



Editoriale di Floriana Maffei

A nome di tutta la redazione auguro a Fabrizio Quattromini un immenso in bocca al lupo – anche se son sicura non ce ne sia il bisogno – per la sua presidenza. Siamo tutti sicuri che l'esperienza maturata in questi anni, da volontario prima e da segretario poi, porterà a risultati sorprendenti. Saluto e ringrazio anche Beppe Piccininni, ora consigliere, per il lavoro svolto in questi anni, per la tenacia e lo spirito di squadra che l'hanno reso un ottimo presidente. Nell'articolo che segue potrete avere più informazioni a riguardo e conoscere anche i nomi dei nuovi membri del super direttivo. In questo numero abbiamo voluto dedicare largo spazio all'emergenza che sta affrontando la popolazione ucraina concentrandoci però sulle iniziative messe in campo nella nostra città per accogliere i nostri fratelli ucraini e farli sentire a casa. Buona lettura!



## Cambio al vertice dell'APS Fortis Murgia

di  
Floriana  
Maffei



Foto Nino Cammisa

Nella riunione dei soci tenutasi il 10 marzo sono stati eletti il nuovo presidente dell'associazione e i membri che andranno a comporre il direttivo. È Fabrizio Quattromini il neo presidente dell'APS Fortis Murgia. Il dottore commercialista classe '84 succede a Beppe Piccininni. "Sono onorato per l'incarico che mi è stato affidato e ringrazio Beppe Piccininni, il vecchio direttivo e tutti i volontari dell'associazione per il lavoro svolto e la fiducia accordatami. Continuerò ad essere un volontario di strada, come lo sono sempre stato, e lavorerò sodo affinché Federicus possa attuarsi il prima possibile", spiega Quattromini. Il presidente, che precedentemente rivestiva il ruolo di segretario, è affiancato

da nuovi e preparatissimi membri del direttivo con il compito di supportare il lavoro di Quattromini e di tutta l'associazione. L'ingegnere Pietro Dipalo ha ricevuto la nomina di vicepresidente, Mary Cristallo quella di segretario, Beppe Piccininni quella di consigliere e Roberto Modeo quella di tesoriere. "Sono felice di essere circondato da persone di cui mi fido, che si fidano di me, e con cui sono sicuro realizzeremo magnifici eventi. La Fortis è una grandissima famiglia nella quale ognuno, a partire dai volontari, è fondamentale nella creazione e realizzazione di tutti i progetti dell'associazione", continua il presidente. L'attenzione nei confronti dell'associazione rimane altissima e i fan di Federicus

aspettano trepidanti nuove notizie sull'evento. "Ci stiamo già adoperando per questo. Aspettiamo le nuove indicazioni da parte del governo riguardanti lo svolgimento di eventi come il nostro ma quasi sicuramente sarà possibile organizzare una festa nel grande stile federiciano già a fine estate. Il periodo che stiamo vivendo non è sicuramente dei migliori ma proprio per questo abbiamo bisogno di pensare anche a ciò che di positivo possiamo costruire insieme. La figura di Federico II è, infatti, più attuale che mai: ci insegna che con la diplomazia e il dialogo perfino dal conflitto più buio può scaturire la luce più brillante. Nel frattempo... buon lavoro a tutti!", conclude Quattromini.

**Il profumo del coraggio**

di Caterina Pellegrino

**Tutta un'altra "storia" al Liceo**

di Nunzia Cacciapaglia

**Sergio Rubini ritorna a scuola**

di Caterina Colonna

**Le arti marziali urlano no alla guerra**

di Rosanna Tafuno



## Le scuole altamurane accolgono a braccia aperte i piccoli ucraini

di Annunziata Loporcaro



*"Chissà se la luna di Kiev è bella come la luna di Roma, chissà se è la stessa o soltanto sua sorella..."*

G. Rodari

Zarina è entrata in classe e nelle nostre vite, in punta di piedi, con un disarmante silenzio, come la luna, la stessa di Kiev (da cui proviene con i genitori e altri due fratellini), gli occhi pieni di lacrime. E i bambini dell'Istituto Comprensivo "S. G. Bosco - T. Fiore" di Altamura hanno capito che la gioia dell'accoglienza doveva avere le ali della delicatezza e la pazienza dell'amore. "Oggi, bambini, facciamo concretamente la pace, perché la pace non sta sulle bandiere, ma nelle azioni." I bimbi sono stati capaci di gesti profondamente umani. Hanno

atteso che Zarina si guardasse intorno, che cominciasse a capire che anche se avrebbe dovuto ricominciare da capo, per lei c'era la scuola, c'erano dei nuovi amici, c'era ancora una vita. La dirigente E. Patella è stata immediatamente empatica e operativa nei confronti della famiglia ucraina, ospitata da amici altamurani (che avevano adottato la mamma da bambina, in seguito al disastro nucleare di Chernobyl) e ha disposto l'entrata dei bambini nelle classi, fornendo i tre piccoli alunni di tutto il materiale scolastico. Una bimba di 11 anni, una di 8 e uno di 6 anni sono entrati nella nostra scuola portandoci la notizia della guerra in atto in carne ed ossa. Quando un bambino viene accolto in una classe, entra in un mondo. Oltre le bandiere, oltre le attività didattiche specifiche,

quello che conta è che percepisca non solo che la vita continua, ma che può prendere una via inaspettata, che riserva incredibili sorprese. Anche se il cambiamento è scaturito dalla guerra, è importante che la vita prenda di nuovo la forma dei propri sogni. Le lacrime e le paure di

Zarina, Kamila e Alessandro si stanno lentamente dissolvendo. Li abbiamo visti finalmente sorridere con i nostri simpatici monelli italiani, tanto diversi, tanto simili, sorpresi e spaventati come loro, ma pronti ad aprire uno spiraglio di Pace, nel piccolo mondo della loro classe.



## Altamura apre le porte della città alla popolazione Ucraina

di Andreana Illiano



La sindaca Rosa Melodia ha tenuto conto delle indicazioni dell'Ance (associazione nazionale comuni d'Italia) presieduta dal primo cittadino di Bari, Decaro, sia dell'indole del suo popolo, pronto ad accogliere. Così nasce l'iniziativa comunale di trovare soluzioni abitative (appartamenti, hotel, B&B) proponendosi come facilitatore nella raccolta dell'offerta dei privati. "Abbiamo anche fatto un piccolo censimento per capire quanti ucraini residenti abbiamo sul nostro territorio: sono 36. Poi ci sono famiglie che hanno accolto, negli anni bimbi bielorusi o ucraini, dopo l'esplosione di Chernobyl- dice Rosa Melodia - e conoscono molto bene le difficoltà di questa popolazione, alcune di loro hanno richiamato i loro bimbi che sono arrivati qui con

il resto della famiglia. Altamura è generosa. Pronta. Certo apriremo anche i Caf, ma vorremo accogliere i piccoli facendoli sentire a casa". Da qui l'idea delle "adozioni" temporanee in famiglie. E c'è chi intanto raccoglie farmaci, alimenti, chi "regala" attività sportive per chi arriva qui, con gli occhi ancora pieni di terrore e morte. La sindaca sa bene che gli ucraini che sono già residenti nel nostro Comune potrebbero essere una base di appoggio per altri e infatti lo stanno diventando. Alla sindaca preme soprattutto creare soluzioni logistiche dignitose per chi fugge dalla guerra. Nei prossimi giorni continueranno le riunioni in Prefettura e le indicazioni dell'Ance. Chi vorrà mettere la propria casa a disposizione, temporaneamente, dovrà

comunicarlo al Comune e chiaramente sarà un gesto di solidarietà, quindi gratuito. Dopo un primo censimento si

capirà anche quanti e quali gli immobili a disposizione e quanti e quali le famiglie che prenderanno un minore con sé.



## Il profumo del coraggio

di Caterina Pellegrino



Grazie all'inflessibile tenacia della famiglia e le forze sinergiche tra Don Nunzio Falcicchio, parroco della chiesa del Redentore del quartiere Trentacapilli e l'amministrazione comunale, a distanza di 7 anni dall'attentato dinamitardo che ha visto coinvolto Domi Martimucci, una giovane promessa del calcio, viene realizzato e consegnato alla città un parco urbano e un centro benessere.

La presenza di don Luigi Ciotti all'inaugurazione, fondatore di Libera, non è un caso.

Don Ciotti è un uomo che da sempre si oppone allo strapotere delle organizzazioni criminali e a difesa della Libertà declinata in ogni sua forma. In una chiesa gremita di gente e di tanti bambini che si sono accomodati ai suoi piedi, con una semplicità



comunicativa, si è rivolto proprio a loro affermando che "dobbiamo essere vivi per Domi perché solo attraverso la memoria si può arrivare alla consegna alla storia" e che "i giovani sono portatori di

diversità di vita, una vita nuova, da cui gli adulti possono solo rigenerarsi". Continuando con fermezza, ha dichiarato che lo sport va riscoperto nella sua funzione sociale e che con lo sport di pari passo vanno

allenate non solo la tecnica ma anche l'etica. I due Pm Gatti e Nitti, presenti all'inaugurazione, hanno descritto i lunghi 7 anni di lavoro, di inchiesta, di ricerca e di scoperta di intrecci di malaffare, di spietata efferatezza dei componenti delle realtà criminali che avevano messo radici in città. Infine il giornalista Bartoletti ha esortato al coraggio perché avere coraggio è sempre una scelta, nella vita come pure nello sport. La famiglia di Domi ha mostrato di essere il legame d'amore tra lo sport e l'intera comunità. Una mattinata intensa a cui dopo la benedizione del Vescovo mons. Ricchiuti è seguito un rinfresco preparato dagli alunni dell'istituto De Nora Lorusso, lo stesso istituto frequentato da Domi, il nostro Campione per sempre.

## Il cammino della solidarietà

"Non si può pensare di perdonare chi ha progettato di fare del male" queste sono le parole pronunciate con fermezza dalla sorella maggiore di Domi Martimucci e aggiunge che "il percorso del perdono seppur molto lungo è soprattutto doloroso".

Maddalena, sembra un fiume in piena quando racconta i primi momenti in cui la notizia dell'attentato alla sala giochi quella notte del 5 marzo 2005 comincia a circolare. Lei che al nono mese di gravidanza, ha

vissuto tutto in maniera riflessa e ovattata da parte della sua famiglia, lei che ha dimostrato che bisogna avere sempre fiducia nella generosità e disponibilità dell'altro e ancora lei che insieme alla famiglia non ha mai mollato per non dimenticare mai il Campione, il piccolo Zidane come era solito sentirlo chiamare.

I suoi intensi occhi neri probabilmente ogni volta al solo pensiero che Domi non c'è più si velano di tristezza, ma la sua voce trova spazio nel

racconto del calvario di Domi, nelle gare di solidarietà per permettere le sue cure e quando lui non ce la fa, nella decisione che il percorso di solidarietà e dell'aiuto verso l'altro che era già iniziato e segnato deve continuare. Maddalena racconta di Domi, descrivendolo come un ragazzo che amava la vita, la famiglia e i bambini e poi soprattutto il suo hobby, il calcio e di quanto amava giocare per strada e di come quello che è accaduto ha cambiato per sempre la vita dei

suoi genitori, chiusi nel loro dolore e nell'affetto dei nipoti. Lei che a volte prova a chiedersi come sarebbe stato se nulla fosse accaduto.

Ma è difficile anche immaginarlo - aggiunge - nonostante sia il mandante che gli esecutori materiali sono dietro le sbarre e ci resteranno per tanti anni grazie al lavoro di squadra dei due Pm, Gatti e Nitti e a tutta la DIA di Bari. Alla domanda "se tu un giorno dovessi incontrare chi ha fatto tanto male, la sua voce si...ferma!!!"



## Tutta un'altra "storia" al Liceo

di Nunzia Cacciapaglia



Quando, ormai quasi tre anni fa, con gli studenti del Liceo "Federico II di Svevia" abbiamo cominciato a studiare le vicende relative al Campo 65, al coinvolgimento del pezzo di mondo che è la nostra terra nella seconda guerra mondiale, ci sembrò evidente che dal campo e dalle sue storie fosse possibile tirare fuori una lezione definitiva: il Campo grida il no alla guerra. Dal Campo trasuda l'aspirazione di ogni uomo alla libertà e alla pace. Da qualche tempo è approdata nella nostra scuola la mostra relativa al Campo 65 "La memoria che resta", realizzata su iniziativa dell'Associazione Campo 65. Si moltiplicano le iniziative di ricerca da parte degli studenti: attività laboratoriali, visite guidate, interviste a coloro che hanno vissuto nel campo o che hanno conosciuto i

protagonisti di quelle vicende ed ora sono sparsi un pò per tutto il mondo. E così succedono cose molto belle. Un osservatore di passaggio, si stupirebbe vedendo gruppi di ragazzi che parlano a lungo a telefono o su Skype o Zoom con anziani che recuperano ricordi lontani: sono mogli e figli di soldati, maestre che insegnarono nel campo, profughi vissuti ad Altamura da bambini con le loro famiglie. Quel passante vedrebbe giovani che studiano documenti, celebrano processi, riflettono sulla radice del diritto umanitario, che è sempre l'urgenza di difendere i deboli. Forse si divertirebbe vedendoli discutere e patteggiare in giochi di simulazione dei conflitti. Si compiacerebbe della loro allegra inventiva. Questi giorni sono come una folata di vento che scompagina

il libro della storia che, ci avremmo giurato, aveva ormai archiviato vecchie paure. Invece un pò tutto si ingarbuglia, il nostro

immaginario si incupisce, assistiamo a drammi inauditi e visioni feroci. Eppure nella scuola quella lezione sulla pace risuona fortissima.



Foto Nino Cammisa

## Le donne, il prezzo della pandemia e le nuove opportunità.

di Domenico Pepe



Da uno studio pubblicato recentemente sulla rivista The Lancet, che ha analizzato gli effetti della pandemia, si evidenzia un aggravamento delle disparità nel progresso verso società più eque ed efficienti. Il punto dolente è rappresentata dalla disparità in termini di partecipazione alla forza lavoro. Sin dalle prime fasi della pandemia, la perdita di impiego ha colpito duramente le lavoratrici, con un tasso del 26% rispetto al 20,4% degli uomini. Da evidenziare inoltre che le donne occupavano generalmente posti meno retribuiti e più degli uomini hanno visto aumentare il carico di lavoro domestico e familiare. Anche se il quadro è un po' desolante si intravedono alcune luci.

I dati sull'occupazione e managerialità femminile a fine 2021 mostrano una inversione del trend che fa ben sperare. La Puglia è stata la prima regione ad approvare l'Agenda di genere, «un documento strategico per il superamento del divario di genere in tutte le dimensioni del vivere delle donne pugliesi» nel quale un punto molto importante è la lotta agli abusi attraverso l'inserimento lavorativo di donne vittime di violenza. Sempre nella stessa direzione, qui ad Altamura, si è svolto l'incontro/convegno "Incentivo e opportunità per il lavoro al femminile". Alla consueta presenza di alcune autorità locali, i relatori Luigi Minafra commercialista, Lucrezia Baldassarra consulente del

lavoro e Marilisa Milano referente formazione della ITEM OXYGEN, hanno illustrato alcune delle misure economiche ed incentivi per l'imprenditoria femminile. Dal Fondo per il venture capital fino ai sostegni a fondo perduto, passando per i contributi agevolati per aprire

aziende e startup. Con il Pnrr e gli altri fondi in arrivo, tra i quali il Fondo per l'Impresa Femminile, abbiamo l'occasione straordinaria di incidere concretamente e raggiungere le famigerate pari opportunità. Non sprechiamo questa opportunità.



## Ripartiamo dal presente

*Un laboratorio sull'imprenditorialità femminile ricco di condivisioni di esperienze che partono dal passato e che attraverso il presente, guardano al futuro.*

Nel mese delle pari opportunità, in una società ancora prevalentemente maschilista, la confcommercio di Altamura, rappresentata da Tonia Massaro, una donna che si è fatta spazio in un mondo di uomini, ha organizzato un laboratorio incentrato sulla ripartenza tutta al femminile, dopo il difficile periodo della pandemia.

Purtroppo, quando le cose stavano volgendo per il meglio, pesa la crisi internazionale che stiamo vivendo, sull'orlo di una catastrofe a cui mai vorremmo assistere.

Il laboratorio è stato condotto dalla dottoressa Francesca Nuzzolese, psicoterapeuta dalla multiforme formazione all'estero, attiva negli Stati Uniti e in Europa, attualmente

tornata in Italia, profondamente legata ad Altamura, sua terra d'origine. La pandemia ha creato profondi turbamenti nei nostri animi, ha cambiato modi e stili

di vita, ci ha messo davanti ad una realtà nuova che non sapevamo come affrontare. Le prime attività ad essere chiuse sono state quelle delle donne,

rinunciando alle proprie capacità, necessità e velleità. Importante per la ripartenza è capire il nostro vissuto e gli eventi pregressi che costituiscono la nostra personalità; utilissimo il momento di confronto e condivisione sulle esperienze vissute nei nostri ambienti domestici e lavorativi nella fase dell'emergenza sanitaria, tra chi ha vissuto in prima linea e chi ha vissuto la mancanza del lavoro. Un focus sulle relazioni familiari ed interpersonali è stato fondamentale per collocarci ora, nel momento della ripartenza, sfoderando tutte le nostre competenze e i nostri talenti, al fine di trovare un equilibrio che possa rimetterci in sesto.



di Angela Simone



## Sergio Rubini ritorna a scuola

Mercoledì 9 Marzo presso il Cineteatro Mangiatordi, l'attore Sergio Rubini è stato ospite del Liceo scientifico e linguistico Federico II di Svevia per un incontro che ha anticipato l'evento legato alla Settimana internazionale dei giovani intitolata, in questo anno, "La bellezza salverà il mondo". Dopo la visione dello stupendo film, *Il grande spirito*, di cui l'attore è sceneggiatore, regista ed interprete, la dirigente scolastica, professoressa Giovanna Cancellara e il giornalista Rai Enzo Quarto hanno avviato il dibattito tra gli studenti e questo ex allievo del liceo che è sempre rimasto legato affettivamente ai suoi compagni di scuola, ai professori, ad Altamura e in generale al nostro territorio, che non ha mai smesso di valorizzare nelle sue narrazioni cinematografiche, infatti per la Puglia ha girato uno spot che promuove la nostra regione nei suoi luoghi meno noti.



di Caterina Colonna



Sollecitato dai ragazzi, affascinati dalla gentilezza e dai temi trattati dall'attore, Sergio Rubini ha parlato della guerra in Ucraina che ci ha precluso un futuro di speranza sognato in questi anni di covid; ha evidenziato la crisi del cinema come luogo della socialità, ora sostituito dalle piattaforme, ma ancora in grado di far pensare. Agli studenti che sognano un futuro nel cinema ha detto che il compito dell'attore non è quello di vestire panni altrui, ma di spogliarsi fino a scavare dentro di sé, per comprendere l'altro da sé: questo rende l'attore autentico. Poi ha citato maestri come Fellini e Camilleri, ha ricordato i suoi primi passi da adolescente nella compagnia amatoriale del padre, ha spronato i ragazzi a non omologarsi, a non disprezzare i propri difetti, perché ciò che piace di meno di noi è ciò che ci distingue nel mondo.

## Antonio Papangelo, ingegnere, conquista l'ERC Starting Grant

*Un'altro altamurano conquista l'ambito riconoscimento europeo aggiudicandosi un cospicuo finanziamento.*

Se è vero già si è parlato di come l'orgoglio dovrebbe ragionevolmente investire Altamura tutta, anche e soprattutto per alcuni dei suoi cittadini eccellenti, è anche vero che i nostri concittadini non smettono di stupire. Stavolta è il caso di Antonio Papangelo, ingegnere e ricercatore a tempo indeterminato al Politecnico di Bari, che ha conseguito lo stesso premio della già citata dottoressa Mara Squicciarini. Difatti, ha vinto l'ERC Starting Grant e di conseguenza un finanziamento da un milione e mezzo di euro per un progetto avveniristico in ingegneria meccanica, partito da una semplice ma analitica



osservazione in natura. Nel dettaglio, ha osservato ed analizzato la peculiarità caratterizzante dei gechi, ovvero il poter sfidare le leggi della gravità camminando su superfici perpendicolari e

parallele al suolo, sfruttando la loro naturale forza di adesione. Carpirne e strumentalizzarne i segreti, portare questa loro caratteristica nel nostro mondo sfruttando mezzi tecnologici, è stato l'obiettivo del giovane altamurano. Un breve excursus sulla sua storia è d'obbligo, quasi come se fosse morale dell'articolo. Figlio di un muratore e di una casalinga, "origini semplici" come egli stesso afferma, si è fatto strada nel suo settore universitario, grazie sicuramente al suo impegno e alla sua curiosità verso l'ambiente, ma anche grazie alla fiducia che i suoi genitori hanno riposto in lui, permettendogli di fare

adeguate esperienze universitarie, anche all'estero con il progetto erasmus ad Amburgo. Ci tiene a sottolineare, mosso da commozione e soddisfazione, che vanno ricordati altri nomi illustri che hanno raggiunto il suo stesso traguardo, come Giorgio Parisi, premio Nobel per la fisica 2021. Tutto questo per evidenziare come Audentes Fortuna Iuvat ritrova giusto lustro anche ai giorni nostri. Prossimo e conseguente obiettivo, sviluppare superfici adesive regolabili grazie a micro-vibrazioni sovrapposte, principio figlio dell'osservazione del gecko stesso.

di  
 Neerio  
 Porcelli



## Altamura vista dai suoi quartieri: Santa Teresa

Edificata a partire dal 1643 sulle rovine della chiesa di S. Vito Vecchio, Santa Teresa con la facciata e la cupola in stile rinascimentale dona un ben colpo d'occhio a chi la guarda dalla sua omonima Piazza. Via Vittorio Veneto, che l'attraversa, la unisce a Porta Gravina e Porta Bari. Il suo quartiere si estende tra la Cattedrale ed Il Sacro Cuore, il Carmine e San Michele, comprendendo la chiesetta della Madonna Della Croce. Santa Teresa costituisce un vero centro città, una porta nel cuore del centro storico. Era per tutti un riferimento sempre indicato, luogo accogliente per chi arrivava ad Altamura, o partiva in autobus o con le auto a noleggio, per chi si recava in ospedale o nel centro storico. C'era anche il carcere ed il Comando dei Carabinieri. La contigua Piazza Matteotti, detta anche Piazza Castello, un tempo con il teatro e la piazza coperta, sede del



più grande mercato ortofrutticolo della Città. Non pochi rimpianti si leggono sui volti dei suoi residenti per com'era il quartiere cinquant'anni fa. Case comode con grandi portoni, cortili o immerse nel verde. Villa Castelli, i parchi antistanti Via Minniti, verso Viale Regina Margherita le rose si lasciavano cogliere per strada. Poi i giardini hanno fatto spazio ai palazzi, inesorabile come un tarlo la speculazione ha tolto il verde e le piazze. Piazza Santa Teresa è oggi un

contenitore di inadeguate attività, invadenti manufatti (edicola e servizi igienici) compromettono l'immagine urbana dell'accoglienza, funzione tipica di una piazza. Un vero assedio - tra Via Maggio, Via Santa Teresa e Via Vittorio Veneto - si è perpetrato negli ultimi trent'anni, togliendone il decoro e la percezione dell'imponente facciata della Chiesa. Non più luogo di socialità ma di disagio per residenti e passanti anche per

le vie ed i marciapiedi sottratti alla normale fruizione. È qui la sintesi ancora palpabile di un imbarazzante malcontento dei cittadini che attendono da tempo una riqualificazione della Piazza. Il Comitato di Piazza Santa Teresa è nato nel maggio 2014 per interloquire con le Amministrazioni, promuovendo un concorso d'idee per la presentazione di progetti di riqualificazione della Piazza, per riportarla nell'originaria bellezza. Magari lasciandola pedonale e sgombra della deturpante costruzione in cemento del diurno, via l'ingombrante edicola, via camion e bancarelle degli ambulanti, ancora qui nell'eterno provvisorio mercato, che dovrebbero invece trovare la giusta collocazione in una apposita ed igienica area mercatale. Il Comune dovrà con coraggio, al più presto, risolvere questa annosa questione per il bene dell'intera Città.

di  
 Felice  
 Altieri



# Il piatto del mangiar sano

creare un pasto bilanciato non è mai stato così facile!

di Annamaria Cicorella



portare sulle nostre tavole combinazioni di alimenti non ottimali. Nel decennio scorso, la Harvard School of Public Health ha proposto il "Piatto del Mangiar Sano", una rappresentazione grafica per una sana e corretta alimentazione, che si propone di illustrare visivamente come devono essere composti i pasti principali di ogni giorno. Il suo messaggio principale è di concentrarsi sulla qualità della dieta; metà del piatto dev'essere riempito con frutta e verdura, ma tra le verdure bisogna prestare attenzione alle patate, che non sono contenute in questa sezione del piatto. Un altro quarto è dedicato ai cereali integrali: frumento integrale, riso, avena, orzo e simili. I cereali integrali, essendo meno raffinati, non determinano il picco glicemico.

Il restante quarto è per le proteine: è bene limitare carni rosse e processate e, d'altra parte, preferire carni bianche, pesce, legumi, frutta secca. Per quanto riguarda oli e grassi, consumare i «grassi sani» è fondamentale: olio extravergine d'oliva per il condimento e per la cottura dei cibi. Infine, a completezza del pasto, bere acqua e/o una tazza di caffè o tè, riducendo al meno possibile il consumo di bevande zuccherate e gassate; queste ultime sono una delle maggiori fonti caloriche, con scarissimo valore nutritivo. In conclusione, una dieta sana ed equilibrata deve soddisfare il fabbisogno giornaliero di macro e micronutrienti, necessari per la salute e il modo più semplice per garantire al corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi in tavola.

Definiamo l'alimentazione "sana" ed "equilibrata" quando fornisce all'organismo quantità ottimali di energia e di nutrienti, essenziali per il

corretto funzionamento dell'organismo. Tuttavia, troppo spesso non riusciamo a bilanciare opportunamente i nostri pasti e finiamo col

## Le arti marziali urlano no alla guerra

In un valzer di luoghi comuni che associano le Arti Marziali alla violenza, accade l'inaspettato. Gli allievi della Scuola di Karate SHIKINTAY di Altamura, seguiti e formati dall'istruttrice Silvia Miglionico, cintura nera III Dan Nazionale Jka, presentano all'unisono il loro NO alla guerra. In collaborazione con la Fitline, il Comune di Altamura e il Comitato territoriale Sud Italia JKA, i ragazzi e i bambini che ripudiano qualunque forma di violenza, alla presenza di Santino Novelli, settimo Dan e direttore tecnico della Puglia Jka, faranno sentire la loro voce. Il due Aprile, il mondo del Karate...si inchina dinanzi alla pace.

Rosanna Tafuno



**UNA RISPOSTA CONCRETA ALL'EMERGENZA**

non soltanto in favore della popolazione Ucraina, ma anche di quanti, a noi più vicini, hanno bisogno di aiuto, attraverso la raccolta di beni di prima necessità:

**PRODOTTI IGIENICI**  
pannolini per bambini, salviette detergenti, biberon, pannolini per anziani, assorbenti, disinfettante per ferite, igienizzante mani, garze, cerotti, spazzolini e dentifrici, coperte, vestiti per bambini e per adulti.

**ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE**  
latte in polvere, omogeneizzati, pesce, carne, pelati, legumi in scatola, pasta, biscotti, olio.

La raccolta avverrà presso la sede APS Fortis Murgia in via San Martino, n. 30 Altamura nei seguenti orari:

- dal lunedì al venerdì dalle 18:30 alle 20:30
- sabato dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 18:30 alle 20:30
- domenica dalle 10:00 alle 12:00

L'associazione APS Fortis Murgia provvederà così a sostenere le iniziative umanitarie degli enti istituzionalmente riconosciuti.

Per qualsiasi altra informazione  
**347 2490185**

**Fortis Murgia News**  
Periodico di Cultura e Sport dell'Associazione Fortis Murgia

**Direttore Responsabile**  
Floriana Maffei

**Hanno collaborato al n° 90**  
Felice Altieri, Nunzia Cacciapaglia, Annamaria Cicorella, Caterina Colonna, Andreana Illiano, Annunziata Loporcario, Caterina Pellegrino, Domenico Pepe, Neerio Porcelli, Angela Simone, Rosanna Tafuno.

**Impaginazione e grafica**  
Elvio Porcelli

**Fotografi**  
Nino Cammisà - Gianmarco Barone

**Stampa**  
Tipografia Castellano  
Via Vecchia Buoncammino, 152  
Tel. 080 3106942 - Altamura (Bari)





Il meglio deve ancora venire...

**FORTISSIMI**