

ATTIVITA' E PROSPETTIVE FUTURE DELL' ASSOCIAZIONE

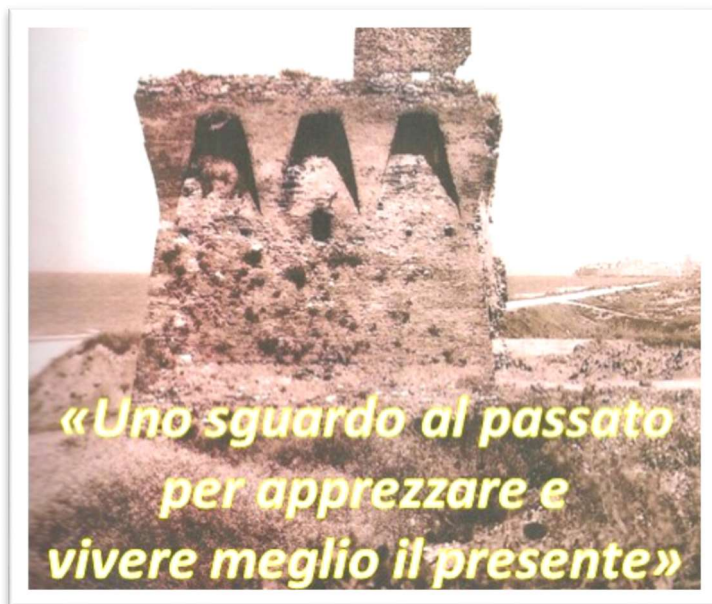
Cari soci, amici e simpatizzanti,

Visto l'avvicinarsi di fine anno volevo ringraziare tutto il direttivo, in cui ognuno dei membri, dopo avermi eletto ad unanimità e dopo aver ricevuto le consegne dall'ex presidente Corsica Luciano, per tutto il contributo e tutto l'impegno profuso, al fine di raggiungere gli obiettivi che lo stesso direttivo si era dato.

Questo è stato possibile anche grazie all'ingresso nel direttivo di nuovi consiglieri: Maria Longo, Laura Masieri, Giacomo Mascilongo, Giovanni Caterino, che ognuno per la sua parte ha portato nuove proposte e nuovi contributi. Da non dimenticare il sempre presente Cimini Camillo che ha assunto la carica di vice presidente e i consiglieri storici: Antonio Di Vito, Giuseppe Ursitti, Domenico Durazzo e per concludere il reingresso di Nicolino Travaglini.



Grazie a questa squadra, che forma il direttivo dell'associazione Termoli Nord, è stato possibile effettuare la gita a cantine aperte a maggio, la festa di quartiere nel mese di luglio, i pomeriggi dedicati alla lettura con i bambini nel suggestivo bosco antistante la sede, per grandi e piccini durante l'estate, la camminata con il Nordic Walking del mese di maggio e sotto le stelle del 10 di agosto, la giornata dedicata ai più piccoli con gonfiabili e per finire la prima mostra fotografica a colle della torre di "Uno sguardo al passato per apprezzare e vivere meglio il presente".



Inoltre l'associazione si è fatta portavoce delle problematiche di quartiere riguardante la strada di via A. Manzoni in fase di rifacimento, ed è al momento in costante contatto con l'amministrazione comunale per mettere in sicurezza la parte restante della stessa strada. Siamo a buon punto per quanto riguarda la cessione di alcune strade private della zona, al comune di Termoli.

Concludo ringraziando tutto il TEAM del direttivo e soprattutto tutti i soci che quest'anno hanno avuto un ruolo determinante nel seguirci e motivare maggiormente le nostre scelte, sono certo che le sfide del prossimo anno saranno tutte da vivere con la stessa intensità e lo stesso entusiasmo.

Colgo l'occasione per porgere da parte del direttivo dell'associazione a tutti i soci e parenti, non un semplice augurio, ma un augurio fatto con il cuore di un Santo Natale e buon fine anno.

Il Presidente

Marco Travaglini

Il Natale è alle porte, è il periodo più risplendente dell'anno, immerso nello spirito incantato dell'inverno che conquista sia grandi che piccini.

E' interessante sapere che ci sono posti nel mondo dove queste festività vengono espresse in maniera bellissima e talvolta bizzarra.

Per esempio nelle Filippine c'è il festival delle Lanterne Giganti, costruite con vari materiali, che arrivano a misurare fino a sei metri di larghezza, illuminate con lampadine elettriche che brillano creando motivi caleidoscopici.

In Svezia invece, ogni anno viene costruita una capra alta 13 metri che viene posta nella piazza del castello di Gavle, e gli spettatori cercano di bruciarla: non è un obbligo, ma una facoltà!

In Austria una creatura demoniaca chiamata Krampus, complice malvagio di San Nicola, dalle sembianze animalesche vaga per le vie della città spaventando i bambini e punendo i più monelli.

Secondo la tradizione austriaca San Nicola premia i bambini buoni mentre Krampus cattura quelli cattivi portandoli via con sé.

In Giappone il Natale non è molto sentito, a parte lo scambio dei regali, ma negli ultimi tempi si è diffusa una tradizione piuttosto bizzarra, ossia il giorno di Natale i Giapponesi si concedono un'abbuffata di pollo nella celebre catena Kentucky Fried Chicken .

In Islanda nei tredici giorni che precedono il Natale 13 simpatici personaggi simili ai troll chiamati Jolasveinar che indossano il tradizionale costume islandese escono allo scoperto. Ogni sera i bambini lasciano le loro scarpe più belle alla finestra e ogni notte un diverso Jolasveinar lascia doni ai bimbi buoni e patate marce a quelli cattivi.



In Norvegia le persone nascondono le loro scope migliori, poiché secondo una vecchia credenza streghe e spiriti maligni escono allo scoperto la Vigilia di Natale alla ricerca di scope da cavalcare.

In Venezuela e precisamente nella capitale a Caracas gli abitanti alla vigilia di natale si recano in Chiesa nelle prime ore del mattino sui pattini a rotelle, tanto che le strade della città vengono chiuse al traffico per consentire alle persone di pattinare in sicurezza fino alle chiese.

In Colombia il "giorno delle candeline" segna l'inizio delle festività natalizie in onore della vergine Maria e dell'immacolata concezione nel quale i colombiani accendono candele e lanterne di carta alle finestre nei balconi e nei cortili.

A Toronto in Canada l'annuale Cavalcade of lights (cavalcate delle luci) da ufficialmente il via alle feste di Natale ove la piazza e l'albero di Natale sono illuminati da più di 300.000 led a basso consumo che brillano dal tramonto alle 23,00 fino a Capodanno.

Comunque ovunque voi siate, l'atmosfera magica delle città illuminate e del calore della famiglia durante le feste è un momento unico per tutti noi e non mi resta che augurare a tutti un Buon Natale ed un brillante inizio di Anno nuovo.

Laura Masieri

Poesia – Nel canto del vento

Nel canto del vento
un ramo si spezza.
Pianti, lamenti,
sussurri di voci.
Il tramonto si spegne!
Nelle tenebre oscure
una stella sale
fra mille sorelle,
rimane una scia
di fragili cuori
smarriti, colpiti, piangenti.
Nel canto del vento
un ramo si spezza!

Maria Longo

Spesso sentiamo parlare di siti archeologici di grande importanza, senza renderci conto che anche nella nostra zona sono stati individuati, già da diversi anni, resti di antiche civiltà risalenti al II secolo a.C.

I due luoghi di culto in oggetto rientrano amministrativamente nel territorio di Termoli. In località Valle San Giovanni, nel corso degli anni '70 del secolo scorso fu individuata dal prof. A. Morandi, una vasta area di fittili (oggetti di terracotta lavorato a mano) e resti di strutture relative ad un luogo di culto repubblicano. Lo scopritore individuò inoltre parte degli strati di crollo della struttura, dai quali furono recuperati una serie di frammenti di antefisse (Ornamento di terracotta o di marmo, che in costruzioni greche, romane o etrusche si collocava come fregio e finimento lungo la cornice del tetto) e quattro vasetti miniaturistici. La conferma di quella scoperta è avvenuta, quando, durante una ricognizione effettuata in quella località nell'estate del 2006, è stato individuato un ulteriore frammento di antefissa. Sempre nel corso degli anni '70 lo stesso Morandi, in occasione di una ricognizione di superficie nella località "Demanio Espugne", recuperò numerosi materiali fittili facenti parte di un deposito votivo distrutto dalle arature con mezzi meccanici. Il luogo del rinvenimento, situato a circa 2 km a sud-est dal tempio di Valle San Giovanni, è posto a brevissima distanza dal tratturo l'Aquila-Foggia, il cui percorso è ricalcato dalla "Strada Provinciale che va da San Giacomo degli Schiavoni a Petacciato". Già la Alvisi nel suo lavoro sulla viabilità della Daunia ha ipotizzato l'esistenza di percorsi costieri alternativi al tratturo l'Aquila-Foggia, con percorrenze più prossime alla costa, uno dei quali passante presso Termoli. Il tempio di Valle San Giovanni ha restituito sinora 16 frammenti di antefissa di diversa grandezza e con uno stato di conservazione delle superfici che permette una buona leggibilità dei rilievi.

Tutti i frammenti sono riconducibili ad un unico tipo di antefissa, ottenuta a matrice, che ritrae in rilievo una figura maschile nuda alata, verosimilmente un genio, in posizione frontale.



I materiali votivi recuperati in località Demanio Espugne consistono in 19 fittili: per la maggior parte frammenti di mani o piedi.

Mani e piedi rappresentano i votivi anatomici fittili tra i più ricorrenti nella maggior parte dei depositi centro italici, etruschi e campani, con diverse tipologie che partono dalla fine del IV secolo fino a tutto il II secolo a.C. Oltre che a motivazioni di carattere salutare, il piede votivo può essere interpretato come una richiesta di aiuto da parte del dedicante nel caso di spostamenti, forse in occasione della transumanza: potrebbe forse essere questa la funzione dei votivi anatomici rinvenuti nella località Demanio Espugne, facenti parte di un deposito votivo afferente certamente al tratturo l'Aquila-Foggia. Orienta verso questa interpretazione la presenza della solea, una sorta di sandalo aperto, a caratterizzare il piede come pronto a mettersi in cammino.

Un'altra categoria di materiali del deposito votivo di Demanio Espugne è rappresentata da fittili raffiguranti animali. Le due statuette di bovini, anche se frammentarie, permettono tuttavia alcune considerazioni: esse presentano una muscolatura non ben rilevata ed il modellato non si mostra particolarmente attento e particolareggiato.

Animali fittili erano dedicati in sostituzione del sacrificio di un animale vero, spesso troppo gravoso per le condizioni economiche dell'offerente, oppure il dono della statua poteva essere volto ad invocare protezione sugli armenti: è rilevante, e forse sintomatico, il fatto che la stipe di Demanio Espugne sia stata rinvenuta lungo il tratturo, uno dei percorsi più importanti per gli spostamenti stagionali di armenti tra centro e sud Italia. La dedica di votivi raffiguranti animali come richiesta alla divinità di protezione sul vigore e sulla fecondità delle mandrie, molto diffusa in Lazio e Abruzzo, è coerentemente legata alla religiosità del mondo rurale frentano, ad economia prevalentemente agricolo-pastorale.

Nei prossimi numeri di questo giornalino vi parleremo invece di Buca, città frentana di alto rilievo appartenente al II° secolo a.C., che secondo ricostruzioni storiche è da allocarsi presso il sito "ASPRO" a nord della Torretta, in direzione Vasto, ovviamente situato sempre nella nostra zona.

Marica Di Vito

L' indice glicemico degli alimenti ...

Da alcuni anni, specialmente quando ci si sottopone ad una dieta alimentare, si sente parlare sempre più spesso di indice glicemico di un alimento, sigla I.G. Anche se in realtà, questo indice è nato per tenere sotto controllo le diete di persone affette da diabete, ha invaso prepotentemente il campo della nutrizione e della dietologia. Vediamo di comprendere cosa rappresenta questo indice, facendo anche degli esempi pratici, per rendere l'argomento meno ostico e più discorsivo. Le prime applicazioni di questo indice in diabetologia risalgono agli anni ottanta ed è stato ideato per misurare la velocità con cui il glucosio contenuto in un alimento, viene rilasciato nel sangue al momento dell'assunzione. Perciò il termine di paragone a cui si fa riferimento è il glucosio puro, a tal proposito, si osserva il rilascio nel tempo di questa sostanza nel nostro sangue, dopo l'ingestione di 50 grammi di prodotto puro. Per convenzione il glucosio ha un indice glicemico pari a 100. Perché si fa riferimento al glucosio e non ad un altro zucchero? Perché tutti i carboidrati, conosciuti anche come zuccheri, che noi assumiamo, che siano pasta, riso, pane oppure zuccheri più semplici come il saccarosio o il fruttosio (zucchero della frutta), per essere bruciati nelle nostre cellule, devono essere necessariamente trasformati in glucosio. Per rendere meglio l'idea provo a farvi un esempio, spero illuminante, immaginiamo le nostre cellule come delle stufe a pellet, è vero che esse riescono a bruciare qualsiasi tipo di legno, però per funzionare questo combustibile deve essere trasformato in pellet, allo stesso modo le nostre cellule bruciano tutti i carboidrati che introduciamo con gli alimenti, però solo se trasformati in glucosio attraverso ovviamente delle reazioni molto complesse.

L'amido (zucchero complesso) contenuto negli spaghetti è formato da lunghe catene di glucosio, che devono essere spezzate per fornire energia al nostro corpo. Poiché la reazione non è istantanea in quanto bisogna demolire queste catene, il glucosio è rilasciato poco alla volta, perciò agli spaghetti è assegnato un indice glicemico di 52. In linea generale, ma non sempre, più un alimento contiene zuccheri complessi quindi catene di glucosio molto lunghe, più il suo indice glicemico sarà basso.

Il fruttosio, presente nella frutta, usato anche come dolcificante in molte bevande, pur non essendo uno zucchero complesso ha un indice glicemico basso, pari a 19, questo perché deve essere trasformato nel fegato in glucosio generando quindi una risposta più lenta.

L'indice glicemico è considerato basso se inferiore o pari a 55, alto se maggiore o uguale a 70, medio per valori intermedi. Una delle convinzioni più diffuse sull'indice glicemico, è che sia collegato alle diverse quantità di zuccheri disponibili in un alimento. In realtà è il contrario. Per esempio le carote, con un I.G. di 71 dovrebbero essere evitate, poiché hanno un indice medio alto, in realtà 100 grammi di carote contengono solo 7,6 gr. di zuccheri, quindi per poter raggiungere i famosi 50 grammi disponibili, necessari per un confronto con il glucosio, si devono consumare ben 660 gr. di carote.

Questo esempio ci dimostra che non si deve commettere l'errore di interpretare l'indice glicemico come una misura della quantità di glucosio messa in circolo, poiché essa dipende anche dalla quantità di alimento che consumiamo.

Adesso provo a farvi degli esempi per dimostrare che non sempre, un basso I.G. sia erroneamente considerato sinonimo di "cibo salutare". Prendiamo l'anguria che ha un I.G. di 72, tuttavia contiene soltanto 4 gr. circa di zuccheri ogni 100 gr. di prodotto, quindi nonostante un I.G. elevato, mangiare una fetta di anguria di circa 2 etti comporta una ingestione di solo 8 gr. di zuccheri, con una risposta glicemica limitata. Al contrario una lattina di bevanda gassata, può contenere anche più di 30 gr. di zuccheri, con un I.G. di 65, inferiore all'anguria, ma causare tuttavia un rilascio di glucosio superiore.

E' pur vero che regimi alimentari considerati salutarissimi sono spesso a basso indice glicemico, comprendendo molta frutta e verdura, legumi e cereali integrali, ma non necessariamente diete a basso I.G. sono salutarissimi, poiché potrebbero contenere quantità troppo elevate di grassi saturi o di fruttosio.

Per la verità, io personalmente sono molto scettico sulla utilità di questo indice, perché soprattutto fra i consumatori non bene informati, e sono molti, può generare una grande confusione spesso fuorviante di scelte oculate.

Luciano Corsica

Tesseramenti e contatti

Per chi avesse intenzione di iscriversi alla nostra associazione usufruendo di tutti i vantaggi offerti, contribuire allo sviluppo di attività ricreative, culturali, organizzative e rafforzare la nostra voce rappresentativa, può contattare i seguenti numeri telefonici:

Associazione tel. 320 85 42 347
Travaglini Marco (Presidente) tel. 349 80 51 345

Masilongo Giacomo (tesoriere) tel. 347 33 19 806

Associazione "Contrade Termoli nord" via G. Pascoli, snc 86039 - TERMOLI (CB)
e-mail: info@asstermolinord.it web: www.asstermolinord.it cell. 320 85 42 347