

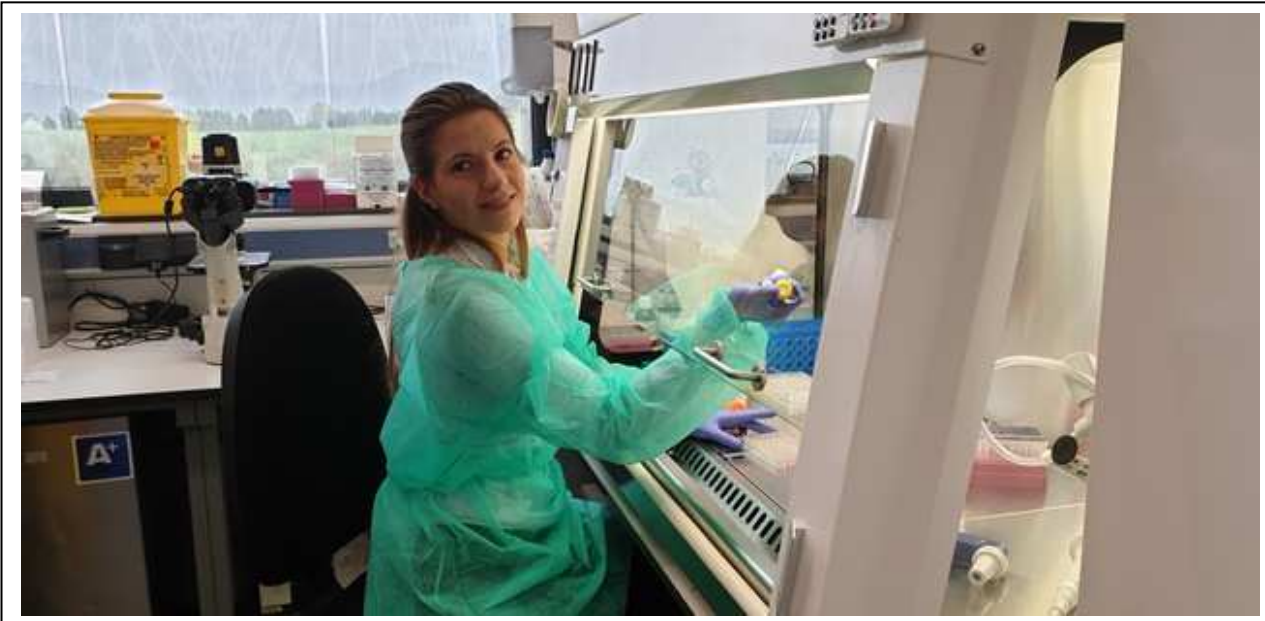
La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loce di Cese dei Marsi



Anno XIII Numero 154 – 31 marzo 2019

*"Ricerca sul cancro: premiata la ricercatrice marsicana Sabina Di Matteo". Avrete sicuramente letto nelle scorse settimane gli articoli che la stampa ha dedicato all'importante lavoro di **Sabina Di Matteo**, figlia di Ermanno e Cristina, premiata dall'università La Sapienza per le sue ricerche sulle cellule tumorali. Dalla nostra Voce facciamo le nostre congratulazioni a Sabina e lasciamo la parola ad Ermanno che, qui di seguito, ci spiega meglio il suo importante lavoro. Brava Sabina!*



LA PASSIONE PER LA RICERCA di Ermanno Di Matteo

"Dodici ore al giorno nel laboratorio, correre, in qualsiasi ora del giorno, negli ospedali disponibili per prelevare i tumori dai fegati malati dei pazienti, portarli nel laboratorio, mantenerli vivi, studiarli e analizzarli. Negli ultimi cinque anni Sabina si è occupata di moltissimi progetti tutti incentrati sulle **patologie del fegato**, ma un progetto in particolare ha dato dei risultati veramente eccezionali.

In particolare, si trattava di trovare la combinazione farmacologica migliore per la cura del **Colangiocarcinoma**, una forma tumorale maligna del fegato e mortale dopo meno di un anno dalla diagnosi nel circa 60% dei casi. Attualmente non esiste una cura definitiva per il Colangiocarcinoma, che risulta essere resistente alla maggior parte delle terapie farmacologiche oggi a disposizione.

Dopo anni di studi e di ricerche ecco il fantastico risultato: il tumore non solo non cresceva, ma la massa tumorale si riduceva con una combinazione vincente di acido obeticolico e dei chemioterapici Gemcitabina e Cisplatino. La combinazione è stata prima provata "in vitro" sulle cellule tumorali poi, avendo ottenuto il "Nulla Osta" dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore della Sanità, si è passato a sperimentarla sugli animali, passaggio obbligatorio per poter poi usare i farmaci sull'uomo.

In questi giorni Sabina e il Professor Domenico Alvaro, Direttore del Dipartimento di Medicina Traslazionale e di Precisione, stanno per ottenere il permesso per sperimentare la cura nei pazienti con un Trial Clinico Fase I, da parte del Ministero della Salute e dal Comitato Etico dell'Ospedale Policlinico Umberto I di Roma.

Il risultato di tale studio è stato pubblicato a gennaio scorso sulla prestigiosa rivista internazionale **"PlosONE"** e caricata sui principali database mondiali di ricerca biomedica.

Durante questi anni, i risultati che man mano venivano ottenuti, Sabina li esprimeva nelle Conferenze in diverse parti del mondo: Parigi, Amsterdam, Oslo, Boston e Roma dove nel Congresso nazionale AISF del 2018 è stata premiata per la migliore comunicazione nella sezione "Basic Science".

Il 28 febbraio scorso l'ha esposto alla Commissione esaminatrice dei risultati del Dottorato. Il 7 marzo la **Fondazione Roma Sapienza**, in accordo con l'Università la Sapienza, le ha conferito il **"Premio Minerva alla ricerca scientifica"** per la sua attività innovativa.



Inoltre, l'Università la Sapienza l'ha scelta in sua rappresentanza per gareggiare, a livello nazionale, per il premio Ermenegildo Zegna Founder's Scholarship.

Sabina ha affermato di avere motivi personali per continuare la sua battaglia contro i tumori poiché quando era ragazza entrambi i genitori e alcuni zii sono stati colpiti da tumori. Noi, suoi genitori, siamo per fortuna ancora vivi, ma ha perso una carissima zia.

Pertanto, continua la sua lotta contro il Colangiocarcinoma tra l'Italia ed i Paesi Baschi vicino Bilbao presso l'istituto Biodonostia Health Research Institute.

Il progetto che vorrebbe portare avanti potrebbe portare una svolta nella lotta contro un tumore così aggressivo e per il quale disponiamo di così poche armi quale il colangiocarcinoma.

UN PAESE IN FESTA!

Un mese in festa per piccoli e grandi, questo marzo che oggi ci lasciamo alle spalle. Strade colorate di stelle filanti e costumi a **Carnevale**, quando i nostri bambini hanno sfilato per il paese, scortati dai genitori ma soprattutto dalla musica di un pezzo della mitica **Banda delle Cese**, riunitasi per la prima volta dopo anni proprio in questa occasione.

Un'esibizione cui speriamo di assistere di nuovo, presto. Intanto un grande grazie ai bandisti imparruccati, e ad Andrea che li ha diretti, a Mapuche e alla Pro Loco che hanno organizzato la sfilata.



È stata festa anche in Chiesa e poi alla Chiesa Vecchia il 17 marzo scorso, a ridosso della Festa del papà.

Protagonisti, questa volta, gli ultrasessantenni riuniti da Azione Cattolica e Pro Loco per la **Festa degli Anziani**.

Dopo la Messa e la benedizione speciale di don Lorenzo, tutti a pranzo, con la classica tombolata e il **"quiz compaesano"** di Osvaldo sui più anziani di Cese, nati in paese. Uno sforzo di memoria che ha portato i più ad indovinare i nostri **campioni di longevità**. E cioè Vincenza Cipollone (de 'Quarietta) classe 1918, Giovannino Torge (1920) che ha festeggiato con noi alla Chiesa Vecchia, Maria Di Matteo (Franco Marini) anche lei del 1920. Quindi Teresa Di Matteo, Menecuccia Cipollone, Ninetta Cipollone, Rosina Torge e Vincenza Cosimati, tutte del 1923.



APPUNTI E APPUNTAMENTI

Aprile: si risvegliano i sapori e gli odori del Monte Salviano: tutumacchio – nipitella – sparaci...jateci co' jo bastono ca ci stao le serpi



SABATO 6 – Ore 16,45 Celebrazione Penitenziale organizzata dalla Confraternita della SS Trinità **aperta a tutta la Comunità**. il programma prevede Rosario Meditato, Confessioni e, infine, Santa Messa.

Ci prepariamo alla Pasqua...



DALL'8 AL 10 – 40 ore: adorazione dalle 9.40 alle 17.30

VENERDÌ 12– ORE 20.00 processione dell'Addolorata

SABATO 13 – ORE 20.00 Via Crucis per il paese



DOMENICA 14– DOMENICA DELLE PALME: la celebrazione inizierà alle **10.30 alla Madonnina**, dove verranno benedette le palme. Da lì, in processione, raggiungeremo la chiesa.

La Settimana Santa



GIOVEDÌ 18 Messa in Cena Domini alle 19.00. Dalle 22.00 Adorazione.

VENERDÌ 19 ORE 10.30 in Chiesa **celebrazione** in preparazione alla Pasqua per **bambini e ragazzi** organizzata dall'Azione Cattolica.

Dalle 16.00 azione liturgica.

Dalle 20.00 processione del Cristo Morto

SABATO 20 – dalle 22.00 con la benedizione del fuoco inizia la veglia pasquale

21 APRILE – SANTA PASQUA!

E poi....

25 APRILE – Giovedì – Festa Nazionale - GITA ANNUALE organizzata dalla **Confraternita e aperta a tutta la Comunità**. Quest'anno andiamo a **SPOLETO** che mostra tutte le tracce della sua storia (romana, paleocristiana, romanica, rinascimentale e barocca) in una armoniosa convivenza e **CASCIA** (Monastero e Basilica di Santa Rita). Il costo (Pullman, parcheggi e guida) è di 15 euro. Chi è interessato deve prenotarsi **entro e non oltre il 6 di aprile** versando la quota di 15 euro. (Renzo 3409733606)

27-APRILE – FESTA DELLA MADONNA DI PETRAQUARIA

Auguri a....

Francesco e Natalie che hanno accolto in famiglia il piccolo **Simone**. Auguri ragazzi!

Due inviti di don Ennio Grossi in occasione del VI centenario della morte di San Vincenzo Ferrer

ALLE COMUNITÀ DI SCURCOLA MARSICANA, SANTO STEFANO DI SANTE MARIE, OFI, CESE, OVINDOLI, SAN PELINO DI AVEZZANO, TAGLIACCOZZO, SAN BENEDETTO DEI MARSÌ

in occasione del VI centenario della morte di **San Vincenzo Ferrer (1419-2019)**

LA S.V. È INVITATA A PARTECIPARE ALLA SOLENNE CELEBRAZIONE EUCARISTICA che si terrà

*giovedì 4 aprile 2019 - ore 18,00
presso la Parrocchia di S. Nicola di Bari
Cappelle dei Marsi (AQ)*

AL TERMINE DELLA CELEBRAZIONE CI SARÀ LA VENERAZIONE DELLA RELIQUIA DEL SANTO DONATA DALLA DIOCESI DI VANNES.

Seguirà un momento di festa insieme presso il salone parrocchiale



EDIZIONI KJRKE

HA IL PIACERE DI INVITARE LA S. V.
ALLA PRESENTAZIONE DEL LIBRO

LA STORIA E IL CULTO DI SAN VINCENZO FERRER
Vol. III/2 (1410-1419)

DI ENNIO GROSSI

CHE SI TERRÀ

*Domenica 7 aprile 2019 - ore 17,00
presso la chiesa di S. Nicola di Bari
Cappelle dei Marsi (AQ)*

INTERVERRÀ S. E. REV.MA MONS. PIETRO SANTORO
VESCOVO DEI MARSÌ



PIÙ FORMATI, PIÙ SICURI

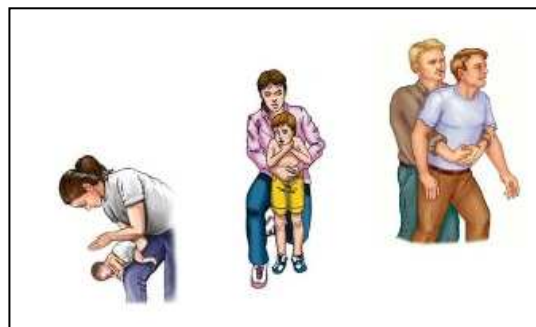
L'Associazione giovanile **Mapuche**, in collaborazione con la sezione **Avis di Cese** e il **118**, organizza per sabato 13 aprile dalle 9.30 alle 13.00 un mini corso di primo soccorso su **GESTIONE DELLE CRISI CONVULSIVE E DISOSTRUZIONE DELLE PRIME VIE AEREE**.

Il corso, tenuto da operatori 118, si terrà presso l'ex asilo di Cese ed è completamente gratuito.

Non è previsto il rilascio di un attestato.

Per prenotarsi scrivere

associazionemapuche@gmail.com



UN LIBRO AL MESE

di Cristina Cipollone

"I libri quando li hai finiti di leggere vorresti che l'autore fosse tuo amico per la pelle e poterlo chiamare al telefono tutte le volte che ti gira". Jerome David Salinger

Elena Sforza - 100 racconti per bambini coraggiosi

La bellezza della letteratura per ragazzi non è una qualità che compete esclusivamente ai testi classici. Troviamo interessanti scritti per i più giovani anche nella produzione letteraria più recente, la quale è senz'altro forte della conoscenza degli argomenti che attraggono i ragazzi di oggi.

...A saperlo, le nuove generazioni, che all'interno di quei libri c'è un articolato mondo dedicato solo a loro!!

A chi avesse (per sbaglio, intendo!!!) una minima intenzione di cimentarsi nel magico mondo della lettura, propongo questo mese un bel libro dove trovare, facilmente rielaborate, le **biografie romanzate di grandi uomini**, non solo della storia, ma anche del nostro presente.

Lo avevo comprato per regalarlo. Poi è saltata l'occasione e dopo mesi in cui è rimasto avvolto nella sua carta regalo, ho deciso di aprirlo e tenerlo per me!

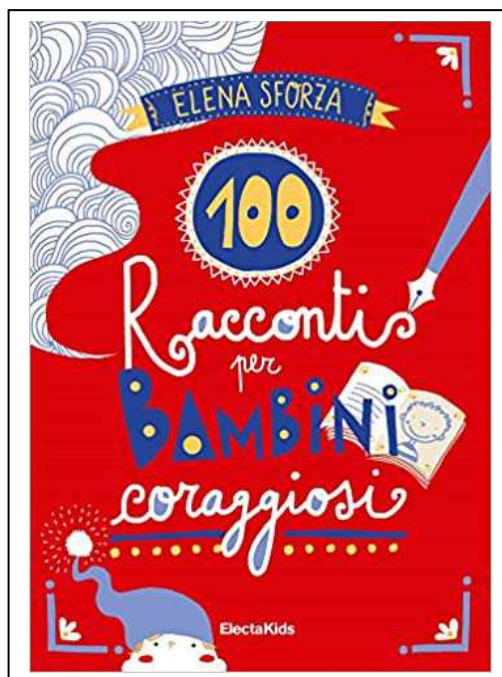
"**100 racconti per bambini coraggiosi**" è un volume che raccoglie 100 storie di uomini coraggiosi di tutti i tempi e di tutti i paesi. I piccoli lettori, pagina dopo pagina, capiranno che il coraggio non ha a che fare con i muscoli e la forza fisica, ma con la consapevolezza dei propri limiti e con la volontà di superarli o almeno di imparare a convivervi.

Leggeranno di **Annibale** il condottiero cartaginese che sfidò gli invincibili Romani valicando le Alpi sugli elefanti e di **Alex Zanardi** che dopo un terribile incidente ha speso il suo coraggio per inventarsi una vita non solo possibile ma pienamente degna di essere vissuta. Accanto a **Enzo Ferrari** troveranno **Fedez**; il primo grande perchè ha fondato la sua casa automobilistica, il secondo perchè nonostante il successo ha scelto di rimanere "un ragazzo come tanti".

Conosceranno le storie dei giudici **Falcone e Borsellino** uniti contro la mafia, dell'esploratore **Amundsen** che sfidò i ghiacci del Polo, del **Dalai Lama** che non si è piegato all'invasore cinese, di **don Chisciotte** che osò combattere perfino con i mulini a vento e poi di **Freddy Mercury** e di **Ayrton Senna**, del presidente **Obama** e di **Papa Francesco**...

Una panoramica, particolarissima, su tutti gli uomini che a modo loro, hanno messo un tassello per cambiare la storia.

100 nomi per 100 racconti di vite tanto eccezionalmente comuni da diventare straordinarie che contribuiranno a superare molti stereotipi sul coraggio; questo libro spiegherà ai nostri ragazzi che il coraggio è quella cosa che serve per affrontare le paure, i dolori, le insicurezze.



È ciò che permetterà di non vergognarsi di piangere, di non scappare davanti alle prove ma di affrontarle e che insegnerà a realizzare i propri sogni.

Interessante la fine del libro. Una raccolta delle frasi più significative pronunciate da tutti i personaggi! Leggerlo sarà uno spasso. Contateci!

Alimenti e Ricette per mangiare bene e stare in salute

di Alberta Di Michele

Il Piatto unico

Quando si parla di **piatto unico**, spesso si fa riferimento a nozioni e contenuti sbagliati per cui ci si riferisce al fatto di mangiare solo il primo piatto o solo il secondo in un pasto. In realtà, la reale definizione di piatto unico fa riferimento ad un **piatto che possa essere in grado di soddisfare il fabbisogno di vari nutrienti** (per lo più carboidrati e proteine) all'interno di un singolo pasto.

Il piatto unico così inteso non è un'invenzione moderna, figlia di un'epoca piena di pasti sia di veloce preparazione che di veloce consumo, bensì nasce moltissimo tempo fa in risposta alla disponibilità di cibo che i nostri antenati avevano. In passato, infatti, quando le carni scarseggiavano e il pesce era un bene di lusso che poche volte si vedeva sulle tavole, se non in alcune feste, l'alternativa proteica frequente era rappresentata dai legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, cicerchie, lupini...).

Da lì nacque il concetto di piatto unico che trovò, in seguito, anche una spiegazione scientifica: dall'unione tra le proteine dei cereali (frumento, orzo, mais, avena, riso...) e le proteine vegetali dei legumi si colma una naturale mancanza di **"aminoacidi essenziali"**.

Il concetto di aminoacido essenziale è importante: gli aminoacidi sono i costituenti delle proteine e sono classificati in diversa maniera poiché alcuni di essi possono essere formati

anche dal nostro organismo, altri invece devono essere assunti con gli alimenti e per tale motivo vengono definiti "essenziali".

Ebbene, sia i **cereali** che i **legumi** sono carenti di alcuni di questi aminoacidi essenziali, ma tramite la loro unione, questa mancanza viene meno per cui l'apporto totale di questi aminoacidi risulta completo.

Il vantaggio nell'assumere questo **piatto unico più volte a settimana** (almeno 2 volte) sta nel fatto che sia i cereali che i legumi sono appartenenti al mondo vegetale, per cui non contengono un grasso particolarmente presente, invece, nei prodotti di origine animale: **il colesterolo**.

I **legumi**, inoltre, sono alimenti ricchi di sali minerali, vitamine e fibra presente sia di tipo solubile che di tipo insolubile (buccia).

La "doppia" presenza di fibra aiuta l'intestino a funzionare meglio, diventando essa stessa il nutrimento dei microrganismi presenti nel tratto digerente (che ci proteggono da tante malattie) e limitando anche l'assorbimento di una quota di nutrienti (carboidrati e grassi) che risulteranno meno assimilabili.

Tuttavia, vanno assunti con cautela in caso di problemi intestinali o particolare sensibilità ai gas che possono sviluppare, ma delle buone pratiche culinarie possono risolvere questo problema.

I **legumi secchi** vanno tenuti in ammollo a lungo (ceci e fagioli 24-36 ore) avendo cura di cambiare l'acqua ogni tanto, per cuocerli poi in acqua pulita non salata per il tempo necessario (può essere utile l'impiego della pentola a pressione).

Il sale potrà essere aggiunto a cottura ultimata, mentre l'acqua di cottura dovrà essere eliminata.

Cambiare acqua sia di ammollo che di cottura è indispensabile per eliminare dei componenti che in essa si disciolgono e che possono essere negativi in termini di assorbimento (si chiamano "antinutrienti" perché riescono a "legare" alcune sostanze - vitamine e minerali - impedendone l'assorbimento). In caso di necessità, i legumi potranno anche essere frullati (si rompono le fibre insolubili) o passati (si eliminano le fibre insolubili).



LA PAGINA DEL CALCIO

di Eugenio Cipollone

IL GS CESE

Nel mese appena trascorso era necessario dare una sferzata importante perché la conquista di un posto nei playoff non fosse impresa improba. Ancora una volta, come già accaduto nella stagione, le buone prestazioni non sono mancate, ma abbiamo sempre pagato il concedere agli avversari delle seppur singole opportunità per pareggiare uno svantaggio o, comunque, segnare quella rete che ha fatto sì che la squadra uscisse sconfitta dal campo.

E pensare che già solo 4/5 punti di più in classifica (saremo ripetitivi, ma siamo convinti che sarebbero stati perfettamente alla nostra portata), avrebbero dato luogo a un quadro del tutto diverso di questo finale di girone, in cui, a parte la sfida con la capolista Ortigia, sono in programma due partite completamente alla nostra portata (contro Cerchio e Caruscino, che ci seguono in classifica) e lo scontro diretto contro lo Scoppito, che al momento occupa il quinto e ultimo posto disponibile per poter disputare i tanto agognati spareggi.

Con i "se" e con i "ma" non si va lontano, come sappiamo bene, e allora non resta che leccarci le ferite, per un'annata che avrebbe potuto vedere la nostra squadra giocarsi ben altro epilogo, e rimanere a riflettere su quanto siano veritieri i 19 punti di distacco dal Deportivo Luco (citiamo gli angizi esclusivamente per riportare

un esempio consistente), che occupa stabilmente la quarta piazza ed è, di conseguenza, sicura di accedere ai match che decideranno chi salirà in prima categoria insieme alla vincitrice del torneo (che sarà una tra Ortigia, Pescina e Marsicana, che hanno staccato tutte le altre contendenti).

Per completezza di informazione, non è escluso che i ragazzi abbiano risentito anche del fatto che Lucio, persona che da diversi anni si impegna molto per la gestione della squadra, e che in prima persona ha svolto tutte quelle attività necessarie per assicurare la partecipazione al campionato FIGC, abbia comunicato che questo sarà l'ultimo anno nel sodalizio giallo-verde, e che si rimetterà in discussione già dal prossimo anno in un'altra realtà. A prescindere dalla sua prossima destinazione, anche dalle pagine de "La Voce", vogliamo ringraziarlo per il suo impegno, dandogli ovviamente un grande e sincero "in bocca al lupo".

Tornando al campo, vi diamo l'appuntamento per oggi pomeriggio in quel di Ortucchio, dove avrà luogo il primo degli ultimi quattro incontri di calendario.

PS	SQUADRA	PT	G	V	N	P	GF	GS
1	ORTIGIA	56	22	17	5	0	53	20
2	PESCINA CALCIO 1950	53	22	17	2	3	51	22
3	MARSICANA	51	22	16	5	3	55	31
4	DEPORTIVO LUCO	43	21	13	4	4	45	20
5	SCOPPITO	32	22	9	5	8	34	34
6	CANISTRO	31	22	9	4	9	39	30
7	POLISPORTIVA MORRONESE	31	21	8	7	6	35	28
8	MARRUVIUM	25	22	8	2	12	44	50
9	CESE	24	22	6	6	10	36	38
10	COLLARMELE	21	22	4	10	8	31	34
11	CAPITIGNANO 1986	19	21	5	4	12	31	51
12	SAN GIUSEPPE DI CARUSCINO	18	21	5	3	13	28	48
13	CERCHIO	10	22	2	4	16	26	54
14	ALBIDORA	10	22	5	1	18	19	65

GLI AMATORI

La stagione degli Amatori si avvia verso un finale privo di particolari stimoli "di classifica", viste anche le quattro sconfitte sulle quattro partite giocate. Se è vero che contro gli Amatori Avezzano e Atletico Marsica non si sperava di poter muovere la classifica (sebbene contro entrambe si siano disputate davvero delle ottime gare), ci si aspettava la conquista di qualche punto nel derby palentino contro il Castrorum e nel match casalingo contro il Marsorum.

Per quanto ci riguarda, infatti, la graduatoria segna ancora "19 punti", immutati rispetto al mese scorso, e il calendario ci presenta le seguenti prossime sfide: contro l'US Capistrello nella giornata odierna (si sarà giocato ieri, ndr), la gara esterna contro il Chiosco, ed infine l'ultima di campionato contro la Fucense, il 13 aprile. Da contorno faranno i recuperi contro la Sporting (mercoledì 27 marzo, in notturna, quando la Voce sarà già andata in stampa) e contro l'Angizia, venerdì 26 aprile.

Quello che fa enormemente piacere, a prescindere dai risultati sul campo, è la forza e la coesione di un gruppo numeroso che, nonostante le difficoltà sportive, trova sempre la volontà e il piacere di trascorrere del tempo insieme, sia all'interno del rettangolo di gioco che attorno a quello di dimensioni minori, come è un tavolo ben apparecchiato. E ci teniamo a ribadire, ancora una volta, che il primo non sussisterebbe affatto se non ci fosse anche il secondo. Ciò non toglie, ovviamente, che qualche vittoria in più ci farebbe essere ancora più felici!

*Facciamo anche da qui i più grandi auguri a **Mister Franz, Natalie e Marco** per l'arrivo del piccolo Simone. La famiglia degli amatori si allarga!!!*

Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



A sinistra.
Matilde e Fernando sposi nel 1973

In basso
Monica e Massimiliano
all'altare nel 1998



Articoli e rubriche curati da Cristina, Eugenio e Manuela Cipollone, Alberta Di Michele; Avis e Associazione Mapuche. Grazie ad Adele e Alfredo per le foto ed ai "consulenti" per il prezioso supporto.

Per informazioni, proposte, commenti e suggerimenti scrivete a: Redazione "La Voce delle Cese",
Pro Loco Cese dei Marsi, Via C.Cattaneo 2, 67050 Cese di Avezzano (AQ) oppure a: lavoce dellecese@tiscali.it.

Sito web: www.lecese.it Pagina facebook: www.facebook.com/lavoce.dellecese