

IL NUOVO **FREE PRESS** DI ZONA

- CAPENA
- FARA IN SABINA
- FIANO ROMANO
- POGGIO MIRTETO



**PER LA TUA PUBBLICITÀ**  
**328.09.97.223**

Prossima uscita 26 ottobre

Quindicinale di Informazione n. 13 - I uscita Ottobre 2017

www.quinews24.it    

www.bellesserestetica.it

# BelleSere

il piacere di piacersi

## ESTETICA SOLARIUM SNELLIMENTO



**CHECK-UP VISO  
GRATUITO**

Presentando questo **COUPON** si ha diritto a un **CHECK-UP VISO GRATUITO**

Via XXIV Maggio, 121 PASSO CORESE (RI)  
Tel. 0765.48.62.06 CHIUSO IL MARTEDÌ  
info@bellessereestetica.it  Bellessere

Per tutto il Mese  
di **OTTOBRE**

### CAPENA

pag. 4



**"CADE A PEZZI"**  
Un'area da recuperare

### SANT'ORESTE

pag. 8



**OUTLET SORATTE**  
Arriva un nuovo investitore

### FARA SABINA

pag. 10



**GIOVANI SABINE**  
A tu per tu con le Tognetti

### FIANO ROMANO

pag. 12



**IL RACCONTO**  
La donna che fece nascere  
mezza Fiano

**NEVE A TOFFIA**  
Gli USA se ne  
sono innamorati



Foto Antonella Iadicicco

pag. 2

**CULTURA**  
Nuovo spazio per  
il Teatro delle  
**Condizioni Avverse**

pag. 7



**PRENOTA IL TUO PANETTONE LIMITED EDITION!**

*Per vivere un Natale ricco di gusto e qualità  
con i panettoni Jacopo Maestri*

Scopri tutte le confezioni regalo su: [www.dorazioenzosas.com](http://www.dorazioenzosas.com)



**Via Farense, 81 - Passo Corese (RI) INFO: 0765 487051**



RISTORANTE - PIZZERIA

**IL POGGETTO**

PARCHEGGIO INTERNO • CARNE • PESCE • PIZZA CON FORNO A LEGNA

Via Garibaldi, 104 - 02032 PASSO CORESE (RI) - Tel. 0765. 488551  
Sempre aperti a pranzo e cena • E' gradita la prenotazione

## AAAZIONE!!! TOFFIA SET CINEMATOGRAFICO

**TOFFIA** – La scorsa settimana è arrivata la neve, ma fatta di carta: è servita ad allestire il set cinematografico per le riprese di *Trust*, serie televisiva statunitense che andrà in onda negli USA a partire da gennaio 2018. Dopo due giorni di preparativi, le riprese si sono concentrate nella giornata del 6 ottobre. Un'occasione importante di visibilità, accolta di buon grado dai cittadini che hanno mostrato grande entusiasmo per l'evento tanto atteso. Non è la prima volta che Toffia viene scelta per ospitare attori e registi, come ha ricordato a Qui news Maurizio Pettinari, architetto che vive a Toffia e che studia con passione la storia del paese. "Il primo girato risale al 1942, si tratta del film *4 passi fra le nuvole*, diretto da Alessandro Blasetti; con un cast nel quale, tra gli altri, figuravano Gino Cervi, Giuditta Rissone, Enrico Viarisio e Adriana Benetti. Oltre 50 anni dopo, precisamente nel 1998, Toffia era stata scelta come set per alcune scene della serie TV *Dio vede e provvede 2*, diretta da Enrico Oldoini e Paolo

Costella; con Angela Finocchiaro e Athina Cenci."

Un paesaggio suggestivo, un borgo che non tutti conoscono e al quale speriamo che sia data, con questa occasione, la visibilità che merita. Anche l'Amministrazione si è prestata ad accogliere l'evento nel migliore dei modi. "Per Toffia si tratta di una grande opportunità – ha detto a Qui news il vice Sindaco Danilo Pezzotti – un modo di promuovere il nostro territorio, un trampolino di lancio per incentivare il turismo. Il nostro lavoro sta andando in questa direzione; sappiamo che si tratterà di un percorso a lungo termine, ma abbiamo messo in campo le risorse e le idee che ci permetteranno di raggiungere gli obiettivi prefissati. Toffia ha tanto da offrire: paesaggi, natura, arte e architettura, eventi sul territorio. Sta solo a noi valorizzare le nostre ricchezze e renderle visibili a tutti. Consapevoli di ciò siamo onorati del fatto che la LOTUS, rappresentata da Gianni Antonio Grazioli, abbia scelto noi tra tanti borghi d'Italia. È stato coinvolgente per i nostri

cittadini che hanno manifestato una grande disponibilità a collaborare con Amministrazione e addetti ai lavori. A loro va il mio Grazie."

Una piccola perla nell'incantevole Sabina che da gennaio sarà visibile sugli schermi oltreoceano e anche noi di Qui news, che nel paesaggio innevato per il set scorgiamo comunque il calore di casa, ne siamo profondamente orgogliosi. **Eleonora Festuccia**



Il set - Foto Maura Ferretti

### REGIA E CAST

Una regia e un cast di tutto rispetto per la serie TV ospitata a Toffia: dietro la macchina da presa c'è Danny Boyle, regista di fama mondiale; tra i suoi film più celebri ricordiamo titoli del calibro di *Trainspotting* (1996), *The Beach* (2000) e *The Millionaire* (2008) con cui ha vinto il Premio Oscar come miglior regista. Anche gli attori non sono da meno: Donald Sutherland, Hilary Swank, Harris Dickinson, Michael Esper e Brendan Fraser.

## E MO' DOVE LA METTO?



**P. CORESE/MONTELIBRETTI** – Giungono in redazione delle segnalazioni in merito all'area parcheggio della stazione di Fara Sabina che, secondo gli utenti, sarebbe più affollata del solito. Un problema riscontrato nelle ultime settimane, in concomitanza con l'apertura del capannone Amazon. A tal proposito c'è chi ipotizza che siano proprio i dipendenti della struttura ad utilizzare i parcheggi per poi recarsi a lavoro. Si tratta tuttavia solo di una deduzione, legata al fatto che il problema si sia presentato proprio in coincidenza all'arrivo del colosso americano. L'unica certezza al momento è rappresentata dal disagio dei cittadini che, recandosi in stazione per prendere il treno verso Roma, sono costretti a fare svariati giri prima di dover ricorrere al famoso "parcheggio inventato". *Non c'è la certezza che la questione sia legata all'arrivo di Amazon, ma i tempi sono sospetti ed in ogni caso si tratta del "solito problema" delle Amministrazioni che inseguono i cambiamenti anziché gestirli* – così scrive il cittadino che segnala il caso. I problemi legati ai parcheggi nell'area stazione sono in realtà numerosi; a partire dal degrado e la desolazione di alcuni scorci. Questioni tanto più delicate se si pensa che riguardano due Comuni e non uno solo: Fara Sabina e Montelibretti.

### TRAMA

La serie è incentrata sul rapimento di John Paul Getty III che, come ricordano le cronache, è avvenuto nel 1973 a Roma. Il ragazzo, nipote dell'omonimo Paul Getty, aveva 16 anni all'epoca del rapimento messo in atto dalla 'ndrangheta. I rapitori avevano chiesto un riscatto alla famiglia di Paul, facendo affidamento sulle risorse economiche del nonno che nel 1966 era addirittura entrato nel Guinness dei primati come uomo più ricco del mondo. La vicenda si concluse con la liberazione del giovane, ma dopo 5 lunghi mesi di prigionia durante i quali solo la mamma di Paul si interessò alle sorti del figlio, mentre il nonno e il padre pagarono congiuntamente il riscatto solo in extremis, intanto però la vittima aveva subito l'amputazione di un orecchio.



# Tidi

Discount s.r.l.

## UNA SPESA... CONVENIENTE

PASSO CORESE Via G. Matteotti 78  
Tel. 0765.48.82.66

# BigMat EDILTUTTO

HOME OF BUILDERS

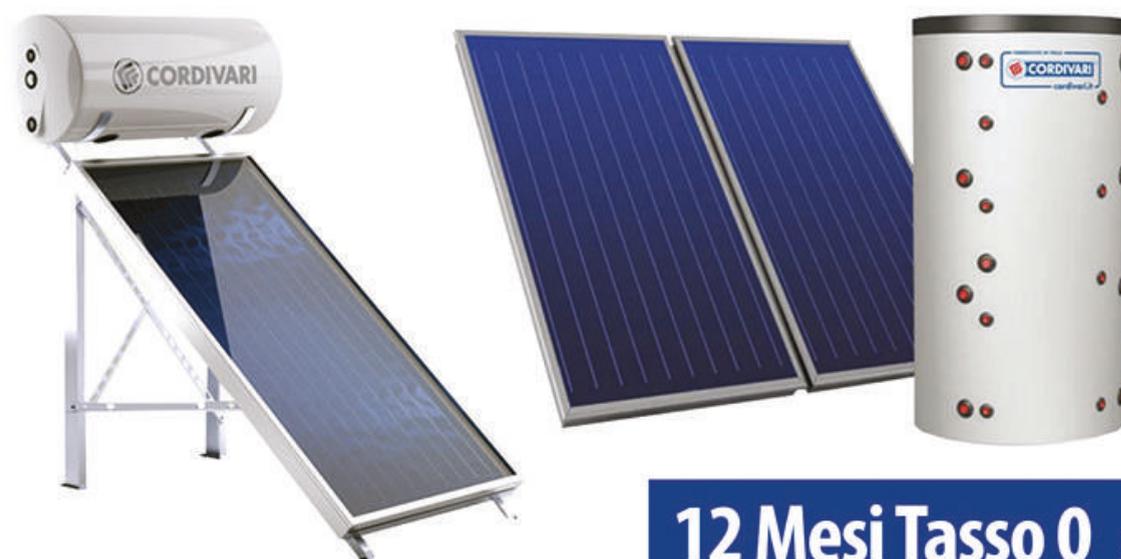
[www.bigmatediltutto.com](http://www.bigmatediltutto.com)

## Incredibile ma vero!!



Usfruendo dell'incentivo **conto termico**, potresti avere il tuo prodotto a pellet o legna pagandolo solo 1/3 circa, del valore di mercato.

Maggiori informazioni nel nostro punto vendita



**Solare Termico**  
Non Necessita  
di rottamazione

Offerta valida fino a fine incentivi

### 12 Mesi Tasso 0

Salvo Approvazione finanziaria Agos Ducato

**Osteria Nuova (RI) Via Salaria, Km 53,000 0765 819001**  
**P.Corese Via Farense Km 4,000 0765 387330**

# NON CHIAMATELO PARCO GIOCHI

CAPENA - “Mai più”. È con questa frase che una Signora di Capena ci saluta dopo aver segnalato il disagio vissuto al “parco giochi” (le virgolette sono d’obbligo) quando ha accompagnato il suo bambino per passare qualche ora in un pomeriggio di ottobre. “Dovrebbe essere chiuso, è inutile lasciare un’area del genere accessibile ma non utilizzabile nei giusti modi”. Siamo al bivio di Capena, nella zona adiacente la Chiesa di Santa Marta. L’area interessata è nata circa 15 anni fa da precedenti Ammi-

nistrazioni, ma da diverso tempo appare quasi come un luogo abbandonato. L’elenco è assai lungo: scivoli rotti con lamiera in bella vista, chiodi sporgenti, altalene che cadono a pezzi, tribunette per i genitori fatiscenti, il pavimento in gomma che dovrebbe garantire sicurezza, diventa anzi un ostacolo.

Ma le cose si sa, non si rompono da sole. Infatti, sul praticello spunta anche qualche bottiglia di birra e piccoli cumuli di immondizia: chiaro segno di raduni notturni. L’inciviltà in zona – e



questa non è una novità purtroppo - dovrebbe essere controllata, ma spetta soprattutto agli stessi cittadini rispettare il proprio territorio.

Eppure sarebbe bello avere proprio lì, al bivio di Capena, un luogo di condivisione: un’area attrezzata a dovere; dove portare i propri bambini, a pochi metri da una Chiesa. Come sempre la redazione di Qui News tiene un filo diretto con i cittadini, dando voce alle vostre segnalazioni nella speranza che chi di dovere prenda provvedimenti a riguardo.

**Simone Ippoliti**

## DIBATTITI IN CONSIGLIO

CAPENA – Anche a seguito dell’ultima seduta di Consiglio dello scorso 28 settembre, sembra ormai certo che l’Amministrazione stia vagliando l’ipotesi di affidare in concessione a privati, ricorrendo ad un bando, la gestione della Farmacia comunale. Un’ipotesi che secondo la maggioranza garantirebbe un utile economico, ma anche un miglioramento dei servizi per i cittadini. Più cauto il consigliere pentastellato Giovanni Lanuti che ha commentato la proposta nel suo report successivo al Consiglio, sottolineando la necessità, qualora si voglia procedere su questa strada, di ridefinire il ruolo del farmacista che è, ad oggi, un dipendente comunale a tutti gli effetti.

Tanti altri i temi si sono affrontati durante il Consiglio: dall’urbanistica ai trasporti, passando i lavori pubblici e la questione ACEA ATO2: la maggioranza ha avuto così modo anche di approfondire tematiche che aveva già affrontato in campagna elettorale e nella stesura del programma. Qui news approfondirà nei prossimi numeri alcune delle tematiche proposte.



*di Maurizi Terzo*

## SERVIZIO TAXI PRIVATO

*Su prenotazione con auto e minivan*

**INFO + 39 335.6182092**

**English-speaking contact**

**+39 327.4466415** Ramona

**[www.autoservizi96.it](http://www.autoservizi96.it)**

**[autoservizi96@gmail.com](mailto:autoservizi96@gmail.com)**





# Store *Capena*



*Cucine: moderne, classiche e contemporanee. Scopri il tuo stile*

**ACQUISTANDO UNA CUCINA  
COMPLETA DI ELETTRODOMESTICI  
TI OFFRIAMO:**

**LAVASTOVIGLIE AD € 1**

**TOP IN QUARZO AL COSTO DI UN LAMINATO**

**FINANZIAMENTO A TASSO ZERO IN 20 RATE  
SOLO PER IL MESE DI OTTOBRE**



Ci trovi in:

Via Tiberina, 34/I - 00060 Capena RM

Telefono: +39 06 90 37 54 68

**ORARI APERTURA:**

10:00 - 13:00 / 16:00 - 19:30

Sito Internet: [capena.stosastore.com/it](http://capena.stosastore.com/it)

Seguici su Facebook: STOSA Store Capena

# FIANO - UN NUOVO COMPLESSO PARROCCHIALE

**FIANO ROMANO** - Lo scorso 4 ottobre è stato firmato l'atto di acquisizione dell'area sulla quale sorgerà un nuovo complesso parrocchiale; l'incontro si è svolto presso l'ufficio del Sindaco Ottorino Ferilli alla presenza di un Notaio, degli Amministratori delle Società Immobiliari interessate e dell'Ing. Curcio, responsabile comunale del Servizio Lavori Pubblici. La firma arriva a distanza di tempo dal primo accordo siglato nel 2012, quando Comune, Diocesi di Civita Castellana e Società (Immobiliare San Francesco srl e Immobiliare T Srl) coinvolte - queste ultime in qualità di privati proprietari dei terreni - si erano impegnati reciprocamente per porre in essere tutte le attività necessarie a consentire la realizzazione del nuovo complesso parrocchiale.

Il nuovo Complesso, che la Diocesi realizzerà, sorgerà sui terreni acquistati dall'Amministrazione lungo via Tiberina:



un'area di 18.000 mq collocata tra via del Capo Croce e via San Lorenzo. Si prevede la progettazione di un ampio parcheggio, una piazza/sagrato, una sala polifunzionale, un oratorio e dei campi sportivi. L'intenzione della Diocesi pare sia quella di bandire un concorso per selezionare un progetto architettonico

di elevata qualità, in grado di soddisfare diverse e nuove esigenze della comunità fianese.

*Un lungo cammino, un percorso difficile e impervio, grazie al quale questa Amministrazione Comunale ha potuto acquistare i terreni avvalendosi, grazie al PUA, della cessione compensativa per mezzo della quale è*

*facoltà del Comune acquisire aree con destinazione ad uso pubblico a titolo gratuito, senza oneri economici né aggravii sui cittadini, offrendo così alla Diocesi un'area di culto di cui si sentiva la necessità-* queste le parole del Sindaco Ferilli dopo la firma dell'atto.

**B.G.**



The Culture Net

## ENGLISH SCHOOL



- ▶ SCUOLA DI LINGUE
- ▶ PROGETTI ERASMUS PLUS
- ▶ SUPPORTO SCOLASTICO VARIE LINGUE
- ▶ WORK EXPERIENCE IN INGHILTERRA

**CENTRO PREPARAZIONE  
ESAMI CAMBRIDGE**

Cambridge ESOL  
Exam Preparation Centre



**CORSI DI INGLESE  
PER BAMBINI**

Tel. 0765 68 04 40

Cell. 339 50 89 842

info@theculturenet.it

www.theculturenet.it

Seguici su

P.zza Della Libertà, 1 - Passo Corese (RI)

## NUOVI SPAZI DI CULTURA

**POGGIO MIRTEO** - Un nuovo spazio, medesimi intenti. Il 6 ottobre il Teatro delle Condizioni Avverse ha inaugurato una nuova area di lavoro e di incontro nel comune di Poggio Mirteto.

La via dove si trovano i nuovi locali è un caso ma, allo stesso tempo, anche una conferma, come se con quel "Diego Eusebi" venisse rafforzata ulteriormente quell'attenzione alle radici e al territorio che hanno contraddistinto i 17 anni di attività dell'officina Culturale della Bassa Sabina, residenza multidisciplinare ma anche compagnia teatrale prolifica di spettacoli e laboratori.

17 anni in cui, da un'attività all'altra, (anche grazie ai finanziamenti della Regione Lazio e del Ministero dei Beni culturali) si è cercato di mantenere l'attenzione sempre rivolta al teatro come arte necessaria, utile per l'arricchimento culturale e sociale, per la valorizzazione della

memoria storica, dei temi della legalità e della tutela dei diritti civili e dell'accoglienza. È proprio sotto la lente di questa vocazione che vanno quindi osservati spettacoli come "Malacarne-Amore Noi Ne Avremo" su Pepino Impastato o "Lineamenti. I nuovi volti e confini delle mafie" ma anche il titanico lavoro svolto, in occasione del settantesimo anniversario della liberazione dal Nazifascismo, durante un laboratorio con giovani e appassionati attori e dal quale è nato lo spettacolo "Il nome mio".

L'inaugurazione dei nuovi locali è stata ricca di appuntamenti con prove aperte di teatro, danza e canto per ogni età.

Lo spazio sembra essere destinato a diventare un cuore pulsante e vivo della cultura per Poggio Mirteto: due venerdì al mese le porte dei locali si pariranno in occasione di spettacoli, concerti e proiezioni di video (film e documentari).

Gabriella Torre

## CHE FINE HA FATTO...? Il Micarelli social non era male

**POGGIO MIRTEO** - "Vogliamo utilizzare anche questo mezzo di comunicazione per aggiornarvi su quanto svolto dall'Amministrazione Comunale". Era il 20 maggio 2017 e il Primo Cittadino Giancarlo Micarelli esordiva in video sulla pagina Facebook ufficiale del Comune di Poggio Mirteto con l'iniziativa denominata "Ufficio del Sindaco". Gli intenti erano

lodevoli, quelli di "raggiungere in ogni momento" la popolazione per mantenere un'informazione costante. Peccato che l'esperimento si sia concluso solamente tre giorni dopo con l'"episodio" dedicato all'edilizia scolastica. Da quel momento infatti la piacevole soap offerta da Micarelli interrompeva le trasmissioni. Perché non tornare sui social?



**GIANCARLO MICARELLI**  
Sindaco di Poggio Mirteto



**professione casa**  
FRANCHISING IMMOBILIARE

**RICERCA**

Immobili da  
**VENDERE** o  
**AFFITTARE**



**OFFRIAMO**

**Valutazioni GRATUITE**

**Tel. 0765.48.71.41**

**PASSO CORESE (RI) Via XXIV Maggio, 17**

Ogni agenzia affiliata è un'impresa autonoma

**PROPONE IN VENDITA**



### BORGO QUINZIO

Località S. Elena disponiamo di una porzione di bifamiliare su tre livelli composti da; Piano seminterrato un ampio garage; Piano terra da; soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno e ripostiglio. Terzo e ultimo piano due locali adibiti a soffitta e bagno. Completa l'immobile un portico e un giardino di 800 mq c.a. Buono stato.

€ 225.000,00 APE: G

### PASSO CORESE

Posizione centrale adiacente ai servizi principali ( scuole, supermercato, posta etc..) disponiamo di un appartamento in un edificio di solo tre unità immobiliari, composto da: salone con camino, cucina abitabile e arredata, camera, cameretta e bagno, ben rifinito. Ideale per un primo acquisto come prima casa o per uso investimento. No condominio.



€ 125.000,00 APE: G



### COLTODINO

Nel centro abitato disponiamo di un appartamento con balcone a raso posto al piano terra e composta da: ampio disimpegno d' ingresso, salone, cucina abitabile, corridoio, camera matrimoniale, cameretta e bagno con la doccia, il tutto disposto su un unico livello. L'immobile è in buono stato abitativo ed utilizzabile fin da subito, rifiniture classiche e moderne che donano complessivamente un tocco di particolarità. L'appartamento è in ottima posizione in quanto si possono raggiungere comodamente tutti i servizi senza necessariamente prendere un mezzo di trasporto.

€ 75.000,00 APE: G

**www.professionecasapassocorese.it**  
**professionecasapassocorese@gmail.com**

# LA TRISTE STORIA DELL'OUTLET ABBANDONATO

**SANT'ORESTE** - Doveva rappresentare un'occasione di lavoro per tanti giovani del nostro territorio. Doveva incarnare, con i suoi mattoni e i suoi ampi parcheggi, la comodità e la qualità di un'offerta senza paragoni proprio dietro l'angolo. Doveva diventare luogo d'incontro e di relax con i suoi viali ordinati, i suoi bar e ristoranti e i suoi alberi perfettamente potati. Doveva.

Invece l'outlet Ponzano-Soratte, giorno dopo giorno ha perso pezzi come un castello in rovina. Pezzi di carne però, persone vere, commercianti che avevano deciso di credere in quella possibilità e che adesso si ritrovano a guardare la verità per quella che è: viali deserti, saracinesche abbassate e vetrine abbandonate anche dai manichini.

Dei già pochi negozi che avevano investito nel progetto, in pochissimi sono rimasti: quelli piccoli sono caduti vittime di

insignificanti profitti e spese affossanti, le grandi catene si sono limitate a chiudere quegli store lasciando ovviamente i dipendenti a doversi reinventare un lavoro. 400 in totale i posti di lavoro a pieno regime, ricoperti da persone provenienti da Poggio Mirteto, Stimigliano, Forano, Passo Corese, Nazzano etc. Persone che lavorano o ha lavorato in una struttura che, ora come ora, sembra una cattedrale nel deserto e non un centro commerciale, se si escludono quei pochi commercianti che stoicamente ancora resistono. Una situazione spinosa che è balzata anche alla cronaca della politica nazionale: addirittura un'interrogazione parlamentare si è occupata dell'Outlet e del suo futuro. 400 posti di lavoro non sono poi così pochi, soprattutto ripensando agli investimenti utilizzati per erigere la struttura stessa. Andrea Ferro, parlamentare PD, nel gennaio del 2015



ha inviato un dettagliato testo al ministro Guidi in cui, partendo dalla nascita del progetto outlet, si arrivava alle funeste conclusioni dovute alla crisi del gruppo Cesi, proprietario dell'intero immobile. Stretto nella morsa di banche e finanziatori, il gruppo ha dovuto infine optare per la vendita dell'immobile, ma la struttura ha perso valore arrivando a circa un quarto di quello che i liquidatori immaginavano.

Da quel momento è cominciato il valzer dei possibili acquirenti: dagli Stati Uniti alla Cina, sulle pagine dei giornali locali si sono susseguiti nomi di possibili investitori. Tante ipotesi, qualche indiscrezione, nessuna certezza. Questo fino a qualche settimana fa, quando il miracolo tanto atteso alla fine sembra essere giunto con l'interessamento di Antonio Percassi, patron dell'Atalanta Calcio ma soprattutto leader del gruppo Percassi,

l'azienda che ha realizzato la lussuosa e scintillante struttura nella Valdichiana toscana. E a quanto pare questo dovrebbe essere il futuro del Soratte Outlet: potenziato e riqualificato diventerà il nuovo polo del lusso della Sabina. Non si hanno dati certi sull'inizio dei lavori, ma cosa ancora più importante non si sa se ci sarà o meno collaborazione con le realtà commerciali ancora presenti nella struttura. Tutto al momento sembra rimandato alla primavera-estate del 2018. C'è da chiedersi quante reali possibilità di successo possa avere questa nuova impresa anche in virtù di quei 400 posti di lavoro a cui, a buon bisogno, corrispondono altrettante famiglie. Restiamo in attesa della prossima bella stagione, sperando possa essere foriera di buone notizie. Per tutti.

**Gabriella Torre**

**Qui**  
news

Cell. 328 09 97 223 

...E ADESSO  
SFOGLIAMMI

Seguici su:    

# OFFICINA MECCANICA SPECIALIZZATA

# MARINANGELI

AUTORIZZATA

MECCANICA • ELETTRAUTO • GOMMISTA



TAGLIANDI  
ASSISTENZA  
GARANZIA

## SERVIZI



AUTO SOSTITUTIVA  
PRONTO INTERVENTO DIURNO  
DIAGNOSI ELETTRONICA  
RICAMBI ORIGINALI  
ASSISTENZA



VEICOLI COMMERCIALI  
IMPIANTI METANO E GPL

**SCONTO del 20%**  
PRESENTA QUESTO COUPON E AVRAI DIRITTO  
AD UNO SCONTO DEL 20% SULLA  
MANUTENZIONE  
ORDINARIA

[www.autofficinamarinangeli.it](http://www.autofficinamarinangeli.it)



Problemi con  
il **DPF** o **EGR**?

**NOI** ABBIAMO  
LA SOLUZIONE!

CONVENZIONATO CON



PASSO CORESE (RI) Via dell'Arce Tel. 0765.486297 Fax 0765.484695  
Cell. 331.9104756 [officinamarinangeli@gmail.com](mailto:officinamarinangeli@gmail.com) Seguici su

# SORELLE D'ORO - LE TOGNETTI MIRANO

“È il nostro obiettivo” Francesca: “Sul podio insieme il momento

**FARA SABINA** - Se gli chiedi la musica preferita, viene fuori un Michael Jackson che per loro è un cantante retrò. Da questo ti accorgi che sono giovanissime: in due fanno 41 anni e al collo hanno già un bel po' di medaglie. Atlete di pentathlon moderno, indossano fiere la loro divisa sportiva del corpo dei Carabinieri; una seconda pelle che le accompagna nel corso delle gare in giro per il mondo.

Era il 1999 quando mamma Giuseppina mise in una borsa accapatoio, ciabattine e costumino, prese per mano la piccola Francesca e la portò al CONI di Montelibretti e da lì, in un certo senso, nacque tutto. *Ero disperata* - ci confessa - *non ci volevo andare!* (ride ndr) *Poi da bambina ero un po' rotondetta e non riuscivo un granché nell'acqua, anche perché nonno ha un'alimentari e non mancavano le scorpacciate di pizza con il salame.*

Aurora, sua sorella, che all'epoca portava ancora il ciuccio, l'avrebbe raggiunta e seguita qualche

anno dopo. Prima in vasca, poi la corsa con qualche prova di tiro con la pistola. Le due ragazze nel mondo dello sport crescono velocemente e cominciano ad essere seguite in queste ultime due discipline da Ivan Lo Giudice che indica loro la strada. *Da lì si è cominciato a fare sul serio* - ci racconta Francesca - *non c'era più spazio per le scuse per non allenarsi.*

Sacrificio e dedizione che portano però anche le due sorelle ad attraversare dei momenti difficili - *Proprio all'inizio* - spiega Aurora - *ho lasciato il nuoto per un anno. Non mi piaceva e anche se riesco bene, rimane lo sport che meno mi affascina.* Le fa eco la sorella - *Il nuoto? No, non c'è niente da fare. È uno sport bello da vedere ma non da fare.* Ma se poi a sorpresa le chiedi quale è il loro sportivo preferito, ti rispondono in coro “Michael Phelps” uno che in acqua, a occhio e croce, ci sa fare avendo vinto 23 ori olimpici.

Imprevedibili quanto spontanee, le sorelle Tognetti (a precisa richiesta) cominciano a elencare i loro successi più importanti, con la tranquillità di chi prepara la lista della spesa - *Un paio di mondiali e un altro argento* - dice Aurora, *Un oro e un bronzo agli Europei e un argento al mondiale* ricorda Francesca, che ci racconta anche la sua specialità - *Senza dubbio è la scherma. A differenza di Aurora uso l'impugnatura alla francese. La mia è una tecnica più difensiva, di attesa. Gabriele Macioce è il mio attuale allenatore. Purtroppo invece* - ci confessa -



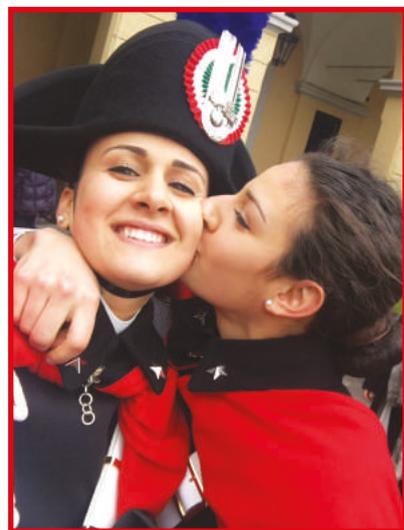
*il mio tallone d'Achille è il tiro e dal 2013, dopo aver perso un mondiale, ho lavorato anche con uno psicologo per superare questo ostacolo.*

Il pentathlon moderno infatti è uno sport multidisciplinare che necessita di grande concentrazione e stabilità mentale. *La testa conta tanto* - dice Aurora - *conosco diverse atlete bravissime che si sono perse per una fragilità emotiva. A volte* - aggiunge - *è capitato anche per la difficoltà nell'equitazione.* Disciplina particolare che esula dall'individuale - *Nelle gare internazionali* - spiega Francesca - *i cavalli vengono assegnati a sorte, circa 20 minuti prima della gara. Per questo bisogna essere camaleontiche e saperli adattare velocemente. Un po' di*

*fortuna aiuta sicuramente, perché una volta ad Aurora non capitò un cavallo...ma una mucca!*

Era l'Europeo 2016 a Drzonków in Polonia, un imprevisto che fece scivolare di qualche posizione Aurora che si classificò terza, mentre l'oro fu conquistato da Francesca - *Ancora mi tremano le gambe. Fu una vittoria bellissima, ma ciò che ancora mi fa venire i brividi sono gli ultimi momenti di gara quando tagliando il traguardo mi girai e vidi Aurora che aveva recuperato e stava centrando il bronzo. Essere insieme sul podio, con quella divisa, con l'inno nazionale che rimbombava: vincere insieme. È questo uno dei ricordi più belli da quando siamo atlete.*

Due ragazze che grazie allo sport hanno girato in lungo e in largo,



**FATTI UN SELFIE CON QUI NEWS E VERRAI PUBBLICATO!!!**

Andrea, Francesco e Laura



inviato al 328 09.97.223 



Paola e Lolita



Aldo



Frasso Rugby



Anna

# ALL'ORIENTE. UNITE VERSO TOKYO 2020

più bello". Aurora: "Senza un suo messaggio non do il 100%".

un po' come si fa passando l'indice su un mappamondo che però, quando è ora di godersi un po' di tranquillità, si ferma su un punto ben preciso. Borgo Quinzio è il posto che le ha viste nascere - *Tornare a casa è bello, soprattutto con una medaglia al collo. Ancora oggi che sono adulta aspetto con emozione che arrivi la festa del paese* - racconta Francesca con un sorriso a 54 denti - *ricordo mamma quando da piccole ci portava a comprare il vestitino per l'occasione e la sera prima andavamo a dormire da nonna. Un'area familiare che le due ragazze si tengono stretta anche in gara, come confessa con occhio lucido Aurora - Questo è stato il primo anno in cui abbiamo gareggiato separate. Ho affrontato anche la mia prima esperienza internazionale senza Francesca al mio fianco e per questo abbiamo preso l'abitudine di scriverci sempre prima di una competizione: Facebook,*

*Whatsaap... se non mi arriva un suo messaggio non riesco a dare il massimo.*

Ora di tempo ne è passato e sembra difficile, vista la giovane età, immaginarsi tra 20 anni, quando ormai le gare saranno passate. Eppure le sorelle hanno le idee chiare - *Voglio fare carriera nell'arma* - dice con tono sicuro Aurora - *non penso di rimanere nell'ambito sportivo. Già nel 2012 avevo dichiarato di volerne fare parte. Rimane fedele alla pedana invece Francesca che sogna un futuro nella scherma - Mi piacerebbe insegnarla, ormai è una disciplina della quale mi sono innamorata. Ovviamente è una carriera che vorrei intraprendere nell'Arma: entrare nei Carabinieri mi ha cambiata in meglio; io e Aurora siamo state le prime donne in Italia nella sezione Pentathlon a farne parte...Un vero onore! Ma se penso ai prossimi 20 anni spero anche di essermi portata a casa*

*una medaglia olimpica.*

Ed ecco che la mente delle due ragazze si proietta a quell'immagine a cinque cerchi, lontana solamente tre anni - *Le Olimpiadi di Tokyo* - sentenziano all'unisono - *se qualche tempo fa erano un sogno, ora sono un vero e proprio obiettivo. Da qui al 2020 Aurora e Francesca*

saranno impegnate in altre gare e avranno la possibilità di allenarsi con costanza e determinazione: gambe e cuore qui, testa a 10.000 km di distanza. Chissà se un giorno sui loro profili social le vedremo con bacchette e kimono a festeggiare qualcosa di unico.

**Simone Ippoliti**



[www.mollytour.it](http://www.mollytour.it)

I Gruppi di  
**olly**TOUR

agenzia di viaggi

**INFO: 0765.48.71.05**  
**Via G. Falcone, 10**  
**PASSO CORESE**  
**info@mollytour.it**

**19 NOVEMBRE PAESTUM - SALERNO E LE LUMINARIE**  
Pullman e Assicurazione

60 €

**25-26 NOVEMBRE CANDELARA** Pullman - Albergo - Mezza pensione

170 €

**1-3 DICEMBRE MERCATINI DI NATALE BOLZANO - TRENTO - VERONA**  
Pullman - Albergo - Mezza pensione e Assicurazione

290 €

**3 DICEMBRE NAPOLI "Spaccanapoli e i suoi presepi"** Pullman e Assicurazione

40 €

**8-10 DICEMBRE SAN CANDIDO - DOBBIACO - LIENZ (Austria) - BRUNICO**

350 €

**13-14 MAGGIO SPECIALE 70° ANNO DI COSTA CROCIERA**

Civitavecchia - Savona - Marsiglia - Barcellona - Valencia - Cagliari  
Malta - Catania - Sorrento / Cabina Interna incluso Pulmann da Passo Corese

a partire da  
950 €

# IL RACCONTO DI MARA SCHIARINI: LA DONNA

**FIANO ROMANO** - Correva l'anno 1949, per essere più esatti era il primo luglio; Mara arrivava a Fiano Romano in quella che probabilmente doveva essere una calda giornata d'estate. Lasciava la sua Cortona dopo aver vinto il concorso per il posto di ostetrica condotta e, come nel più romantico dei film, ad accoglierla c'era Oreste: impiegato comunale incaricato di darle il benvenuto che meno di un anno dopo sarebbe diventato suo marito.

All'epoca, quella giovane donna non aveva ancora compiuto 22 anni; eppure doveva avere le idee ben chiare: aveva mostrato da subito i segni di un'indipendenza che esprimeva anche nei modi di vestire o esprimersi. <<Portavo i pantaloni>>, fumavo sigarette e giravo in sella alla mia moto - Così aveva raccontato qualche anno più tardi, lasciando immaginare che non passasse esattamente inosservata nella realtà di un paese che si affacciava timidamente agli anni '50.

Si fatica ad immaginare Fiano come era allora: non c'erano macchine, gli asini erano i mezzi di trasporto più utilizzati ed erano tante le difficoltà per raggiungere le abitazioni delle partorienti.

I bambini si sa, quando devono nascere non aspettano niente e nessuno; Mara questo lo aveva certamente imparato sulla propria pelle. Una volta nel bel mezzo di un diluvio - racconta il figlio Fabio - fu costretta ad attraversare le correnti di un fosso impazzi-

to, presa in braccio dal nonno del nascituro che l'aiutò nella traversata.

Ma anche negli anni seguenti gli "imprevisti" potevano essere all'ordine del giorno. Era il 1993 quando Mara dovette procedere con un parto d'urgenza nella sua abitazione.

*Ero lì e arrivò questa signora spaventata, con il piede della bimba penzoloni; era podalica e aveva fretta di venire al mondo. Mamma gestì quel parto con grande esperienza e io - ricorda Fabio - in quel caso feci anche da assistente.*

Veniva così alla luce Marzia, ultima fianese nata in casa tra le braccia di Mara. Ma se non si facevano più i parti in casa, il suo lavoro continuava comunque nelle cliniche e negli ospedali.

Mara era entrata nelle case di tanti fianesi, per lo più nei momenti gioiosi delle loro vite; ma non si è mai tirata indietro anche quando si è trattato di affiancare con forza chi soffriva o chi aveva semplicemente un problema. Si dedicava alle persone che le chiedevano una mano, le

*accompagnava in ospedale, rompeva le scatole ai medici, interveniva anche con una bella faccia tosta, senza peli sulla lingua; se pensava male di qualcuno o del suo operato non lo mandava certo a dire... ci faceva fare certe figure...! Non era esattamente una <<persona tranquilla>>- Ironizza Fabio ricordando la verve della madre.*

<<Quello che aveva nel cuore, aveva in bocca>>. Poteva sembrare burbera nella sua sincerità, ma i suoi erano consigli schietti ed i gesti erano quelli di chi non si risparmiava davanti a niente. Se stavi male, o avevi un problema era lei il punto di riferimento su cui contare - racconta Raffaella, protagonista dell'ultimo parto che Mara ha voluto assistere con tutte le sue forze. Sapeva di essere malata, ma ha aspettato per l'operazione, perché voleva far nascere Carlotta. Ci univa un legame molto forte, per me era una seconda mamma e mi ha assistito in entrambi i parti. Era eccezionale nel suo lavoro, nella professionalità, ma anche nei gesti e nelle parole di conforto. Capiva subito come ti sentivi e immediatamente se c'era qualcosa che non andava ti chiedeva cosa avessi. Quando è arrivata Carlotta, il 7 giugno 2008, lei sapeva bene che quello sarebbe stato il suo ultimo parto e fu speciale: appena nata la prese e la mise sul mio petto, ci strinse in un abbraccio a cui si unì anche mio marito <<è nata un'altra piccola stella>> sussurrò mentre ci stringeva



**SERVICE POINT**  
GRAFICA - STAMPA PUBBLICITÀ

DIAMO STILE  
AI VOSTRI PROGETTI

CLICCA SUL NUOVO SITO: [www.service-point.it](http://www.service-point.it)

Passo Corese (RI) Tel. 0765.48.51.16 - 338.59.83.342



# UNICA CHE HA VISTO CRESCERE FIANO ROMANO



Anni '50 - Mara fa da madrina a un suo "figlioccio"

*forte, con un calore che mai dimenticherò.*

Carlotta non può ricordare quelle mani che l'hanno sostenuta per la prima volta, ma per lei sono comunque quelle di "nonna Mara" e, sapere di essere stata l'ultima nata tra le sue braccia, la riempie di orgoglio.

L'ostetrica che aveva fatto nascere un paese intero se ne andò esattamente 5 mesi dopo, il 7 novembre 2008, e come aveva preannunciato qualche tempo prima proprio a Raffaella, lavorò fino a quando le forze glielo permisero. *Il mio lavoro è tutto, io non smetterò di lavorare finché avrò vita e respiro* – così le aveva detto.

Un mestiere pieno di gioie e momenti da incorniciare, ma che poteva talvolta essere duro se sorgevano complicazioni. Raffaella racconta che Mara prendeva a cuore ogni situazione e quando si trattava di faccende critiche, non smetteva di essere vicina a chi soffriva, di sentirsi partecipe anche nel dolore.

Un'empatia indispensabile nel suo mestiere, anche lei aveva vissuto il dramma di un aborto e di un parto troppo prematuro che non aveva lasciato scampo, sapeva bene cosa volesse dire.

Una vita dedicata al lavoro e alla famiglia, una vita da donna forte. Perché così doveva essere Mara: rimasta vedova troppo giovane di quel grande amore che sembrava non dover finire mai, quando i figli Daniela e Fabio erano piccoli. Così si divideva tra i suoi bambini e il lavoro; Fabio aveva appena due anni quando il papà venne a mancare, lei ri-

usciva ad organizzarsi, seppur con un bimbo così piccolo a cui badare. *Ovviamente certe volte doveva andare via anche di notte, per questo program-mava tutto e mi lasciava con una tata che si prendesse cura di me in sua assenza* – ricorda il figlio.

Tante le memorie che si sovrappongono quando si parla di Mara; sinonimo di vita e

storia per tutti i fianesi: oltre 5000 quelli che dal 1949 al 2008 sono nati grazie al suo supporto. Se sei di Fiano puoi star certo che almeno uno dei tuoi parenti sia venuto al mondo aggrappandosi alle sue braccia. Una donna in sella alla sua Isomoto, forte e indipendente, senza peli sulla lingua, ma in grado di fare con passione il mestiere più dolce del mondo. Una donna che forse ha dovuto assorbire il peso di alcune fragilità; per essere sempre in prima linea, senza paura e con il sorriso sulle labbra, che come molte delle nostre nonne ha vissuto una vita intensa, ma dura.

Una donna che ha coltivato le sue passioni, svincolandosi da etichette e classificazioni sterili che lasciano il tempo che trovano davanti alla realtà dei fatti.

La passione per il suo lavoro, quella per la Roma, per la famiglia e per la gente di Fiano, che in quel lontano giorno di luglio del 1949, l'ha vista arrivare con indosso i pantaloni.

**Eleonora Festuccia**



Anni '80 - Mara Presidente della Pro Loco - Premiazione torneo

# USA - FOLLI STORIE DAL GRILLETTO FACILE

**LAS VEGAS** - 59 morti e oltre 500 feriti in 9 secondi. L'ennesima strage americana per arma da fuoco si è consumata il 1 ottobre a Las Vegas, città simbolo del divertimento e del gioco d'azzardo. Durante un concerto di musica country un uomo bianco di 64 anni, Stephen Paddock, si è messo a sparare all'impazzata con armi automatiche da una finestra del Mandalay Bay Hotel, poi si è sparato il colpo che ha messo fine alla sua vita. Ex contabile in pensione, aveva fatto fortuna nel settore immobiliare, con la passione per il gioco (frequenti i suoi soggiorni negli alberghi per giocare al casinò) e anche per le armi, che aveva acquistato e registrato regolarmente solo per uso venatorio, fino a quel momento. L'uomo aveva collezionato un vero e proprio arsenale: gli investigatori hanno trovato almeno 42 armi da fuoco, tra pistole e fucili, in camera d'albergo e nella sua abitazione. L'ISIS, che arranca sul campo di battaglia in Medio Oriente, si è pure attribuito la strage, affermando che Paddock si era "convertito all'Islam diversi mesi fa" cambiando nome in Abu Abd al-Bar al-Ameriki, ma si tratta quasi certamente di propaganda. Un passato oscuro in famiglia: suo padre Benjamin, nel 1969 era stato inserito dall'FBI nella famigerata Most Wanted List, la lista dei criminali più ricercati d'America e veniva descritto come "psicopatico con tendenze suicide. Molto pericoloso e da considerarsi armato". La più grave sparatoria di massa della storia moderna degli Stati Uniti riporta alla mente tanti episodi: i 49 morti nel locale gay di Or-

lando nel 2014, i 20 bambini e 6 adulti nella scuola elementare di Sandy Hook nel 2012, le 32 vittime nel campus universitario della Virginia Tech nel 2007 o i 12 nella Columbine High School, 1999. Riemerge il tema della facile diffusione delle armi da fuoco. Un diritto considerato "sacro" da coloro che si appellano al 2° emendamento della Costituzione americana e dalle lobby delle armi, ma che ha le sue evidenti conseguenze, basti pensare a come siano più pericolose le contemporanee automatiche che arrivano a sparare anche 100 colpi al minuto rispetto ai moschetti del 1791, quando venne adottato l'articolo in questione. Secondo un report del Congressional Research Service, negli USA ci sarebbero più armi da fuoco (357 milioni) che persone (318,9 milioni) con il 20% dei

possessori che possiede il 65% delle armi. Chiunque abbia più di 21 anni, in quasi tutti gli Stati americani, può acquistare una pistola, mentre i maggiori di 18 anni possono acquistare un fucile o un fucile a canna liscia. Per l'acquisto è richiesto un documento di identità, in modo da registrare i dati e associarli a quelli dell'arma e verificare che la fedina penale sia pulita. I risultati sono evidenti: quest'anno ci sono state 11.600 morti legate alle armi da fuoco tra omicidi, suicidi o incidenti. "Era un uomo qualunque, qualcosa deve essere successo, deve aver perso la testa, siamo scioccati", così Eric descrive suo fratello Stephen, l'omicida di Las Vegas. Quante altre "persone qualunque" saranno causa di follie di questo tipo per il diritto a possedere armi?

**Luca Paccusse**



**Qui**  
news

**INFO - PUBBLICITÀ  
e SEGNALAZIONI**

Cell. 328 09 97 223  
quinews2017@gmail.com

## STRISCE PEDONALI TRIDIMENSIONALI



Un'idea curiosa quella realizzata dalla Vegamàlun, azienda islandese specializzata in segnaletica stradale. In una delle strade della cittadina di Ísafjörður, sono state posizionate delle strisce pedonali che, grazie ad una tecnica particolare, creano l'illusione ottica di essere tridimensionali. Grazie a questo efficace "street painting" gli automobilisti che arrivano in prossimità delle strisce hanno la sensazione che qualcosa (magari un dosso) stia bloccando la strada e d'istinto rallentano garantendo un attraversamento più sicuro ai pedoni. L'Islanda non è il primo paese ad adottare questa soluzione. Prima dell'isola nordica le strisce 3D sono state testate in India e sarebbero diminuiti drasticamente i sinistri. Potrebbe essere una buona trovata per la sicurezza stradale, magari da esportare nel nostro Paese, visto che in molte strade italiane (Roma in primis) le strisce pedonali sono spesso sbiadite e invisibili. Per ora le uniche realizzate in Italia si trovano a Molinella (provincia di Bologna), ma si tratta di un'opera di street art temporanea.

**L. P.**

**BigMat**  
HOME OF BUILDERS  
**EDILTUTTO**

[www.bigmatediltutto.com](http://www.bigmatediltutto.com)



**Portoni Blindati**  
Cilindro Europeo

a partire da

**€ 340,00**  
Iva Compresa

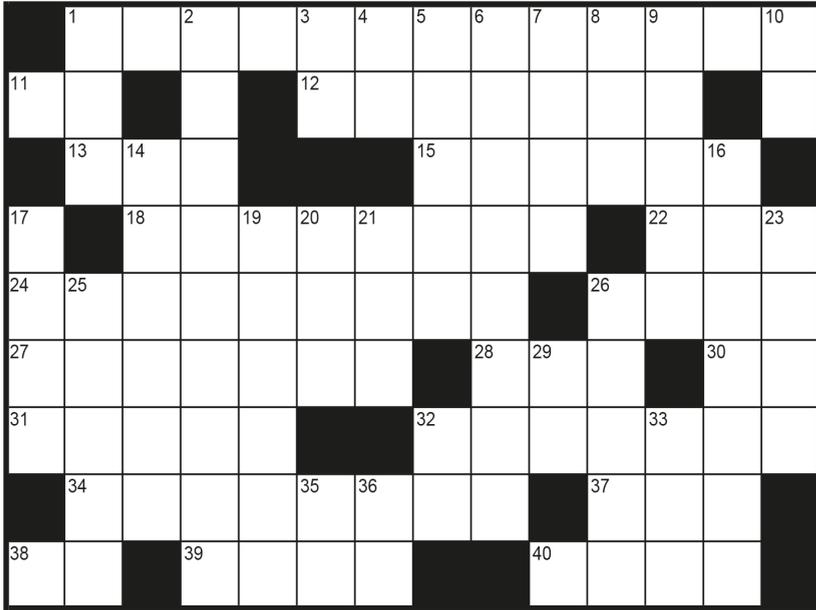
## Punti Vendita



**Osteria Nuova (RI)**  
Via Salaria Km 53,000  
Tel. 0765 819001



**Talocci Fara in Sabina (RI)**  
Via Farense, Km 4,000  
Tel. 0765 387330



A cura di A. M. Ugolini

Soluzione nel prossimo num. (26 Ottobre 2017)

**ORIZZONTALI**

1) Risistemare la casa 11) Preposizione avversativa 12) Color turchino 13) Francesco Saverio Quadrio 15) Tipo di pasta ligure 18) Vola legato a un filo 22) Organizzazione Mondiale Sanità 24) Mettere una lettera dentro 26) Allattò Romolo e Remo 27) Prodotto per pipa 28) Cattive 30) Non è off 31) Arsi 32) Famose cascate 34) Si ambisce al lavoro 37) Io e te 38) Fiume italiano 39) Prima dell'OCSE 40) Dio del vento

**VERTICALI**

1) Cantautore italiano 2) Parola con due q 3) Simbolo del rubidio 4) Unione Latina 5) Congegno per la velocità 6) Antica magistratura veneziana 7) Unità Territoriali Organiche Elementari 8) Formato da convertire 9) Vocali dell'alfabeto 10) Congiunzione 14) Rena 16) Vende le merci più varie 17) Nome di donna 19) Non è entrare 20) Istituto Tecnico Commerciale 21) Fiume della Calabria 23) In buona salute 25) Moneta tedesca ante euro 26) Materiale per il fai da te 29) Iowa 32) Abbreviazione di numero 33) Assistenza On Line 35) Ingrassia Ciccio 36) Escursioni Estere

*Ottobre ha una cara anima pensosa che gli sorride fra le ciglia d'oro, ma sentendo partirsi un vol canoro talvolta vuole piangere e non osa.*  
(Francesco Pastonchi)

*Ottobre seminatore: in terra il seme sogna il fiore, sotterra il buio germoglio sa che il sole domani lo scalderà.*  
(Gianni Rodari)

**mana' RISTOBARMUSIC**  
Via dei mille, 1 00060 capena (rm)  
Sabato 21 ottobre 2017 ore 19:00  
**Degustazione Single Malt**  
Glenfiddich 12  
Dalwhinnie 15  
Oban 14  
Lagavulin 16  
Caol Ila Moch  
Per info +39 349 1512617  
€ 25,00

4	1	6	5	8	
	6		7	2	
					6
2	1				9
		1	5	8	
	4				1
5					7
	8		7		5
		2	5	9	7
				7	4

	6	5		3	
9	3	7		6	
			1	3	
			5		7
6	2			4	
1			8		7
7	9		5		4

**L'OROSCOPO DI QUI**

<b>Ariete</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★★	<b>Toro</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★	<b>Gemelli</b> Amore ★ Lavoro ★★ Salute ★★	<b>Cancro</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★★
<b>Leone</b> Amore ★★ Lavoro ★ Salute ★★	<b>Vergine</b> Amore ★ Lavoro ★★ Salute ★	<b>Bilancia</b> Amore ★★ Lavoro ★ Salute ★	<b>Scorpione</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★★
<b>Sagittario</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★★	<b>Capricorno</b> Amore ★ Lavoro ★★ Salute ★★	<b>Acquario</b> Amore ★★ Lavoro ★★ Salute ★	<b>Pesci</b> Amore ★★ Lavoro ★ Salute ★

Soluzione scorso numero (28 Settembre 2017)

L	I	O	I	V	I	O	V	I	O	N	
T			T	N	F	N	I	O	T	R	
N	O		T	N	V	G	N	O	E		
E	A	M	S	E	R	R	E	A	M	R	
R	M	I	A			O	F	T	A	R	
E	T	E	B	R	O	C	E	A	P	A	
F	T	C		P	I	P	A	T	M	E	
F	A		L	L	A	R	E	S	S	A	
E	L	E	F	O	S	F	M	E	S		

**Vale Capelli**  
Parrucchiera Uomo-Donna  
Lunedì Aperto Tel: 0765 24713  
POGGIO MIRTEO (RI) Via G. Matteotti, 89/91 (Magnolie)  
Chiusura Settimanale: Mercoledì

# FOCUS - OGGI PARLIAMO DI... CATARATTA

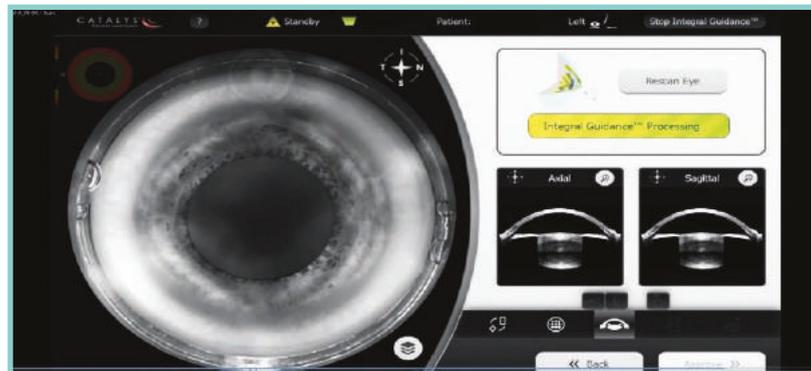


**Dott. Stefano Ciavatti**  
Oculista

Nei nostri occhi c'è una lente naturale che si chiama cristallino, quando si invecchia o diventa opaco gli cambiamo nome e lo chiamiamo cataratta. Come un occhiale che si sporca e fa vedere sempre peggio, così anche la cataratta riduce la vista e soprattutto altera la qualità rendendo sempre più difficili le mansioni della vita quotidiana e del lavoro. Una persona che vede male per la cataratta ha fastidio alla luce e può facilmente essere abbagliata durante la guida notturna con grave pericolo per la sua sicurezza. In Italia l'intervento di cataratta è il più diffuso e si avvale di tecniche sempre più evolute ed efficaci al fine di dare al paziente una vista

sempre migliore. Per questo è nata la tecnica della Femtocataratta che grazie all'uso di un sofisticato laser (il laser a "femtosecondi") permette di ottimizzare le fasi più delicate dell'intervento che altrimenti bisognava eseguire manualmente. Questa tecnica approvata fin dal 2010 dal massimo ente di controllo statunitense (la FDA), ha ottenuto il marchio CE nel 2011 per l'utilizzo in Europa e permette di dare al paziente un trattamento strettamente personalizzato alle sue esigenze di vita e di... vista, fino a poter fare a meno degli occhiali. Durante tutta la breve procedura il computer

del laser monitorizza in tempo reale lo stato di esecuzione dei vari passaggi chirurgici, e grazie alle microscopiche incisioni, i tempi di recupero sono più veloci rispetto alla chirurgia tradizionale. Una scansione grafica permette di sviluppare precise mappe in 3D dell'occhio da operare in modo da poter eliminare difetti come l'astigmatismo e di frammentare la cataratta con il laser quasi allo stesso tempo. Diminuisce così lo stress per l'occhio e per le strutture che lo circondano: infatti è necessaria solo una anestesia di superficie, fatta con gocce di un collirio apposito ed il paziente



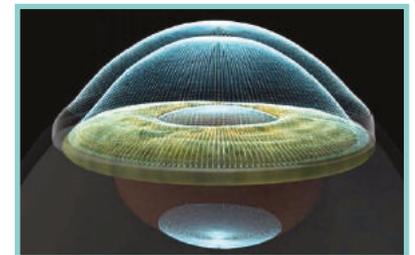
**Dott. Stefano Ciavatti**  
Specialista in Clinica Oculistica  
Chirurgia Oculare

Passo Corese - Via G. Falcone, 8  
Tel. 0765/22177

Poggio Mirteto - Via Porta Romana, 1/a  
Tel. 0765.22177

Roma - Via Anton Giulio Barrili, 68  
Tel. 347.0585401

torna velocemente alla sua vita quotidiana con il solo obbligo di seguire la terapia post-operatoria. La precisione del laser sostituisce fasi chirurgiche altrimenti fatte manualmente con aghi, bisturi o pinze e garantisce un risultato programmato, prevedibile e sicuro. Ormai ci avviciniamo al futuro, anzi è già qui.



## Clinica Bianchini

odontoiatria e medicina estetica

**Prima Visita - Ortopanoramica  
e Preventivo Gratuiti**

**PASSO CORESE (RI) - Via XXIV Maggio, 54**

**Tel. 0765 487250**

**e-mail: riccardobianchini@hotmail.it**

**CANTALUPO IN SABINA (RI) - P.zza Garibaldi, 43**

**Tel. 0765.514416 - Cell. 388.6774170**

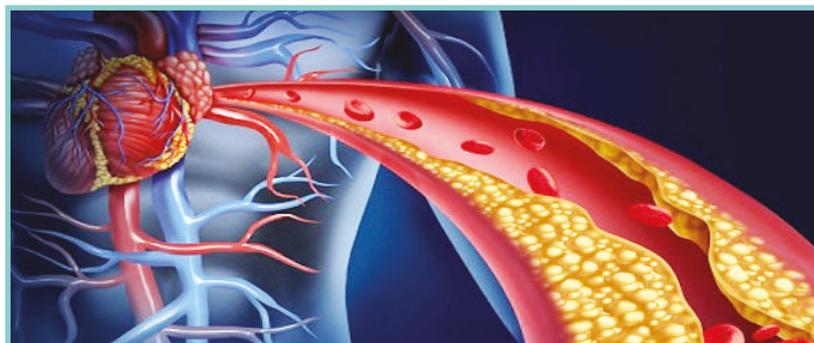
# I GRASSI NEL SANGUE: KILLER SILENZIOSI



**Dott. Mario Coviello**  
Farmacista

I principali fattori di rischio cardiovascolare che determinano la prima causa di mortalità e disabilità all'intera popolazione mondiale sono l'ipertensione, il diabete, il fumo, l'ipercolesterolemia (alti livelli di colesterolo) e l'ipertrigliceridemia, cioè alti livelli di trigliceridi (grassi) nel sangue. Queste le cause che determinano nel nostro continente, circa 4 milioni di decessi all'anno; cifra che si ipotizza in aumento per il futuro. Si parla di dislipidemia quando i livelli di lipidi (colesterolo e trigliceridi) nel sangue sono alterati cioè i trigliceridi superano i 150mg/dl e il colesterolo totale è maggiore di 200 mg /dl. Stranamente un altera-

to quadro lipidico non presenta alcun sintomo, per cui una diagnosi certa si ottiene solo con un esame del sangue (in farmacia ormai è un test che è effettuato velocemente) con il quale si dosano i livelli dei trigliceridi, del colesterolo totale e delle due frazioni LDL e HDL. La frazione del colesterolo LDL, è denominata anche "cattiva", perché è causa della formazioni dei cosiddetti ateromi o placche lungo le arterie che ostruiscono il flusso sanguigno, causando infarti o ictus. Secondo le indicazioni della medicina cardiovascolare, il colesterolo LDL dovrebbe essere meno di 115 mg/dl per i soggetti di rischio moderato e meno di 100 mg/dl per i soggetti con rischio alto. Tra questi soggetti vengono annoverati quelli che hanno avuto problemi cardiovascolari, diabete e insufficienza renale. Il colesterolo HDL, invece, è chiamato "buono" e non dovrebbe essere inferiore a 35 mg/ dl nell'uomo e non meno di 40 mg/dl per le donne.



Prima di intraprendere qualsiasi terapia utile a contrastare l'ipercolesterolemia, è indispensabile cambiare stile di vita con una sana e corretta alimentazione e una giusta attività fisica: aumentare il consumo di fibre, preferendo frutta, verdura, legumi, cereali. Ridurre invece, l'assunzione di cibi ricchi in grassi, come carne rossa, salumi, formaggi, burro e scegliere oli insaturi e naturali, quale olio di oliva extravergine. Per contrastare alti tassi di trigliceridi nel sangue, bisogna evitare alcol, zuccheri, succhi di frutta e bevande zuccherate. Se la dieta risulta insufficiente, il vostro medico sarà l'unico a

prescrivervi integratori o farmaci. A proposito d'integratori, trovano largo uso, con effetti ipocolesterolemizzanti, i nutraceutici, quali fitosteroli ed il riso rosso fermentato. Questo riso contiene una molecola, la monacolina K che agisce con un meccanismo simile alle statine. Anche la berberina, aiuta a regolare i livelli di colesterolo HDL. E se l'assunzione di questi nutraceutici e una corretta attività fisica non bastano a normalizzare le dislipidemie, il vostro medico sarà obbligato alla prescrizione di farmaci a base di statine e fibrati. Farmaci efficaci ma che presentano non pochi effetti collaterali.

## ... CONTINUIAMO A PARLARE DEGLI ACUFENI...



**Dott. Maurizio Serra**  
Audioprotesista

Per quanto riguarda il problema degli acufeni, gli attuali approcci terapeutici sono: 1) di tipo farmacologico 2) di riduzione dello stress e dell'ansia attraverso la psicoterapeuta 3) di deconcentramento tramite mascheramento sonoro.

Dal punto di vista farmacologico, la lidocaina, ginko biloba o ginseng, rap-

presentano dei palliativi momentanei che successivamente possono creare controindicazioni, come l'aumento dell'Acufene stesso o l'aumento della pressione arteriosa.

-Dal punto di vista psicoterapeutico la terapia cognitivo comportamentale CBT è quello sicuramente più efficace poichè aiuta il paziente ad accettare il problema e a non aggravarlo emotivamente. L'accettazione psicoterapeutica è sicuramente il modo migliore per non aggravare il problema attraverso l'ansia e l'agitazione, per poter cercare di disimpegnarsi da un punto di vista cerebrale. Infatti, lo stress o lo stato ansioso porta a concentrarsi maggiormente sull'Acufene, compromettendo la concentrazione sulle altre attività, aumentando lo stato di nervosismo che alla fine tenderà ad aumentare sempre più l'intensità dell'Acufene.

-Il mascheramento tramite generatori di rumori o la terapia TRT sono effettuati tramite l'ascolto di rumori esterni scelti a piacere (vento, acqua che scorre, rumore bianco,...) che vengono regolati ad un volume tale da confondere



Dott. Maurizio Serra

### DALLE ORECCHIE AL CERVELLO DAL SENTIRE AL CAPIRE

L'aiuto è possibile; gli apparecchi acustici moderni, costituiscono una soluzione valida per sentire meglio e non è mai troppo tardi per iniziare.

- Tecnologie digitali di ultima generazione, piattaforma Velox™, Bluetooth, App, telecomando, Invisibilità
- Esame Audiologico completo

- Consulta il nostro sito: [www.uditofarm.com](http://www.uditofarm.com)



Uditofarm

Corso Trieste, 17/B 00198 Roma

Numero Verde

800-134987

la presenza dell'acufene. Il trattamento libero tramite semplici mascheratori, può dare un beneficio immediato che tende a svanire velocemente, mentre la terapia TRT che somministra il rumore opportunamente attraverso sedute ricorrenti e volumi regolati per

creare un'acclimatazione attraverso un adeguato counselling, produce un miglioramento più lento ma più duraturo. Un altro sistema che può dare dei risultati soddisfacenti è quello di individuare il centro banda dell'acufene, attraverso un'audiometria precisa ed una attenta acufenometria presso un professionista; a questo punto il professionista prepara su misura, un suono di mascheramento personalizzato su quell'acufene che in formato MP3, potrà essere ascoltato direttamente con gli auricolari tramite cellulare o Ipad... La nostra rubrica sugli acufeni continua...

*Vogliatevi bene parola di Maurizio Serra*



Strumentazione per trattamento acufene



# STERILIZZAZIONE DEL GATTO: I MOTIVI PER FARLO



**Dott.ssa Ida Procaccini**  
Medico Veterinario

Ero ragazzina, un'estate una gatta decise di "accasarsi" nel giardino della nostra casa di campagna: da lì a poche settimane nacquero i gattini e le mie vacanze estive furono assorbite completamente dal lieto evento. L'osservazione della nuova famigliola è un'esperienza incredibile, sia per i grandi che per i più piccoli, ci si trova immersi in un documentario sui grandi felini, girato però nel giardino di casa!

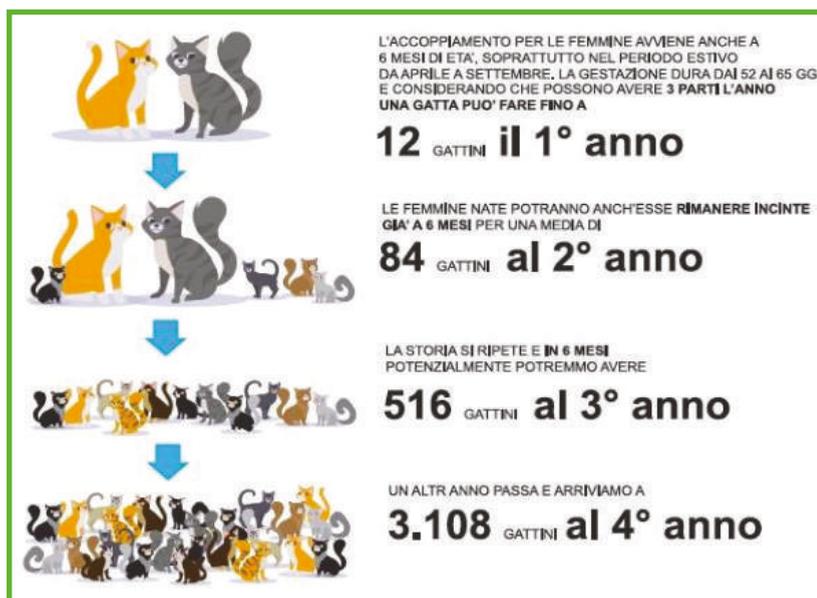
I mesi passarono e i piccoli gatti diventarono adulti, nel frattempo mamma gatta partorì di nuovo e in meno di un anno la popolazione felina di casa quadruplicò. Furono presi "provvedimenti": sterilizza-

zione di massa per tutti.

In quel momento capii la decisione in parte, ma oggi rappresenta il consiglio che quotidianamente do ai "proprietari" dei miei pazienti: sterilizzazione come prevenzione di malattie (per i gatti adulti e per i cuccioli), come prevenzione delle nascite, e come prevenzione di randagismo/abbandono.

Infatti, non molti sanno che attraverso graffi, morsi e soprattutto accoppiamenti il nostro gatto può contrarre malattie molto gravi quali Felv (leucemia felina) e FIV (immunodeficienza felina) oltre che una serie di altre malattie infettive sempre debilitanti ma mortali in misura inferiore. E poi, i nuovi nati spesso non trovano casa o dopo l'entusiasmo iniziale vengono abbandonati, rischiando tutti i giorni di non mangiare o di finire sotto un'auto, o chissà cos'altro.

La cosa migliore è provvedere alla sterilizzazione nel periodo autunnale/invernale prima che la primavera dia il via alla stagione dei ca-



lori, così da evitare possibilità di contagio e gravidanze indesiderate. È inoltre fondamentale testare i gatti che vivono anche all'esterno, una volta all'anno per la FIV e la Felv, così da poter intervenire precocemente in caso di positività ed eventualmente decidere per la vaccinazione (solo Felv) per assicurare al nostro felino una maggiore protezione. Presso la

nostra struttura è possibile prenotare una prima visita gratuita per avere maggiori chiarimenti sulla prevenzione delle nascite e delle malattie correlate. STERILIZZAZIONE come SCELTA di VITA

**Ambulatorio Veterinario Sabino**  
Via A. Gramsci, 35 - Passo Corese  
veterinariossabino@gmail.com  
Tel. 0765277269

**Qui**  
news  
**LO PUOI TROVARE...**  
**NELLE STAZIONI E**  
**ATTIVITÀ**  
**COMMERCIALI DELLA**  
**TUA ZONA...**

## CAPENA

Alto Gusto - C. C. Tiberinus  
Bar Irma - Via Tiberina 26  
Edicola Piazza della Libertà  
Edicola Colonna - Colle del Fagiano  
Edicola D'Agostino - Via Tiberina  
Edicola Della Torre - Provinciale 74

## FARA IN SABINA

Alimentari Edicola - Fara in Sabina  
Bar Da Ciurmacone - Canneto  
Bar delle Noci - Passo Corese  
Caffetteria Mary - Borgo Quinzio  
Bar I Due di Picche - Borgo Quinzio  
Bar Stella - Castelnuovo di Farfa  
Bar Trattoria Lupi - Abbazia di Farfa  
Edicola dello Sport - Passo Corese  
Family Café - Passo Corese  
Martin's Bar - Passo Corese  
Roxy Bar - Coltodino  
Sister's Bar - Passo Corese  
Tabaccheria Aleandri - C. di Farfa

## FIANO ROMANO

Bar Via Roma, 17  
Caffè Cristallo - Via Milano 2  
Edicola De Angelis - Via Aldo Moro 45

L'Oasi - Piazza dell'Unità 10  
Liberty Bar - Via Tiberina 14  
Snack Bar - Via Pietro Nenni 2  
Tabaccheria - C. C. Feronia  
Tabaccheria Giammarino - Via Milano 2

## POGGIO MIRTEETO

Bar Broccoletti - Montopoli  
Bar Cedro del Libano - Via Ferrovia 4  
Edicola Di Donato - P. M. della Libertà  
Edicola Duranti - P. M. della Libertà  
Juliet Bar - Bocchignano  
Tabaccheria Smiles - Via Matteotti 50E



Edicola di Donato - POGGIO MIRTEETO



Snack Bar - FIANO ROMANO



Alimentari Edicola - FARA IN SABINA



Edicola della Torre - CAPENA



Tabacchi Giammarino - FIANO ROMANO



Bar Broccoletti - MONTOPOLI



Bar delle Noci - PASSO CORESE

## Editore Eleonora Festuccia

Direttore Responsabile **Simone Ippoliti**  
Redazione Via V. Gioberti 6, Passo Corese

Impaginazione e grafica

## Service Point di Stefano Petroni

Hanno collaborato: Gabriella Torre, Luca Paccusse, Anna M. Ugolini, Maurizio Pettinari, Stefano Ciavatti, Mario Coviello, Maurizio Serra, Ida Procaccini, Alessandro Tarani, Fabrizio Mei, Mauro Lanna.

Stampa Veat Litografica s.n.c.

Via Flaminia, 2937 - 00067 Morlupo (RM)  
Tiratura 5.000 a numero - giornale chiuso il 07/10/2017  
Reg. Tribunale di Rieti n. 4 del 21 dicembre 2016

# TÈ MATCHA! ELISIR DI LUNGA VITA?



Alessandro Tarani  
Mastro Gelatiere

Il viaggio... continua! Sì... c'ho preso gusto, questa volta però, Vi porterò lontano... molto lontano, addirittura in Estremo Oriente e Vi parlerò di una particolare qualità di tè verde: il tè Matcha!

Me ne parlò anni fa il mio mastro gelatiere; il sig. Manzotti, il quale s'imbatté, durante i suoi viaggi, con

questa particolare ed esclusiva qualità di tè verde e mi raccontò della "cerimonia del the": un vero e proprio rito sociale e spirituale, praticato in Cina sin dal X° secolo dalla dinastia Song che affinò il metodo di lavorazione, tritandolo fino a ottenerne una polvere. Anche la preparazione del matcha come lo conosciamo oggi la dobbiamo a loro, con il tradizionale frustino che miscela la polvere di matcha ad acqua calda: è un tè diverso dagli altri, non viene assunto per infusione, ma si "mangia" nel senso che è una sospensione in acqua calda. Le principali caratteristiche?

**Produzione** - il tè matcha è una varietà di tè verde che i coltivatori

giapponesi fanno crescere a riparo dal sole e le cui foglie vengono raccolte a mano e poi trasformate in polvere attraverso l'utilizzo di mulini in pietra. Si presenta poi in polvere molto fine e profumata, di un intenso color verde smeraldo ed è particolarmente ricco di vitamine, sali minerali, clorofilla e carotene. Ha proprietà antiossidanti superiori rispetto a quelle di qualsiasi altro tè verde (le foglie conterebbero 137 volte il contenuto di antiossidanti del normale tè verde). Contiene 70 mg al grammo di catechine ed è un ottimo rimedio antinvecchiamento, drenante e disintossicante e in più si rivela essere anche un rimedio per prevenire le scottature solari.

**Digestione** - Calma le mucose dello stomaco e dell'intestino ed è utile nella cura di malattie di origine nervosa o infiammatoria che riguardano l'apparato digerente. In più, è un efficace rimedio contro l'iperacidità gastrica e protegge il fegato.

**Diete dimagranti** - Il tè matcha è in grado di ridurre la sensazione di fame, per cui può essere utilizzato in regimi alimentari ipocalorici, anche grazie al suo effetto diuretico che



aiuta nella perdita di peso. Sarebbe in grado di prevenire infarti o colpi apoplettici, tenere a bada diabete e ipertensione e di ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

**Controindicazioni** - Non ne abusiamo però! Berne troppo o troppo concentrato potrebbe causare tremori e palpitazioni o indigestione. Accertatevi inoltre che il tè non interferisca con medicine o integratori che state già assumendo. Alcuni componenti del tè potrebbero interagire con determinate sostanze. That's all folks! È tutto gente!

**LA GELATERIA**  
*del viale*  
FIANO ROMANO - Via Pietro Nenni, 2c - Tel. 0765 689337

## SOCIAL CONTEST FOTO DELLA SABINA

Lo scatto più votato sul gruppo Facebook "FOTO DELLA SABINA" (Tramonto da Poggio Mirteto - autore Mauro Lanna)



SEGUICI SU  
**f** FARMACIE  
GRUPPO COVIELLO



# FARMACIE GRUPPO COVIELLO

FARMACIA  
**PASSO CORESE**

FARMACIA  
**FERONIA**

PARAFARMACIA  
**PUNTOFARMA**

## SERVIZI PERMANENTI DI PREVENZIONE IN FARMACIA

- HOLTER PRESSORIO
- HOLTER CARDIACO
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- CUP
- MISURAZIONE PRESSIONE
- COLESTEROLO / GLICEMIA
- CONSULENZA OMEOPATICA PROFESSIONALE
- CONSULENZA NUTRIZIONALE
- TEST INTOLLERANZE
- SERVIZIO INFERMIERISTICO
- CABINA ESTETICA
- CHECK-UP PROFESSIONALE DI PELLE E CAPELLI
- CHECK-UP FUNZIONALITÀ VENOSA



PROVA ANCHE IL NOSTRO **BEAUTY LAB**  
CENTRO DI ESTETICA E TRATTAMENTI DERMOCOSMETICI  
ALTAMENTE QUALIFICATO E SPECIALIZZATO

[www.farmaciegruppocoviello.com](http://www.farmaciegruppocoviello.com)

FARMACIA PASSO CORESE - LG. ENRICO FERMI, 4 - PASSO CORESE - TEL. 0765. 486507  
FARMACIA FERONIA - VIA MILANO, 2 - FIANO ROMANO - TEL. 0765 453035