita

Una piccola e grande Kinshasa a Palombara Sabina nella giornata di sabato 14 aprile, dedicata alla boxe e alla kick boxing. L'Accademia "365 Combat" del presidente Andrea Cordovani, in collaborazione con la "Mte Fighting Association" (6 ori e 2 argenti vinti nel Muay Thai ai Mondiali 2017), ha organizzato una serata di combattimenti nella storica palestra "Roberto Stefoni", adibita tra ring e spalti gremiti, ad una versione in miniatura del Madison Square Garden o del Palazzetto dello sport di Roma nei giorni dell'epico scontro Benvenuti-Monzon, 1970.

La giornata di gare ufficiali tra professionisti, al cui patrocinio organizzativo ha contribuito la Mte ingaggiando arbitri e giudici, è stata inserita nel quadro dello Strong Fighting Championship e ha visto combattere uomini e donne in tre diverse discipline: la kick boxing con la tecnica delle braccia e delle gambe; il K1 a cui bisogna aggiungere il gesto tecnico dell'uso delle ginocchiate; il Muay Thai che comprende oltre ai colpi precedenti anche l'uso delle gomitate.

Una serie di combattimenti duri e tecnici, forti ed misurati, visto che un principio basilare e importantissimo regolatore degli incontri è l'equilibrio tra il peso e l'esperienza dei "Fighter" che deve essere

sempre lo stesso per non dare una sproporzione all'incontro.

L'evento di aprile ha richiamato moltissima gente nella palestra sabina, per il fascino di un sport, una volta storico in Italia, per vedere professionisti, ma soprattutto per osservare le storie di genere di questi ragazzi che durante le settimane precedenti fanno sacrifici, si allenano, si mettono a dieta, soffrono per eseguire un gesto e un combattimento di livello.

La boxe e il kick boxing sono "palestre di vita", di sacrificio e lotta. Andrea Cordovani illustra uno dei diversi obiettivi dell'evento pugilistico a Palombara Sabina: "Una delle finalità mie e del 365 Combat Accademy è quella di dare visibilità a questo sport bellissimo, duro e corretto, caratterizzato da una grande voglia di combattere e misurarsi e da una forma di rispetto valorosa alla fine dell'incontro tra i pugili avversari. E' l'immagine che più teniamo a far conoscere di uno sport erroneamente attorniato da alcuni pregiudizi".

Il pugilato e la kick boxing fino ad oggi sono stati sempre questo, un grande agglomerato e contenitore di disciplina e regole, anche di vita. E proprio questa filosofia raggiunta, in questi anni, dopo tanti sacrifici da Andrea Cordovani e il suo staff

è lo "Zenit", il Graal, il successo per la società sportiva: "Il nostro successo, che è anche la mia più grande soddisfazione, è aver abbattuto il pregiudizio che la gente aveva sulla boxe e su questo sport, considerato duro e violento. Così non è, e oggi, le persone che incontro quotidianamente mi ringraziano per il fatto di insegnare ai



giovani disciplina e regole, comportamento e modo di stare in palestra e nella vita. Questo è molto gratificante".

Non solo, quindi, gare, incontri, gesti tecnici e sforzo fisico, ma impegno mentale e enormi sacrifici ora che il 365 Combat Accademy, società sportiva specializzata negli sport da combattimento e contatto, sta trasformando il pregiudizio in giudizio positivo, il dubbio in conoscenza di uno sport. La piccola Kinshasa, il "Rumble in The Jungle" palombarese di aprile ha visto prodigarsi nella comunicazione di questo messaggio sociale molti grandi

"attori" del ring: lo staff del "365", Cordovani che è anche maestro di pugilato (dopo essere stato istruttore e allenatore) e da amatore è diventato professionista nazionale italiano, i pugili, gli spettatori, i ragazzi del comitato della Sagra delle Cerase che collaborando fattivamente al reperimento di autoambulanze e medico hanno dimostrato, assieme alla Combat Accademy, come l'interazione tra storie sociali e personaggi impegnati nel racconto delle attività sportive e culturali di Palombara si incontrino e cooperino insieme.

Matteo Quaglini



Corso Estivo di atletica leggera per bambini

Sono aperte le iscrizioni al corso di "ATLETICA LEGGERA" per BAMBINI dell'associazione sportiva <<ATLETICA PALOMBARA>>. Saranno previste gran parte delle discipline olimpiche di questo sport stupendo e sano:

Ginnastica corpo libero
Corsa di fondo
Corsa veloce
Corsa con ostacoli

Lancio del giavellotto
Lancio del peso
Salto in lungo
Salto in alto



I bambini saranno regolarmente tesserati ed assicurati al CSI (Centro Sportivo Italiano) Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dalla FIDAL

ISTRUTTRICE: "DESIDERI SARA" riconosciuta FIDAL (federazione italiana dell'atletica leggera) laureata in "SCIENZE MOTORIE".

COLLABORATORI: "CATA' ANDREA" educatore sportivo CSI (Centro Sportivo Italiano); "COSTANTINI ADELE" educatrice sportiva CSI (Centro Sportivo Italiano).

Il corso inizierà Mercoledì 13 Giugno ed andrà avanti per tutto il periodo estivo fino a Venerdì 31 Agosto (circa 2 mesi e mezzo). Si svolgerà nei pomeriggi dei giorni Mercoledì e Venerdì dalle ore 18,00 alle ore 19,00. Avrà luogo all'interno del centro sportivo comunale con disponibilità di spogliatoi, docce e servizi igienici. Le prime due lezioni sono di prova.

Il costo sarà di euro 40,00 complessive.

Comprenderà oltre alle lezioni il seguente materiale dato in dotazione dalla società:

- 1) T-shirt da allenamento
- 2) Zainetto
- 3) Cappellino

Ai bambini partecipanti è richiesto il certificato medico rilasciato da un medico sportivo

INFO: atleticapalombara@libero.it - cell. 339 2011787



ISCRIZIONI CORSI PER ADULTI

CIRCUIT TRAINING (circuiti tonificanti)

POSTURALE CORRETTIVA

Vuoi tornare in forma e sentirti bene con il tuo corpo divertendoti?

Niente di più semplice, vieni ad allenarti con noi

LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'
(MATTINA O SERA)

Campo sportivo "Torlonia" di Palombara Sabina.
Lezioni all'aperto o in palestra a secondo del programma, a disposizione oltre l'impianto sportivo
Spogliatoi - Servizi - Docce

	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'
ORE 10.00	Circuit Training (Tonificazione)	Circuit Training (Tonificazione)	Circuit Training (Tonificazione)
ORE 11.00	Posturale	Posturale	Posturale
ORE 15.00	Circuit Training (Tonificazione)	Posturale	Posturale
ORE 19.00		Circuit Training (Tonificazione)	Circuit Training (Tonificazione)

SERVIZIO BABY SITTER: Per tutte le mamme che avessero problemi a lasciare i propri bambini, la società garantisce un servizio gratuito di controllo durante gli orari dei corsi per chi avrà bambini a seguito.

ISTRUTTRICE: "DESIDERI SARA" riconosciuta FIDAL (federazione italiana dell'atletica leggera) laureata in "SCIENZE MOTORIE".

COLLABORATORI: "COSTANTINI ADELE" educatrice sportiva CSI (Centro Sportivo Italiano).

Il costo del corso è di euro 30,00 al mese più tesseramento annuo alla società "ASD Atletica Palombara" di euro 30,00 che, anche in assenza dell'istruttrice, permetterà di usufruire dell'impianto sportivo tutti i giorni della settimana quindi come allenamento libero personale.

INFO: atleticapalombara@libero.it - cell. 339 2011787

AVVENIMENTI



Tivoli

LA PRIMA AZIONE DEI FRANCESI FU DI COSTRUIRE IL CIRCONDARIO

Il modello napoleonico, un esempio di organizzazione sociale in Sabina

Gli amministratori dell'800 e le loro scelte per i Comuni



Napoleone Bonaparte non è mai stato, durante le sue gesta politiche e militari, a Roma. Di conseguenza, l'imperatore dei francesi, non ha mai visto nemmeno il territorio verde e panoramico della Sabina. Dal 1809 - l'anno in cui per suo espresso volere il generale Miollis occupò Roma, annettendo lo Stato Pontificio all'impero francese - al 1815 presenziarono il territorio della nostra storia di genere, i soldati, i funzionari, gli amministratori dipartimentali e comunali dell'impero.

Il loro compito era quello di organizzare il Dipartimento del Tevere e del Trasimeno sulla base degli ordini della Consulta straordinaria, in vigore dal 10 giugno 1809 al 31 dicembre 1810, incaricata di mettere in atto gli ordinamenti giuridici francesi. I nuovi padroni, facendo di Roma una città francese e dividendo la Sabina in dipartimenti, vollero ritagliare una parte della Francia napoleonica e ammodernatrice di Parigi e dell'impero capace di ridisegnare la carta dell'Europa dell'800.

La prima azione degli amministratori francesi fu quella di costruire la "Divisione Territoriale del Circondario di Tivoli" facente capo al Dipartimento del Tevere e divisa in otto cantoni: Tivoli, Palestrina, Olevano, Subiaco, Arsoli, Vicoavaro, Palombara Sabina, Monterotondo a ciascuno dei quali facevano riferimento, in numero diseguale, cinquantacinque comuni per un totale di 59.441 abitanti.

I francesi, portatori della modernità, con quali criteri dividevano i cantoni e i Comuni nelle varie zone di competenza? Le scelte erano dettate dal concetto dell'equilibrio territoriale che rispondeva all'attenzione per i rapporti tra i Co-

muni, alla località, al numero di abitanti importantissimo per istituire o meno gli organi di giurisdizione locale come, ad esempio, il giudice di pace nei casi di Monterotondo e Palombara Sabina.

Il criterio della facilità della comunicazione stradale era un altro degli aspetti organizzativi considerati dagli uomini del barone Joseph-Marie De Gérando, prefetto del Dipartimento e membro della Consulta straordinaria degli Stati Romani, per dare un'organizzazione snella ed efficiente alla Sabina romana.

Le strade, però, nella mitologia napoleonica e dell'impero rappresentavano il simbolo della conquista di tante vittorie in battaglia arrivate solo "aumentando l'andatura" come comandava l'imperatore, e dall'altro lato erano con la loro praticabilità, con le loro distanze percorribili, con le loro comunicazioni dirette, il simbolo "francese" della cosiddetta "marcia degli affari".

Ecco un altro tratto della Sabina di Napoleone, l'organizzazione logistica e tecnica dell'intero impianto economico con Tivoli nel ruolo predominante di cantone-re sul piano commerciale. La città, capoluogo di tutto il circondario, era il riferimento della vita industriale e agricola dell'intera Valle dell'Aniene.

I prodotti principali erano il grano e il granturco, i legumi, le castagne, il pane bianco e bruno, il vino, le carni, gli oli, tutti utilizzati a uso e consumo dei Comuni con il "sopravanzo", come lo definivano i francesi nelle corrispondenze dipartimentali dell'impero, commerciato con Roma.

Sul piano commerciale i francesi, che in quegli anni stavano combattendo

l'Inghilterra con i dazi doganali, non si limitarono, nella Sabina Romana al "protezionismo" di ciò che già c'era, ma cercarono di migliorare il mercato settimanale di Tivoli poco frequentato introducendo: un sistema per stabilire un posto specifico nei vari comuni, regolari i giorni, creare un sistema concorrenziale e di scambio tra i luoghi più importanti commercialmente come Roma, Tivoli appunto e Subiaco.

Pensarono all'istituzione di Fiere che richiamassero i cittadini di tutto il circondario, i romani, gli abitanti del Regno di Napoli, quelli della Provincia d'Abruzzo. Pensarono ad aumentare considerevolmente la produzione degli oli, perché si rivelava com'è ancora oggi, un grandissimo prodotto del Circondario che i francesi volevano commerciare con Roma e all'estero.

Il miglioramento delle strade consolari e comunali portato avanti dal dipartimento era il vero filo conduttore di tutto il sistema, il volano per migliorare il commercio e per individuare tra le vie "sabine" quelle migliori su cui edificare più edifici ad acqua nelle zone di Tivoli e Subiaco, con l'idea di migliorare l'industria.

Napoleone è stato un capo militare, un politico, un dittatore "illuminato" per dirla con alcuni storici, ma è stato anche un uomo attento alla cultura e al suo sviluppo. Nella Sabina dei cantoni e dei comuni, l'amministrazione francese propose il sistema di istruzione pubblica caratteristico della madre patria, organizzando: pubbliche scuole, scuole secondarie e collegi in grado di ospitare anche studenti stranieri. Un'organizzazione della scuola curata nei minimi dettagli sulle cariche istituzionali, i tempi di lezione, la ripartizione e l'uso dei locali di alloggio, studio, le biblioteche, i regolamenti di comportamento, la richiesta maggiore di fondi per non mettere "a contribuzione" gli studenti così da non annientarne ogni principio allo studio.

Un'istruzione incentrata sulla lingua italiana e latina, la geografia e la storia, l'aritmetica e la matematica, la filosofia e la legge, l'arte del leggere e dello scrivere. Un esame pubblico per ogni materia fatto dal direttore e dal professore della classe, come prima base per sviluppare e forgiare i programmi intellettuali della società sabina.

Una complessa analisi quella degli amministratori francesi e un lavoro lungo e minuzioso per schedare e indicare quali restauri applicare ai numerosi monumenti che vennero indicati, nelle corrispondenze dei "Bureau", come luoghi di alta cultura e archeologia: i templi, le ville, i sepolcri, gli acquedotti, la caduta dell'Aniene antica.

Luoghi che raccontavano il passaggio della storia in Sabina, come la Villa di Aureliano i cui ruderi furono ritrovati in scavi nelle vicinanze di Palombara, precisamente sulla strada di Moricone. O luoghi che si distinguevano per i loro rapporti culturali-diplomatici con Roma come Monterotondo.

Napoleone è stato un dioscuo della guerra, ma lontano dalle battaglie della gloria, lontano ancora per un attimo dal progetto di invasione della Russia Zarista di Alessandro I, in un luogo piccolo rispetto alla vastità del suo impero, il corso ha portato un po' della Francia del suo tempo: quella attenta alla modernizzazione e all'economia come quella attenta alla cultura e al suo sviluppo.

Napoleone non è mai stato in Sabina, non ha mai visto i cantoni e i Comuni che per cinque anni fino al 1814 hanno composto alcuni dei 130 dipartimenti del suo impero, eppure nell'organizzazione sociale e commerciale come in quella culturale dei luoghi dove oggi viviamo la nostra storia di genere, il suo alone, le sue idee emergono dai documenti dell'inchiesta su Tivoli e il circondario sabino amministrato dai suoi signori.

Matteo Quaglini

Guerre napoleoniche

Il nostro centro, già piuttosto turbolento e ripetutamente alla ribalta per le imprese bandistiche compiute nelle vicinanze, nonché per gesti ostruzionistici o apertamente nostalgici del deposedo Pontefice, non si distinse davvero per lo zelo a sostegno delle guerre napoleoniche. Nessun tiburtino risulta aver militato, con i gradi di ufficiale, sotto le insegne imperiali, mentre avevano combattuto, dall'uno all'altro angolo d'Europa e del Mediterraneo, 132 uomini nati a Roma e 18 ivi residenti.

Anche l'attuale provincia non fece mancare suoi rappresentanti: 11 furono di Civitavecchia, 4 di Velletri, uno rispettivamente di Valmontone, di Nettuno, di Anagni e di Frascati.



DOVE TROVARE IL GIORNALE

Kalumet Tabacchi

Piazza Cesare Battisti, 3
Palombara Sabina

Caffè Centrale

Viale Risorgimento, 1
Palombara Sabina

Picco Bar

Via Giovanni XXIII, 22
Palombara Sabina

Bar Millenium

Via Eusebio Possenti, 4
Palombara Sabina

Dixi Bar

Viale XXIV Maggio
Palombara Sabina

Edicola Jolly

Via Tito Costantini, 21
Palombara Sabina

Edicola

Piazza Mazzini snc
Palombara Sabina

Bar della Neve

Via del Pascolare, 180
Palombara Sabina

Edicola Pietro

Corso Vittorio Emanuele, 167
Marcellina

Cafè Battisti

Piazza Cesare Battisti, 23
Marcellina

Under the Bridge

Stazione Fs Pianabella, snc
Montelibretti

PaBar Il Borghetto

Via Pierdominici, 6
Sant'Angelo Romano

Bar dello Sport

Piazza Giacomo Matteotti
Castelchiodato di Mentana

Edicola Montelibretti

Corso Umberto I, 54
Montelibretti

Edicola Coppetta

Via Nomentana 51 bis
Monterotondo Scalo

Edicola Giordano

Piazza Padre Pio
Tor Lupara di Fonte Nuova

Edicola Berretta

Viale Roma, 196
Guidonia Montecelio

L'editoriale di Gino Ferretta

GIORNATA MONDIALE DELLE COMUNICAZIONI SOCIALI
CELEBRATA DOMENICA 13 MAGGIOMessaggio del Papa: Le fake
news si vincono con la verità

Nel progetto di Dio, la comunicazione umana è una modalità essenziale per vivere la comunione. L'essere umano, immagine e somiglianza del Creatore, è capace di esprimere e condividere il vero, il buono, il bello. E' capace di raccontare la propria esperienza e il mondo, e di costruire così la memoria e la comprensione degli eventi. Ma l'uomo, se segue il proprio orgoglioso egoismo, può fare un uso distorto anche della facoltà di comunicare, come mostrano fin dall'inizio gli episodi biblici di Caino e Abele e della Torre di Babele.

L'alterazione della verità è il sintomo tipico di tale distorsione, sia sul piano individuale che su quello collettivo. Al contrario, nella fedeltà alla logica di Dio la comunicazione diventa luogo per esprimere la propria responsabilità nella ricerca della verità e nella costruzione del bene. Oggi, in un contesto di comunicazione sempre più veloce e all'interno di un sistema digitale, assistiamo al fenomeno delle "notizie false", le cosiddette fake news. Va riscoperto, invece, il valore della professione giornalistica e la verità della comunicazione.

La continua contaminazione con un linguaggio ingannevole finisce, infatti, per offuscare l'interiorità della persona. Dostoevskij scrisse qualcosa di notevole in tal senso: "Chi mente a se stesso e ascolta le proprie menzogne arriva al punto di non poter più distinguere la verità, né dentro di sé, né intorno a sé. E così comincia a non avere più stima né di se stesso, né degli altri. Poi, siccome non ha più stima di nessuno, cessa anche di amare, e allora, in mancanza di amore, per sentirsi occupato e per distrarsi si abbandona alle passioni e ai piaceri volgari".

Come dunque difenderci? Il più radicale antidoto al virus della falsità è lasciarsi purificare dalla verità. Nella visione cristiana la verità non è solo una realtà concettuale, che riguarda il giudizio sulle cose, definendole vere o false. La verità non è soltanto il portare alla luce cose oscure o svelare la realtà, porta a pensare: la verità ha a che fare con la vita intera. Nella Bibbia, porta con sé i significati di sostegno, solidità e fiducia. La verità è ciò su cui ci si può appoggiare per non cadere. In questo senso relazionale, l'unico veramente affidabile e degno di fiducia, sul quale si può contare, ossia "vero", è il Dio vivente.

Liberazione dalla falsità e ricerca della

relazione: ecco i due ingredienti che non possono mancare perché le nostre parole e i nostri gesti siano veri, autentici, affidabili. Per discernere la verità occorre vagliare ciò che asseconda la comunione e promuove il bene e ciò che, al contrario, tende a isolare, dividere e contrapporre.

La verità, dunque, non si guadagna veramente quando è imposta come qualcosa di estrinseco e impersonale; sgorga invece da relazioni libere tra le persone, nell'ascolto reciproco. Inoltre, non si smette mai di ricercare la verità, perché qualcosa di falso può sempre insinuarsi, anche nel dire cose vere.

Il miglior antidoto contro le falsità non sono le strategie, ma le persone: persone che, libere dalla bramosia, sono pronte all'ascolto e attraverso la fatica di un dialogo sincero lasciano emergere la verità; persone che, attratte dal bene, si responsabilizzano nell'uso del linguaggio. Se la via d'uscita dal dilagare della disinformazione è la responsabilità, particolarmente coinvolto è chi per ufficio è tenuto ad essere responsabile nell'informare, ovvero il giornalista, custode



delle notizie. Egli, nel mondo contemporaneo, non svolge solo un mestiere, ma una vera e propria missione. Ha il compito, nella frenesia delle notizie e nel vortice degli scoop, di ricordare che al centro della notizia non ci sono la velocità nel darla e l'impatto sull'audience, ma le persone. Informare è formare, è avere a che fare con la vita delle persone. Per questo l'accuratezza delle fonti e la custodia della comunicazione sono veri e propri processi di sviluppo del bene, che generano fiducia e aprono vie di comunione e di pace.

Va, quindi, promosso un giornalismo di pace, non intendendo con questa espressione un giornalismo "buonista", che neghi l'esistenza di problemi gravi e assuma toni sdolcinati. Al contrario, si intende un giornalismo senza infingimenti, ostile alle falsità, a slogan ad effetto ed a dichiarazioni roboanti: un giornalismo fatto da persone per le persone e che si comprende come servizio a tutte le persone, specialmente a quelle - sono al mondo la maggioranza - che non hanno voce. Un giornalismo che non bruci le notizie, ma che si impegni nella ricerca delle cause reali dei conflitti, per favorirne la comprensione dalle radici e il superamento attraverso l'avviamento di processi virtuosi. Un giornalismo impegnato a indicare soluzioni alternative alle escalation del clamore e della violenza verbale.

Eco della Sabina

Periodico indipendente
di Comunicazione sociale

Editrice:

Culture Sabine
Associazione Promozione Sociale
Via Giovanni XXIII, 6
00018 Palombara Sabina (RM)

Direttore responsabile:

Gino Ferretta

Vice direttore:

Matteo Quaglini

Redazione:

Largo Giovanni Falcone, 2
Guidonia Montecelio (RM)
redazione@ecodellasabina.it
tel: +39 338 5071464

Grafica:

grafica@ecodellasabina.it

Marketing:

marketing@ecodellasabina.it

Grafica ed Impaginazione:

Patrizio de Magistris

Iscrizione a registro stampa
al Tribunale di Tivoli
numero 3/2018 del 22/02/2018

Stampa:

Tipolitografia Tommasi
Via Giovanni XXIII, 10
00018 Palombara Sabina (RM)

www.ecodellasabina.it
info@ecodellasabina.it



ecodellasabina

Il materiale inviato o consegnato
alla redazione non viene restituito.
Tutte le collaborazioni sono gratuite
a meno di diversi accordi scritti.

Numeri utili a Palombara Sabina

Carabinieri - 0774 66007
Polizia Municipale - 0774 636406
Comune centralino - 0774 63641
Protezione civile - 0774 634853
Casa della Salute - 0774 65032
Parco Monti Lucretili - 0774 637027

Eco della Sabina
Il prossimo numero
sarà in distribuzione
nel mese di giugno

