

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi



Anno XIII Numero 155 – 21 aprile 2019



IL TUO 5X1000 ALLA PRO LOCO DI CESE

Anche quest'anno, nella dichiarazione dei redditi, si può scegliere di destinare il **5 per 1000 alla Pro Loco**. Per farlo basterà indicare il codice fiscale **ASS. PRO LOCO CESE DEI MARSII 01099390666**. I fondi che lo Stato ci trasferirà saranno utilizzati per continuare ad impegnarci nella valorizzazione del nostro paese e delle nostre tradizioni. Il tutto sarà rendicontato separatamente per dare la possibilità, a chiunque, di verificarne l'utilizzo.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF per scegliere, FIRMARE in UNO SOLO dei riquadri. Per alcune delle finalità è possibile indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario	<input checked="" type="checkbox"/> (1) Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997	<input type="checkbox"/> (1) Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università
	IRMA	IRMA
	Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 0 1 0 9 9 3 9 0 6 6 6	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
	<input type="checkbox"/> (1) Finanziamento della ricerca sanitaria	<input type="checkbox"/> (1) Finanziamento a favore di organismi privati delle attività di tutela, promozione e valorizzazione di beni culturali e paesaggistici
IRMA	IRMA	
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	

COS'È IL 5X1000?

Il 5x1000 è un tipo di donazione che proviene dall'imposta sul reddito delle persone fisiche – IRPEF. Chiunque presenti la dichiarazione dei redditi può scegliere di destinare la propria quota, pari al 5x1000, a finalità di sostegno di particolari enti no profit, o di finanziamento della ricerca scientifica, o universitaria e sanitaria, compilando, con firma e codice fiscale dell'associazione, l'apposita sezione sulla dichiarazione dei redditi.

IL 5 X 1000 HA UN COSTO?

No. È la destinazione di una parte dell'IRPEF, quindi non costa nulla al contribuente.

CHI PUÒ DONARE IL 5X1000?

Chiunque fa la dichiarazione dei redditi, presentando i modelli: REDDITI (Ex UNICO), CERTIFICAZIONE UNICA, MODELLO 730.

NON HO L'OBBLIGO DI PRESENTAZIONE DELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI: POSSO DONARE IL 5X1000?

Sì: basta consegnare ad una banca o a un ufficio postale la scheda integrativa per il 5x1000 contenuta nel CU in busta chiusa, su cui apporre la scritta "scelta per la destinazione del 5x1000 dell'IRPEF", con indicazione di nome, cognome e codice fiscale del contribuente.

SE DONO IL 5X1000 POSSO DONARE ANCHE L'8X1000?

Sì: il 5x1000 non sostituisce, ma si aggiunge al meccanismo dell'8x1000. Entrambi permettono al contribuente di scegliere a chi devolvere una parte delle proprie imposte sul reddito, ma non vanno confusi perché hanno formule di destinazione fiscale diverse. Lo scopo dell'8 x1000 è di offrire sostegno alla Chiesa di culto (confessioni e credo religiosi).

COSA SUCCEDA SE FIRMO SENZA INDICARE IL CODICE FISCALE?

Senza il codice fiscale dell'associazione, le somme saranno ripartite in maniera proporzionale in base al numero di preferenze ricevute dalle associazioni appartenenti alla stessa categoria.

COSA SUCCEDA SE NON SI FIRMA LO SPAZIO RELATIVO AL 5X1000?

Se non si firma il contributo andrà direttamente allo Stato.

UNA SCOLARESCA DI AVEZZANO A LEZIONE A CESE

Per finalizzare il progetto "A Casa di Olimpia" (nome che rievoca i giochi olimpici di Atene), due classi dell'Istituto Comprensivo **Collodi-Marini di Avezzano** lo scorso 1° aprile hanno raggiunto Cese in pullman con le rispettive insegnanti.

La 3a e la 4a classe sono state accolte nel cortile dell'ex-asilo ed hanno seguito, assieme alle maestre Gabriella e Arianna, la "lezione" di **"nonno Osvaldo"** che si è aperta con informazioni storiche sul paese e sugli edifici scolastici funzionanti in passato. Dopo l'introduzione, Osvaldo ha aperto alcuni scatoloni del suo interessante "museo" per mostrare ai bambini oggetti d'epoca, giocattoli artigianali e utensili. Davanti agli occhi dei ragazzi è comparso per primo un cestino di cartapesta, come quelli che utilizzavano un tempo gli alunni dell'asilo.

"All'interno del contenitore" - ha spiegato Osvaldo - "trovavano posto bavaglino, merende, frutti e tantissimi sogni...".

Si è passati poi a dare un'occhiata alla cartella dei ragazzi delle elementari, con dentro il corredo scolastico: il libro sussidiario, quello di lettura, i quaderni neri con il bordo rosso, le penne con i pennini, il calamaio per l'inchiostro, la carta assorbente, le matite, le gomme, i pastelli e il temperino ad archetto. L'interesse dei ragazzi si è rivelato da subito elevato e le domande sono state tante. "Maestro...scusa... nonno, ma con quell'inchiostro come facevate a correggere la parola se uno la sbagliava?" - "Ma è proprio vero che avevate solo due libri?" - "I pastelli erano proprio così piccoli?... E solo sei?".

Le maestre intanto filmavano ogni cosa soffermandosi sui quaderni e su un opuscolo a colori di Biancaneve. Osvaldo ha quindi spiegato: "Ragazzi, voi dovete sapere che ai nostri tempi non c'era la possibilità di avere giocattoli veri, soprattutto per mancanza di soldi. Allora cosa facevamo? Li realizzavamo sfruttando la fantasia e l'ingegno, aiutati dai più grandi. Riciclavamo spaghi, legni, elastici, ferri, bobine di filo, bottoni, pezzuole, pelle essiccate, barattoli e mille altre cose". Ha poi estratto due barattoli collegati da un filo cerato, dicendo: "Vedete? Questo era il nostro telefono e permetteva di parlare e ascoltare le voci ad una certa distanza. Il congegno sfruttava le vibrazioni del suono che viaggiavano su questo spago per essere amplificate dalle "casse acustiche" delle scatole metalliche. Ora vediamo come funzionano".

A quel punto tutti i bambini hanno voluto provare, a volte "dimenticandosi" di passare il gioco agli altri compagni o strappandolo di mano, o tirando il filo troppo poco o troppo, fino a farlo uscire dalla sua sede naturale. Si è passati quindi ai cerchi metallici e ai "manubri" per guidarli. L'impresa però non è risultata facile, anche dopo le dovute spiegazioni. Qualche bambino, sostenendo di essere capace, è stato sopraffatto dalla frenesia. Anche una maestra si è cimentata nel gioco, riuscendo più o meno bene, e tutti hanno voluto provare a rincorrere i cerchi. Si è poi passati al gioco della ruzzola e l'interesse dei ragazzi è stato più che mai elevato. "Prima io... No tu sei arrivato dopo... Io la mando più lontano...", e via di questo passo.

La difficoltà maggiore è consistita, come sempre in questi casi, nel garantire un certo ordine e permettere a tutti di provare.

Anche le maestre si sono impegnate ad "apprendere", a provare, a realizzare, entrando a loro modo a far parte della scolaresca.

Osvaldo, da parte sua, nei momenti di difficoltà è riuscito a spostare l'attrazione su nuovi giochi, ad esempio spiegando come venivano costruite le "pupette", le bambole di una volta. Nel caso specifico si utilizzavano zeppi per le braccia e per le gambe, si ricoprivano con strisce di stoffa e le pezzuole diventavano cuscini, lenzuola etc, mentre le scatole vuote delle scarpe fungevano da culle. Dopo le "pupette" si è passati al gioco delle 5 "bbricce", i sassolini da lanciare e raccogliere al volo in serie progressiva. Si è giocato poi a campana, a saltare con la corda e infine al gioco della lippa, "jo nizzo". In quel momento molti bambini si sono ritrovati impegnati e coinvolti in azioni diverse e si è respirata una maggiore calma.



Il programma del pomeriggio prevedeva anche una passeggiata lungo il corso principale per far conoscere Cese e per raggiungere un locale dove erano esposti gli utensili della cucina di una volta. I ragazzi, frenati a stento, cercavano di accelerare il passo, ma nel percorso il loro interesse si è posato sul gioco naturale della "sciua" lungo gli scivoli delle scalette della chiesa.

Sembra inverosimile, ma tutti hanno voluto provare quell'attrazione; perfino le maestre si chiedevano come mai quelle pietre fossero così levigate... Ad ogni modo, il gruppo ha in breve raggiunto il quartiere "Mandre", storicamente il più antico di Cese, e Osvaldo ha spiegato l'origine del nome, la connessione con le mandrie, con gli animali, coi pastori e con la stradina che permetteva di raggiungere la campagna per gli stazzi. All'interno del locale gli alunni si sono interessati ai vari oggetti usati in passato in cucina. Tutti hanno voluto azionare il macinino per il caffè, la "cioccolattiera", il mortaio per il sale e la tappatrice con i sugheri. Poi è stata la volta della tagliola fatta con i ferri degli ombrelli, de "jo triscio" con il cotone e un grosso bottone, e dei "carri armati" con le ruote dentate intagliate nelle bobine del filo ("i rucichitti"). Gli scolari hanno provato i cinque "tric-trac" realizzati in legno, i fischietti e le "sonarelle" di cannuce, e infine le "frezze", le fionde fatte con forcelle, pezzi di camere d'aria, filo, pezzuola e proiettili (che, a differenza di quelli usati un tempo, in questo caso erano rigorosamente fatti di stoffa compressa).

Il tempo è sembra volare, nonostante si stesse giocando da due ore e mezza. A chiudere il momento, un salutare assaggio di pane, olio e sale. Gli alunni e le insegnanti sembravano trasognati, si sentivano liberi, al sicuro e non smettevano di giocare... "Che bello vivere questa realtà. Come è piacevole apprendere la storia e le tradizioni giocando così". Con queste parole le maestre Gabriella e Arianna hanno accompagnato il momento del saluto; poi, ringraziando per la disponibilità assieme alla scolaresca, hanno proposto a "nonno Osvaldo" altri incontri ed appuntamenti formativi.

APPUNTI A APPUNTAMENTI

25 APRILE - GIOVEDÌ – ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE - GITA A SPOLETO E CASCIA ORGANIZZATA DALLA CONFRATERNITA

Per chi volesse partecipare, si comunica che ci sono ancora posti disponibili. Per informazioni rivolgersi a LoRenzo. QUESTO IL PROGRAMMA

Ore 7,00 Partenza dalla piazza

Ore 9,00 Arrivo a Spoleto e visita della città

Ore 12,30 Pranzo

Ore 14,30 Partenza per Cascia

Ore 16,00 Santa Messa – ore 17,00 Visita del Monastero

Ore 21,00 Arrivo a Cese

27 APRILE – SABATO – FESTA DELLA MADONNA DI PIETRAQUARIA

11 MAGGIO – SABATO - GRANDE VENDITA DI DOLCI A CURA DEL COMITATO FESTEGGIAMENTI. Appuntamento in piazza, dal primo pomeriggio, per comprare un dolce e contribuire così alla organizzazione delle Feste patronali.

12 MAGGIO – DOMENICA - FESTA DI SAN VINCENZO E FESTA DELLA MAMMA

Alle 11.00 Messa Solenne e Processione

Nel pomeriggio, in piazza, Palio e angolo "mangia&bevi"

LA GIORNATA ECOLOGICA 2019

Domenica **5 maggio** sarà la **Giornata ecologica 2019**, organizzata dalla Pro Loco con la collaborazione delle associazioni del paese e il supporto di Tekneko. Non ci stancheremo mai di ripetere l'importanza di partecipare **TUTTI** a questo appuntamento, resosi sempre più necessario, perché di anno in anno aumenta l'inciviltà di chi non conosce o non capisce il concetto di "Bene comune".

Ci vediamo **alle 9.30 in piazza**, per la distribuzione di guanti, sacchi e attrezzature. È importante esserci: per pulire, certo, ma anche per far capire ai più piccoli (che l'anno scorso erano molto più numerosi dei "grandi") che non devono rassegnarsi, non dobbiamo rassegnarci alla disonestà di chi non vuole pagare la tassa dell'immondizia ma vuole comunque pulito il suo piccolo giardino; del criminale che pensa che sporcare il mondo che lo circonda non sia una cosa che riguarda anche lui e che un giorno presenterà il conto ai suoi figli e ai suoi nipoti. Ci vediamo domenica 5! In caso di mal tempo, domenica 19. A presto!

AUGURI A...SEI EROI!

Ebbene sì, ben **tre coppie di Cese** hanno festeggiato o festeggiano in questi giorni i loro **60 anni di matrimonio**: i nostri auguri migliori a **Enrico ed Anna, Luigino e Angelina, Giuseppe e Mafalda** per questo straordinario anniversario!

FORSE PIOVEVA

di Claudia Cipollone

La parola **coraggio** viene dal latino, "cor habeo", che alla lettera vuol dire "**avere cuore**". Ed il cuore in questi **dieci anni a L'Aquila** ci è stato espropriato ed è rimasto esposto alle intemperie, puntellato, messo in sicurezza, abbattuto, ricostruito e, infine, riconsegnato.

Ci è stato riconsegnato in un giorno di sole, o forse pioveva...non ricordo, perché, in effetti, è stato riconsegnato ad ognuno di noi in un giorno diverso. È stato un momento in cui abbiamo sentito che il dolore si fosse come sedimentato, strato su strato, ed avesse formato un gradino. Su questo gradino ci siamo seduti a riflettere, a lungo, ed abbiamo pensato a chi non c'è più, che in realtà ci aspetta dall'altra parte della strada, e ci chiede di percorrerla al meglio. Abbiamo pensato che le cose, e le case, non restituiscono il sentimento che ci lega a loro, poiché tutto ciò che ha valore, non ha un prezzo.

Sì, deve essere stato quello il giorno in cui ce l'hanno riconsegnato, quel cuore "rappiccicato" ma perfettamente funzionante.

A dieci anni dal terremoto, in molti si chiedono come si viva qui. La città non è stata ricostruita in tutte le sue parti, com'era semplice da immaginare. Gran parte degli edifici del centro storico non è ancora agibile, e molti borghi in periferia sono rimasti così come li ricordate nelle immagini in televisione dell'Aprile di 10 anni fa.

Nell'ambito della ricostruzione privata, dal 2009 ad oggi, sono stati erogati 4,90 miliardi di euro, e ancora 2,70 miliardi sono da erogare. L'avanzamento dei lavori è al 54% per il centro storico ed all'84% per la periferia.

I dati che riguardano l'assistenza alla popolazione sono aggiornati al 2018, ed in base a questi numeri circa 4000 famiglie sono attualmente assegnatarie di progetti C.A.S.E. e moduli abitativi provvisori. Non è facile stimare quante persone debbano ancora rientrare nelle proprie abitazioni poiché attualmente queste sistemazioni sono state assegnate, oltre che per motivi assistenziali, anche su specifici bandi emanati dal Comune (ciò significa che molti piccoli nuclei familiari, oppure anche persone singole, hanno scelto per il momento di vivere in queste soluzioni abitative e non fanno parte di coloro che stanno attendendo la riconsegna degli alloggi). I numeri forse non ci dicono molto sulla vita quotidiana a L'Aquila, ma narrano una condizione complessa, ancora in fase di definizione. Viviamo in una città che ha visto i suoi primi insediamenti risalire all'età del bronzo, ha attraversato (quasi) indenne il Medioevo, il Regno di Napoli, il terremoto del 1703, e poi il Regno Due Sicilie, fino ad arrivare al Regno d'Italia ed all'epoca moderna. Non sarebbe stato in nessun caso possibile riconsegnare al territorio una storia millenaria in soli dieci anni.

Li abbiamo contati questi dieci anni, giorno per giorno, e abbiamo dimenticato molti aspetti di quello che era la vita qui, per una specie di spirito di sopravvivenza che tenta di smussarne gli aspetti più spigolosi. Abbiamo costruito tanti ricordi nuovi, riconsegnato luoghi, valorizzato l'Università, incentivato l'apertura di nuove attività commerciali, traslocato locali, riaperto biblioteche, organizzato l'assistenza sanitaria, ci siamo alzati dal quel gradino ed abbiamo capito che era giusto fare quello che potevamo, con quello che avevamo. Ora ricordo quel giorno, forse pioveva...



LA VOCE CORRETTA

Nel numero di marzo, un errore di impaginazione ha "tagliato" l'articolo di Ermanno nella parte in cui elencava le presentazioni all'estero della ricerca di Sabina. La parte mancante: *"i risultati che man mano venivano ottenuti, Sabina li esponeva nelle Conferenze nei diversi Convegni tenuti nel 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"*.

Un libro al mese – di Cristina Cipollone

È Pasqua!! Ed è la festa più importante per la cristianità. Gesù che risuscita e vince sulla nostra paura più oscura, la morte. La sua vittoria è la più grande dimostrazione di speranza che potesse lasciarci.

In occasione di questa festività propongo un bel racconto, che ho trovato sul web (che qui sintetizzo) da leggere anche (e soprattutto) con i ragazzi e che credo accompagnerà queste festività con una riflessiva consapevolezza della pace e della speranza che solo la fede è in grado di dare.

Dan, un ragazzo di Gerusalemme

Le strade di Gerusalemme erano percorse da una strana eccitazione. Gruppetti di persone si muovevano in fretta, vociando e urtandosi. I mercanti decantavano le loro merci, le donne si affannavano attorno alle bancarelle per gli ultimi acquisti: la solenne festa di Pasqua stava per incominciare. Ma non era solo la festa a provocare scompiglio ed eccitazione tra la folla. C'era un altro avvenimento. Per quel pomeriggio era annunciato uno spettacolo che suscitava la morbosa curiosità di grandi e piccoli: una esecuzione capitale.

Il fabbro martellava la punta di un vomere con gesti larghi e misurati, ma possenti.

"Zio, zio!". Una voce di ragazzo lo interruppe. Un dodicenne, dal volto vivace e intelligente, arrivò di corsa.

"Ah sei tu, Dan!!" disse il fabbro.

"Papà mi ha mandato a prendere i chiodi per i Romani", ansimò il ragazzo.

Il fabbro prese dei grossi chiodi nuovi che aveva messo in un largo recipiente di terracotta pieno di sabbia.

"Tre uomini?", chiese. "Papà ha detto tre uomini".

Il fabbro contò i chiodi con le sue dita larghe e grosse e li mise nelle mani del ragazzo.

Il ragazzo camminava più in fretta che poteva, facendosi largo in mezzo alla folla che si accalcava nella viuzza tortuosa cercando i posti migliori per godersi lo spettacolo dei condannati.

"Eccoli! Arrivano". Il piccolo corteo era aperto dal centurione romano e da due legionari e seguito da un codazzo di monelli saltellanti, di uomini che gridavano e da donne che piangevano. Il padre di Dan, era stato ingaggiato a forza dal centurione romano per fare da aiutante dei soldati. Era un carpentiere e aveva dovuto portare i suoi attrezzi, poi aveva mandato il figlio a prendere i chiodi dal fratello fabbro. I Romani avevano scelto il percorso più lungo per arrivare al Golgota, il luogo dell'esecuzione. Volevano attraversare i vicoli più frequentati della città perché la vista della sorte toccata ai condannati fosse un minaccioso monito per tutti. Quello era il destino riservato ai ribelli.

Dan riuscì ad avvicinarsi al padre e gli fece vedere i chiodi. In quel momento vide bene i condannati.

Si fermò impietrito, con gli occhi pieni di orrore a fissare il più giovane dei tre. Era il più malconcio. Era stato torturato senza pietà, una calotta di rami spinosi gli aveva coperto il volto di sangue e quasi non riusciva più a camminare. Il centurione aveva costretto un certo Simone a portare il patibulum al suo posto. Era il padre di Alessandro e Rufo, due ragazzi che Dan conosceva bene.

"Non può essere lui! Non è possibile!", Dan gridò, ma nessuno se ne accorse. I suoi occhi si riempirono di lacrime.

"Lui no! Lui no! Papà!". La mano di suo padre si posò sulla spalla del ragazzo, che ora era scossa da singhiozzi.

"Non posso farne a meno, figliolo, lo sai".

"Ma papà, è lui, il rabbi di Galilea. È Gesù... Quello che ha moltiplicato i miei pesci e i pani per dare da mangiare a tanta gente".

Quella giornata in Galilea, un anno prima, era la più vivida nella memoria di Dan. Aveva seguito la folla che andava ad ascoltare il rabbi di cui tutti parlavano. La mamma gli aveva anche preparato il pranzo in un piccolo tascapane, perché conosceva bene il suo gagliardo appetito. Erano cinque pagnotte d'orzo e due pesci avvolti in un tovagliolo di tela. La collina formicolava di gente. Quando sentì i morsi dell'appetito, Dan si accorse che nessun altro si era portato da mangiare. Probabilmente anche il rabbi era stanco e aveva fame. Così si era avvicinato a lui e un po' impacciato l'aveva invitato a condividere i pani e i pesci.

Il rabbi lo aveva avvolto nel suo sorriso e lo aveva guardato con quegli occhi profondi che Dan non avrebbe mai più dimenticato. Gesù aveva invitato tutti quanti a sedersi per terra e aveva preso in mano i pani e i pesci. I suoi pani e i suoi pesci erano diventati dieci, cento, mille, diecimila. Non avrebbe mai più dimenticato quella giornata. E quell'uomo. Ma ora era tutto diverso. E il rabbi di Galilea era solo un grido di dolore inchiodato alla croce.

La mano forte di suo padre lo prese per mano e lo obbligò a voltarsi. Scesero dal ponticello dei condannati, mentre, di colpo, il cielo si riempiva di nubi nere come la pece. Il rabbi sulla croce gridò qualcosa. Dan si tappò gli orecchi con le mani. Tornò a casa e raccontò tutto a sua madre, stupita dal suo volto rigato di lacrime.

"Adesso mangia e non pensarci più!", gli disse la madre, mentre gli passava le mani nei capelli ricciuti.

Era buio come fosse già notte e turbinava un vento gelido. C'erano poche persone. Gesù era già stato staccato dalla croce. Lo avevano consegnato alla madre e ai suoi amici. Sotto la croce c'era in centurione che vigilava perché tutto avvenisse a norma di legge. Dan si fece coraggio e si avvicinò.

"Signore, posso avere uno dei chiodi dell'uomo crocifisso in mezzo?".

"Di quello che chiamavano Re dei Giudei?".

"Sì".

"E che te ne fai? Lascia perdere", rispose brusco il Romano.

"Per favore", implorò Dan. Aveva gli occhi pieni di lacrime.

"Bah... Ebrei!", borbottò il centurione e gettò uno dei chiodi ai piedi del ragazzo.

Dan prese il chiodo e corse via. A casa avvolse il chiodo in un panno e lo mise sotto il cuscino. Sul ferro erano rimaste le macchie scure del sangue del rabbi. Da quel momento il chiodo del supplizio divenne il suo oggetto più caro. Qualche tempo dopo, una sera, suo padre tornò a casa e posò gli attrezzi di lavoro in un angolo.

Poi all'improvviso disse: "il centurione è spacciato. Ha preso le febbri che uccidono. Domani dovrò preparare tutto per la cerimonia funebre".

Dan fu scosso da una improvvisa decisione. Corse a prendere il suo piccolo tesoro e corse fuori. Arrivò ansimante alla caserma dei soldati romani. Lo conoscevano tutti, per via di suo padre, e lo lasciarono passare. Dopo un po' si affacciò alla stanza del centurione. Il Romano giaceva sotto un mucchio di coperte, il suo volto era ingiallito e tremante. La febbre lo stava divorando.

Dan si avvicinò e gli mise il chiodo davanti agli occhi.

"Lo ricordi, signore?". Gli occhi appannati del moribondo annuirono. "Prendilo!".

La mano del centurione si strinse intorno al chiodo. Le sue labbra screpolate mormorarono: "Grazie".

Come un soffio d'aria fresca passò sul volto devastato del Romano, i suoi lineamenti si distesero, il respiro rantolante si fece tranquillo e regolare.

Dan disse semplicemente: "Lo sapevo".

E silenziosamente tornò a casa.

IL CIOCCOLATO FONDENTE MIGLIORA LE PRESTAZIONI ATLETICHE!

di Silvia D'Innocenzo

Mangiare **cioccolato fondente** può **migliorare le prestazioni** durante l'**attività sportiva**. Questo è quanto emerge da un nuovo studio condotto dai membri della **Kingston University di Londra**, secondo cui questo gustoso snack potrebbe dare una spinta in più alle persone che fanno sport!

Il team della Kingston University ha voluto scoprire se il cioccolato fondente – che contiene una sostanza chiamata epicatechina, un tipo di flavonoide che aumenta la produzione di ossido nitrico nel corpo – può migliorare le prestazioni fisiche degli atleti, e per rispondere a questa domanda hanno effettuato uno studio con un gruppo di nove ciclisti amatoriali.

Dopo averli sottoposti a prove di idoneità, i partecipanti sono stati divisi in due gruppi. Il primo gruppo ha sostituito uno dei normali spuntini quotidiani con 40g di cioccolato fondente per 15 giorni, mentre il secondo gruppo hanno assunto 40 g di cioccolato bianco al posto del normale spuntino. Analizzando i dati raccolti mediante una serie di test in bicicletta, sarebbe emerso che, dopo aver mangiato cioccolato fondente, i volontari avrebbero usato meno ossigeno mentre pedalavano a un ritmo moderato, ed avrebbero percorso più distanza in due minuti rispetto al gruppo di controllo.

Tenendo conto dello studio dell'Università di Kingston... l'uovo di Pasqua mangiamolo fondente!

UOVA DI PASQUA: ISTRUZIONI PER IL CONSUMO!

di Alberta Di Michele

Le **uova di cioccolato** che per tradizione vengono consumate nel periodo pasquale rappresentano il simbolo della vita e della rinascita. È difficile moderarne il consumo data la loro bontà e la grande quantità presente nelle nostre case, ma dato il loro **elevato potere calorico**, è **bene ricordare** di:

- consumarne piccole quantità per volta: tanta cioccolata tutta insieme può essere un problema sia per la linea che per la salute;
- metterla da parte per realizzare dolci adatti alla prima colazione: ciambelloni, muffin, biscotti;
- utilizzarla come spuntino in caso di sessioni di attività fisica;
- preferire l'acquisto di uova realizzate con cioccolato fondente e fondente extra.

Il **cioccolato fondente**, infatti, a differenza di quello al latte o di quello bianco, vanta dei componenti benefici riconosciuti, ma va specificato che le qualità nutrizionali addotte al cioccolato provengono per lo più dalla componente di base ovvero la fava di cacao. Quindi più un cioccolato sarà ricco di tale componente (cioccolato fondente extra), maggiori saranno i benefici che si potranno avere nel mangiarlo (sempre con moderazione).

Il cioccolato fondente con alte percentuali di cacao, infatti, è paragonabile ad un integratore di sostanze benefiche, ma che deve essere assunto nelle giuste dosi. Contiene micronutrienti particolarmente importanti quali magnesio, potassio e ferro e vitamine (A, B1, B2, C, D, E) e molte altre sostanze con azione sull'umore e sul sistema nervoso centrale tra cui:

- **feniletilamina** è soprannominata "love drug", stimola il cervello a produrre una endorfina (neurotrasmettitore) che dà una sensazione di benessere esattamente come avviene quando si è innamorati. Inoltre, ha la capacità di inibire l'appetito, ritardare la comparsa della fatica, modificare l'umore, favorire la veglia e le funzioni mentali.
- **serotonina** è conosciuto come "ormone del buonumore" che interagisce con recettori specifici dando effetti diversi, tra cui la regolazione dell'umore, del sonno e del senso di fame.
- **teobromina e caffeina** possono apportare effetti benefici o avversi dati da un consumo esagerato o in presenza di particolari stati patologici: aumento della concentrazione, prolungamento dello stato di veglia, accelerazione battito cardiaco, accelerazione della frequenza respiratoria, stato di irrequietezza, ansietà, sudorazione, aritmie cardiache.
- **polifenoli** (catechine, epicatechine e procianidine) hanno un'azione antiossidante contro i radicali liberi responsabili di numerose patologie. Una dieta costantemente ricca di polifenoli può essere utile nella prevenzione del cancro, diabete, osteoporosi e di altre patologie come quelle cardiovascolari e neurodegenerative (in particolare Parkinson e Alzheimer).

Dunque ci sono tanti ottimi motivi per scegliere una buona qualità di cioccolato che sia ricco di cacao così da unire il piacere e il beneficio che deriva dal suo consumo!



Vi auguriamo una Buona Pasqua, amici della Voce!

LA PAGINA DEL CALCIO

di Eugenio Cipollone

IL CAMPIONATO DEGLI AMATORI

Si avvia al termine questa stagione 2018-2019 del campionato amatori UISP, e la nostra squadra non è riuscita a smuoversi da quella zona di classifica che farebbe disputare i play-out, se fossero previsti.

Purtroppo, nelle ultime partite, non siamo stati in grado di rispettare la tabella di marcia che c'eravamo prefissati all'inizio del mese scorso, visto che siamo usciti sconfitti anche nello scontro esterno contro il Chiosco (contro cui eravamo fiduciosi di portare a casa i 3 punti). Per il resto, eravamo consapevoli della difficoltà contro US Capistrello, Fucense e Sporting, formazioni che oggettivamente ci sono superiori.

Da sottolineare, per dovere di cronaca, che il giudice sportivo ha ribaltato il risultato del campo proprio contro lo Sporting, assegnandoci la vittoria a tavolino a causa di un'irregolarità dei nostri avversari riguardo il tesseramento (e la successiva partecipazione alla gara) di un giocatore che non avrebbe potuto essere messo in distinta.

Accogliamo questa decisione anche considerando che

avremmo meritato almeno un punto nel match in questione (come confermato dall'arbitro stesso, che ha ammesso un suo errore decisivo) e che, inoltre, non è da trascurare il fatto che ci siamo presentati numerosi all'appuntamento, sebbene fosse un recupero infrasettimanale, mentre i nostri rivali non avrebbero forse potuto giocare nemmeno in undici se non avessero fatto scendere in campo la persona oggetto del reclamo, pervenuto alla federazione un paio di settimane fa (e inoltrato dalla Ferroviaria, tra l'altro).



Nei piani alti della classifica c'è ancora molto da decidere: dalla vincitrice (Atletico Marsica e Amatori Avezzano primi a pari merito), alle ultime posizioni utili per poter gareggiare nei play-off (sei società a lottare per quattro "biglietti").

Aspettiamo quindi l'ultimo match di quest'annata, che, per quanto ci riguarda, avrà luogo a Cese, il 27 aprile, giorno in cui è previsto il secondo e ultimo recupero, che ci vedrà opposti all'Angizia, compagine tra quelle che si stanno ancora contendendo la partecipazione ai play-off.

GS CESE

Siamo arrivati **all'ultima giornata** di questo campionato di seconda categoria, quando si andrà a far visita al San Giuseppe di Caruscino, per provare a conquistare altri 3 punti che, paradossalmente, lasceranno ancor di più l'amaro in bocca, vista la piccola distanza che separa i giallo-verdi dall'ultimo posto valevole per poter disputare i play-off, che ad oggi è occupato dallo Scoppito, formazione contro cui la squadra del nostro paese ha ottenuto una netta vittoria (4 a 2 il risultato finale) nella Domenica appena trascorsa.

Dall'aggiornamento dato nel numero del mese scorso, c'è poi da registrare l'ottima prestazione in casa della capolista Ortigia (sconfitta di misura, per 1 a 0), che si è laureata campione con ben due gare di anticipo.

E giù, di nuovo, con i rimpianti per quello che poteva essere e non è stato.

Rimandiamo il riassunto finale della stagione nel numero che uscirà a maggio, in cui proveremo anche a descrivere i possibili scenari che si prospettano per il prossimo anno, quando, come è detto, si fa sempre più sicura la possibilità che non vedremo, purtroppo, il nome del **G.S. Cese** tra i partecipanti al campionato di calcio FIGC.

SQUADRA	PT	G
Amatori Avezzano	60	25
Atletico Marsica	60	25
Sporting Club 2000	51	25
Fucense	43	25
Capistrello	43	25
Amatori Angizia	42	25
Caput Castrorum	41	25
Ferroviaria Amatori Sulmona	40	25
Caput Marsorum	38	25
Amatori Cese	22	25
Chiosco	20	25
Unione Aquilana	19	25
Metrol	16	25
Lovers Celano (-1)	0	25

PS	SQUADRA	PT	G	V	N	P	GF	GS
1	ORTIGIA	42	24	11	5	8	39	21
2	PESCARA CALCIO 1958	35	25	17	4	4	57	29
3	MARSELIANA	31	24	17	4	3	42	34
4	DEPORTIVO LUCO	30	24	11	1	4	31	21
5	SCOPPITO	25	24	10	5	4	35	35
6	CANESTRO	21	24	9	4	11	41	37
7	POLISPORTIVA MORBONESE	21	24	8	7	9	40	37
8	MARBOVERI	21	24	10	2	12	52	30
9	CESE	20	25	8	6	11	44	41
10	COLLABRELE	20	25	5	11	9	34	37
11	SAN GIUSEPPE DI CARUSCINO	22	24	6	4	14	55	34
12	CAPITRANNO 1986	22	24	6	4	14	31	61
13	CECCINO	13	25	5	4	16	30	40
14	AURORA	13	24	4	1	19	21	70

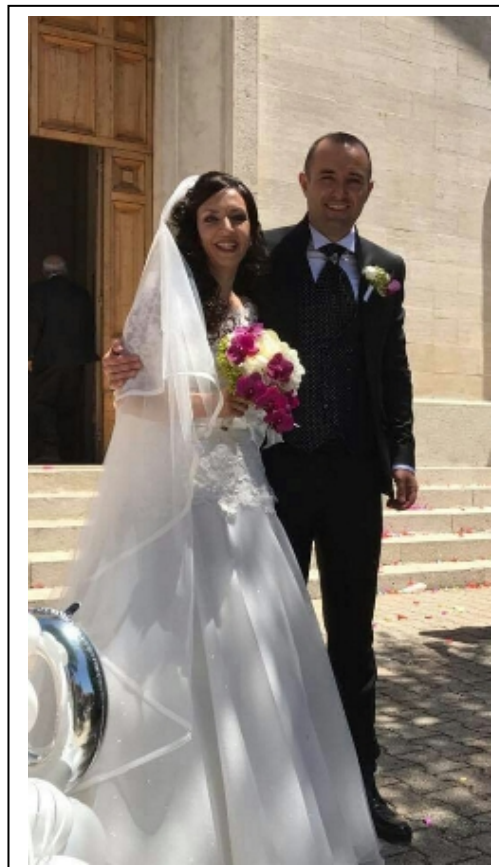
Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



A sinistra.
Antonio e Francesca sposi nel 1981

In basso
Gisella e Antonio all'altare nel 2017



Articoli e rubriche curati da Claudia, Cristina, Elisa, Eugenio e Manuela Cipollone, Silvia D'Innocenzo, Alberta Di Michele; 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