

WWW.LAVOCEDIRITA.IT

La Voce di Rita



Periodico di Cultura, Assistenza e Volontariato a cura della Associazione **Onlus** "La Voce di Rita" Giottoli
Anno 6° n. 5 - febbraio/marzo 2011 - distribuzione gratuita



1861-2011

150 ANNI li porti bene!

Auguri Italia

IL DONO DELLA VITA

Ognuno sa che la vita è un dono, il limite è umano, occorre intensificare gli sforzi per sottrarla alla solitudine e indirizzarla verso chi è più debole. Solo così è possibile vincere la paura di non farcela. La vita è decisiva per un Cristiano, va oltre il tempo... per raggiungere la vita Eterna, proprio per questa vale ed è degna di essere vissuta, pur nella povertà, nella malattia, nella disabilità, in tutto il brutto, nonché il desiderato bello al quale tutti aspirano; questa convinzione ci rende più lucidi, ci apre al confronto, al dialogo, alla solidarietà. Si alla vita perché è il bene sul quale si fondano tutti gli altri beni, perché l'esistenza di ciascuno di noi ha un valore inestimabile.

NO all'abbandono perché a pagare sarebbero sempre i più deboli e chi viene lasciato solo cade nella disperazione.

Siamo in campo anche per questo! Il nostro lavoro, con lo sforzo di tutti i benefattori procede bene e i frutti si vedono, tant'è che in cinque anni gli scopi prefissi li abbiamo raggiunti con la Speranza, la Solidarietà e l'Amore.

LVR

"La Voce di Rita" Onlus
Piazza dei Navigatori, 23 - 00147 Roma
Tel.: 06/51606084
c/c postale **70449996**
IBAN Postale
IT59S0760103200000070449996
Cod. Fiscale **97405480589** valido per
il **5 per mille** sulla dichiarazione dei redditi

Consegna questa cartolina al CAF o al tuo commercialista

in un solo lustro abbiamo fatto l'impossibile: seminari medici, borse di studio, cultura, "sportello bisogni", donazioni, assistenza

Grazie
Pres. Cristiana Giottoli

5 x 1000
cinque per mille

www.lavocedirita.it



donaci il 5x1000
C.F. 97405480589

AIUTIAMO IL GIAPPONE E L'AFRICA È COSA BUONA E GIUSTA - CI STIAMO ATTIVANDO

La parola all'otorino

La gola vibra a ogni respiro e, di notte, il risultato è un suono che può superare i 90 decibel. Sono gli uomini italiani fra i 40 e i 60 anni, soprattutto se sovrappeso e fumatori, quelli più afflitti da questa sindrome. Anche se a farne le spese è chi divide il letto con loro.

UN RIMEDIO PER CHI RUSSA

Più del 20% degli italiani soprattutto gli uomini dai 40 ai 60 anni, russa. Un problema di salute certo, ma anche la causa di molti divorzi.

Da una ricerca della **"British snoring & sleep apnea association"** emerge che il 97% di coloro che dividono il letto con un russatore soffre di deprivazione cronica del sonno; svegliati ripetutamente durante la notte, i partner di giorno sono stanchi e non riescono a concentrarsi sul lavoro.

Più della metà degli intervistati ha ammesso che il proprio russare ha un'influenza negativa sulla vita sessuale della coppia, sottolineando che uno dei motivi della scarsa frequenza dei rapporti è dovuto al fatto che spesso il coniuge decide di andare a letto prima dell'altro, per potersi addormentare nel silenzio, perché certi russamenti possono superare i 90 decibel.

Perché si russa? All'origine vi è un'ostruzione delle alte vie respiratorie dovuta a un rilasciamento dei tessuti del palato molle, nella parte posteriore della gola, che vibrano a ogni respiro. "Fra le prime cause, ben il 50% dei casi, c'è il sovrappeso". Anche l'avanzare dell'età provoca un rilassamento dei muscoli della gola soprattutto in chi fuma, beve troppo e assume sonniferi.

I rimedi? Quelli soft vanno dai cerotti nasali ai lubrificanti delle mucose.

I casi meno gravi richiedono l'intervento dell'otorinolaringoiatra e a volte l'uso di apparecchi ortodontici che tengono la mandibola in posizione più avanzata per consentire un migliore passaggio dell'aria. Un problema più serio collegato alla roncopia cronica sono le apnee notturne che colpiscono il 5% dei maschi e il 2% delle donne. La registrazione di una serie di parametri respiratori, cerebrali, cardiovascolari ed ematochimici durante il sonno ha consentito ai medici di riconoscere l'entità e la natura di questi disturbi. "Le apnee possono essere anche 300-400 per notte, spesso chi ne soffre non se ne rende conto, in quanto si tratta di micro-risvegli che causano sonnolenza diurna". "Le apnee notturne, poi, sono un fattore di rischio cardiovascolare, provocano l'aumento della pressione arteriosa con picchi ipertensivi improvvisi". La sindrome può compromettere anche la produzione ormonale, con la riduzione del testosterone. La prima cosa da fare in caso di seri disturbi del sonno è rivolgersi a un centro specializzato per eseguire un monitoraggio cardio-respiratorio, la polisonnografia, per esempio, è un esame che può essere eseguito anche a casa semplicemente applicando un

registratore digitale alla cintura che annota frequenza cardiaca, ossigenazione del sangue, elettrocardiogramma e flusso delle alte vie aeree.

L'esplorazione di naso e gola con endoscopia a fibre ottiche è indispensabile per stabilire eventuali ostacoli al passaggio dell'aria, mentre la tele-radiografia del cranio serve per verificare la posizione della mandibola e della mascella.

Una metodica mini-invasiva è costituita da un intervento ambulatoriale in anestesia locale per la riduzione della dimensione dei turbinati nasali e l'irrigidimento delle strutture del palato per facilitare il flusso d'aria riducendo le vibrazioni. Nei casi più gravi, infine, si può ricorrere alla chirurgia maxillo-facciale per far avanzare mascella e mandibola.

CONSIGLI PER CHI RUSSA

- Mettere più cuscini, non troppo soffici, sotto la testa
- Dormire di lato
- Iniziare una dieta se in sovrappeso
- Vietato fumare prima di mettersi a dormire
- No all'abuso di alcolici e cene abbondanti
- Niente sedativi e antistaminici prima del sonno
- Nei casi più seri, rivolgersi a un centro di medicina del sonno

Dott. Orazio De Lellis
Cell. 3296270770

MISTERO NEL MISTERO

Ci incontravamo quasi tutti i giorni, con Paola e Biagio, andavano a visitare "Giulio" dirimpetto della nostra Rita dopo "Michele"... nel campo; condanna atroce, due figli di 31 e 37 anni (39 la nostra).

Quasi da non credere! "Paola" non c'è più, ha raggiunto i suoi adorati figli lasciando nella disperazione Biagio. Qui in terra, padre e marito, desidera vivere la vita in memoria dei suoi cari.

Ha trovato l'EDEN a Tor de' Cenci, dove vive Marcellino il bimbo che Paola accudiva con amore e il parco in piazza Bertani che Biagio si è inventato e cura personalmente per il godimento di tutti. Lì cresce un albero, alto, forte piantato al centro, un gigante verso l'alto, un magnifico giardino lo circonda, quasi in preghiera... così è.

Questo il cammino dei forti e la vita che continua, speriamo un po' distratta dal dolore, con il contributo dei bellissimi fiori che sembrano suoi figli. Grazie Biagio, ti saremo vicini.

Molti ci chiedono di approfondire, CHI ERA RITA?

"RITA GIOTTOLI"

Rita Giottoli nata in terra il 16.03.1965, in cielo l'08.05.2004 strappata in 12 ore ai suoi cari.

Viveva nel municipio XI dove tutt'ora vive la sua famiglia. Diplomata presso il Liceo Linguistico Europeo "Paolo VI" dirigeva un'azienda tecnica. Conosceva a perfezione **"i gravi problemi della città"** di Roma e in particolare del municipio XI. Sempre a disposizione di comunità sociali dove assisteva famiglie numerose e meno abbienti. A 16 anni già svolgeva attività politiche e sociali. Era carica di **entusiasmo, capacità, idee**. Sempre presente nella scuola eletta nei consigli di classe e istituto. All'età di 24 anni venne eletta **"consigliere del municipio XI"** dove si distinse nel lavoro delle commissioni di cui faceva parte. Eletta presidente del centro studi **"Espressione Roma"** ne ha ricoperto la carica fino al fatidico anno 2004, ottenendo risultati positivi per la cittadinanza tutta.

Spirito eclettico ed estroso, eccellente nello studio e nella musica, concerti di pianoforte, nonché nello sport. Desiderava l'amicizia tra **Juve-Roma**, la sua squadra, la sua città. Moglie e madre adorabile assisteva le sue bimbe in ogni loro interesse per avviarle serenamente alla vita. Traduttrice alla Rai di studi provenienti da U.S.A. e Gran Bretagna.

Segretaria particolare di un famoso architetto, progettista al gruppo Iri-Italsat.

Cattolica militante frequentava le attività parrocchiali con successo e abnegazione.

Poi... l'eternità! E come un miracolo la sua **Onlus** continua la sua benemerita attività, cresce e progredisce. **Noi seguiamo Rita e voi!?!?**



Rita amava la natura

AVVISO

Si rammenta che l'Associazione **"La Voce di Rita"** fornisce alle persone in difficoltà generi alimentari di prima necessità. Gli interessati possono venire presso la sede di Piazza Navigatori, 23 a Roma, previo avviso telefonico allo 06.51606084.



ANGOLO POETICO

IL VENTO E LE PAROLE

Vorrei parlarti Rita
vorrei parlarti
per dirti che sono triste
e che a volte piango.
Ma io vorrei ridere con te
parlarti della bellezza del mare
e dei tramonti,
della gioia che ti dà la carezza di un bambino.

Vorrei parlarti Rita
e chiederti se perdoni
se ti fanno dispiacere,
se poi ridi e scherzi
con chi ti ha fatto torto.

Vorrei con te guardare il cielo
e chiederti se hai visto anche tu
cadere la pioggia di sangue sul mare
chiederti cosa pensi degli uomini che
a tutti i costi devono essere i "primi"
per dirti che io mi sento felice
anche se non sono un "primo".

E ancora vorrei dirti
se senti anche tu
nella notte lamenti d'innocenti
e grida di madri torturate
venire di lontano
e che a volte sono così vicini.

Vorrei parlarti Rita
riflettere con te dell'uomo che tutto crede
di sapere
dimenticando la sua origine divina.
Cosa siamo diventati, Rita?
E ancora vorrei parlarti di pace,
della mia
della tua
della nostra pace...

Vorrei parlarti Rita.
Rita, vorrei parlarti.
E tu Rita, mi ascolti?

Prof.ssa Maria Luisa Marcilli

SENZA RADICI NON C'È FUTURO

Ai nonni in generale: il sole è bello ma tu, nonnetto caro, sei quello che mi riscalda di più al mondo!!

Da "NONNI" di Samuele Piccolo.

L'ADOZIONE COME STRUMENTO D'AMORE

In questi giorni si sta facendo un gran parlare delle **adozioni nazionali** e **internazionali**, dei costi molto elevati che si devono sostenere per adottare un bambino, delle troppe lungaggini burocratiche e della possibilità che anche i single e gli omosessuali possano adottare o avere in affidamento un bambino. Ovviamente stanno impazzando delle polemiche sterili a riguardo e soprattutto una vera e propria diatriba tra favorevoli e contrari, tra la **Chiesa** e i **laici** e si sta facendo un grande rumore per nulla. Soltanto in Italia 35 mila bambini vivono in un Istituto, una coppia su sette è infertile e di norma questa infertilità provoca dolore, dispiacere e talvolta diventa un vero e proprio handicap.

Come spesso accade si è perso il lume della ragione e probabilmente tutta questa confusione è frutto della volontà di non voler cambiare assolutamente le cose; partendo in primis dalla Chiesa, che sembra più impegnata verso i poveri e non verso i bambini soli ed abbandonati. La maggior parte dei Sacerdoti, Vescovi e Cardinali sanno solo dire no ai contraccettivi, alla fecondazione eterologa ed all'aborto. Ma se non siamo capaci di dare una famiglia a circa 500 milioni di bambini che non ce l'hanno, come possiamo continuare a far dare alla luce ancora più bambini? Non ho mai sentito da qualche organo ufficiale della Santa Sede un netto e forte invito all'adozione, un chiaro messaggio ad aiutare i milioni di bambini e bam-

bine abbandonati. Addirittura, in passato, era proibito l'ingresso agli ordini religiosi ai figli adottivi! Bambini che erano considerati malati con l'amore sono guariti; bambini che non sapevano parlare, hanno iniziato a farlo benissimo; bambini che a scuola avevano ripetuto per due o tre volte la prima elementare, arrivano in Italia e iniziano a scrivere benissimo. L'amore fa miracoli.

In pochi anzi pochissimi hanno provato a far capire al mondo intero che c'era una strada molto più facile e percorribile per donare e ricevere amore: **adottare!** Madre Teresa di Calcutta su tutti, ma anche i **missionari** ispirati a Don Bosco, Don Orione, Don Guanella e San Girolamo Emiliani.

Talvolta si sente dire che dietro le adozioni internazionali ci sono delle vere e proprie compravendite di esseri umani, per favorire la coppia ad avere il bambino che ha sempre sognato. Il **missionario Padre Alcente Piergiovanni**, diceva continuamente: "ricordatevi sempre che quello che facciamo non lo facciamo per favorire la coppia ma per favorire i bambini. Ogni bambino è una storia vera, una storia vissuta, una storia molte volte veramente sofferta. Dimenticarlo non si può, non è possibile". Dobbiamo riuscire a trasmettere l'idea che l'adozione è solo uno strumento, bisogna fare festa e rallegrarsi perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato.

Federico Sorci

RIPARTIRE A MILLE

Rita lotterebbe, come faceva, contro tutte le ingiustizie. Limpida come l'acqua di sorgente, già la sua "Onlus" vivea prima della sua scomparsa perché **così operava**. Dobbiamo formare un centro per tutti, "fare gruppo" impegno dei soci fondatori e ordinari nonché benefattori.

- **Ricordare** che la fragilità, la debolezza e la disabilità sono dimensioni che appartengono ad ognuno.
- **Favorire** un linguaggio sociale che valorizzi i meno dotati.
- **Educare** a riconoscere l'amore per una cultura della solidarietà.
- **Costruire** una rete che ci informi dei problemi più impellenti per poter intervenire.
- **Acculturare** i giovani per difendersi dall'ignoto.

Così operiamo e con vigore opereremo.

Il Cons. Direttivo

RACCOLTA FONDI

Per istruire un gruppo di studio di giovani professori che impartiscano lezioni a studenti delle medie inferiori e superiori, a un prezzo simbolico. Molti studenti hanno bisogno di essere aiutati, e non possono. Grazie!

SI RINGRAZIANO

Comune di Roma, Benefattori, Sostenitori, Soci, Volontari, Consiglieri Onlus, Compagnia Teatrale Isigol, A.C. Tre Fontane, Studio Edmondo e Massimo Urbani e la Rotostampa Group S.r.l.

ATTENZIONE!!!

AVVISO AI PRESIDI DELLE SCUOLE MEDIE SUPERIORI

- Si sollecita la richiesta **GRATUITA** di Visite Specialistiche ai Giovani delle Scuole Medie Superiori, per sopperire alla mancata Visita Militare.
- I Presidi d'Istituto delle Medie-Superiori si possono mettere in contatto con l'Associazione "La Voce di Rita" per richiedere eventuali **borse di studio**.
- Addestrare studenti, professori e istruttori alla riattivazione cardio-polmonare di base e all'uso del defibrillatore da collocarsi nelle scuole e campi sportivi per fare fronte ai potenziali casi di arresto cardiaco.

Tel. 06.51606084



SPORT

3° MEMORIAL "RITA GIOTTOLI" "La Voce di Rita"

Si è disputato il 3° Memorial dedicato a Rita Giottoli, vinto con merito dalla Società A.S. **ALMAS**. Si ringraziano le squadre partecipanti, gli arbitri e tutti gli organizzatori.

Le premiazioni sono avvenute alla presenza del Presidente **Cristiana Giottoli** e di numerose **Auto-rità**, seguite da un gradito buffet.

Con entusiasmo tutti si sono dati appuntamento al prossimo Memorial. Un particolare ringraziamento alla famiglia De Angelis.

Grazie a tutti.

Fede



Le squadre finaliste



R. De Lellis in parata

LA FORZA DELLO SPORT

50 ragazzi abruzzesi allo stadio con l'Associazione Onlus "La Voce di Rita" e il **Roma Club Tevere**.

L'A.S. **Roma**, ha accolto positivamente l'iniziativa lanciata dal Roma Club Tevere del presidente Paolo Barbato, e dall'Associazione onlus "La Voce di Rita" della presidentessa Cristiana Giottoli ed ha ospitato 50 giovanissimi ragazzi provenienti da L'Aquila ad assistere a una gara di campionato della serie "A". Per moltissimi di loro è stata questa la prima volta allo stadio Olimpico a tifare ROMA...!

Una iniziativa stupenda e riuscitissima, fortemente voluta dalle due associazioni, che ha fatto seguito alla raccolta fondi e alla consegna del materiale tecnico sportivo ai ragazzi abruzzesi, avvenuta nel dicembre del 2009, e che ha consentito agli stessi giovani atleti aquilani, di coronare un duplice sogno: assistere gratuitamente ad una gara ufficiale della Roma e... comunque continuare a fare sport anche nella martoriata terra abruzzese!

Tale iniziativa quindi, collegata alla possibilità che

i giovani sportivi abruzzesi hanno avuto di continuare comunque tutte le attività ludico-sportive. "La Voce di Rita" e i tifosi Romanisti confermano e sottolineano l'impegno delle due realtà associative promotrici dell'evento nel segno della solidarietà e del sociale. Davvero una bella iniziativa che ci piace sottolineare...

I Presidenti, Cristiana **GIOTTOLI** e Paolo **BARBATO**, ringraziano.

Paolo Barbato



I 50 giovani ospitati gratis dall'A.S. ROMA

PAROLA AI GIOVANI "I giovani e il voto"

Il "voto" è un'espressione democratica, sembra non avere un peso come parola, in realtà nel nostro Paese, anzi nel mondo, equivale a un giudizio, a un pensiero che ognuno di noi ha, e ha il diritto di esprimerlo, dato che viviamo in una realtà almeno in apparenza democratica. Questo tema toccherà sicuramente adulti e anziani, purtroppo oggi non importa molto ai giovani. Quale potrebbe essere il motivo? Le persone amano giudicare, amano far sentire le proprie ragioni e opinioni in assemblee oceaniche, ma in un momento molto importante come l'urna, sono spaesati, non sapendo chi votare e chi c'è da votare. Si astengono, Dante li chiamerebbe "ignavi", e così si comportano.

La maggiore età, molto prima rispetto ad allora, da 21 anni a 18, deve essere per tutti una cosa nuova, una gioia, un gesto importante, che valorizza la vita, ma la domanda è: come mai non votano? Perché assenti, indifferenti o comunque delusi e incerti sulle verità "rivelate" a proprio piacimento.

Allora perché non si informano? Certo dovremmo leggere tutti molto di più ed interessarci a ciò che succede, non solo in politica, ma come gira il mondo, e soprattutto dovremmo conoscere, informarci, "sapere" e poter votare, non con superficialità, ma con sicurezza, con gioia, sapendo che anche un singolo voto è **importantissimo!** È anche vero però che oggi specialmente, c'è poco spazio per i giovani nella politica, non si organizzano più riunioni con i giovani non per decidere chi votare, a quale partito aderire, ma per conoscere tutte le cose necessarie alla crescita morale, civile e sociale. Questa grave indifferenza sarebbe materia di uno studio approfondito. Non ci sono più corsi di formazione e studi. Non ci sono più ideologie.

Bisogna sapere, per la storia, cosa succede in politica... ricordate: la sana politica e le sane idee promuovono l'uomo e migliorano il mondo.

Gli adulti riflettano se vogliono recuperare.

ROMA CAPITALE

Nell'ambito della manifestazione "ROMA CAPITALE E LA CRISTIANITÀ", tenutasi dal 30 dicembre 2010 al 30 gennaio 2011, sotto il patrocinio del Comune di Roma, organizzata dalla Onlus "La Voce di Rita", disputata la finale di calcio inserita nella fase **eventi sportivi** 30.01.2011 campo Tre Fontane. L'evento, aperto il 30.12.2010, ha interessato giovani, adulti e anziani di ambo i sessi, facendo seguito alle sedute culturali tenute dal Dott. Roberto IANNONE ed il suo staff, il 14.01.2011 e 22.01.2011, presso la sede dell'Associazione, sul tema "educazione civica, sportiva e cristianità romana". La manifestazione si è conclusa con le premiazioni e un gradito simposio. La gente si è interessata e divertita. È stato un successo!!

Fede

LA VOCE DI RITA

C.F.: 97405480589

anno 6° n. 5 - febbraio/marzo 2011

Autorizz. Trib. di Roma n. 496/06 del 29/12/2006

Direttore Responsabile:

VINCENZO ANZIDEI

Comitato di Redazione:

Cristiana Giottoli - Orazio De Lellis

Luca Lo Bosco - Enzo Talli

Anna Giottoli - Antonio Donatiello

Direzione-Redazione-Amministrazione:

Piazza dei Navigatori, 23 - 00147 ROMA

Tel. 06.51.60.60.84 - c/c postale 70449996

www.lavoceDIRITA.it - giottoli@tiscali.it

Stampa: **Rotostampa Group S.r.l.** - Roma - Tel. 06.54.11.332

ONLUS La Voce di Rita - Piazza dei Navigatori, 23 - 00147 Roma - Tel. 06.51606084

destinare il 5x1000 dell'IRPEF alle nostre attività istituzionali non costa nulla

LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

Oltre alle innumerevoli manifestazioni e donazioni dalla fondazione ad oggi, Vi rammentiamo le più significative... e la nostra opera continua...

10 novembre 2007 - Convegno "Violenza sui minori: problematiche attuali" con la partecipazione di magistrati, avvocati, medici e psicologi che hanno trattato i vari aspetti della violenza minorile.

10 febbraio 2008 - Gara regionale a coppie "Circolo Boccioffio Decima" per inaugurazione servizi per i disabili.

18 settembre 2008 - Donazione Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, durante la Conferenza Stampa per la nuova campagna istituzionale "Dai un Futuro al Futuro"

28 gennaio 2009 - Assistenza con vestiario e doni ai bambini del carcere femminile di Rebibbia.

27 ottobre 2009 - Serata di Beneficenza per l'Abruzzo, volta alla raccolta fondi per gli amici abruzzesi colpiti dal terremoto, in particolare per la ripresa dello sport e quindi per l'acquisto di materiale per la Società Sportiva Dilettantistica Real l'Aquila.

CI PROPONIAMO:
- Aiuti alla "Casa Accoglienza per bambini orfani"
- Una particolare attenzione al progetto "MAL D'AFRICA"

AIUTACI AD AIUTARE

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta di un'attività istituzionale di cui è beneficiario il contribuente):
Carlo Bianchi
97405480589

Ely