CENTRO OCEANO DISCOUNT

discount centro oceano

Cartascritta

CENTRO OCEANO DISCOUNT

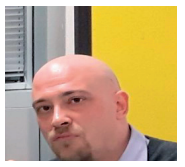
discount centro oceano

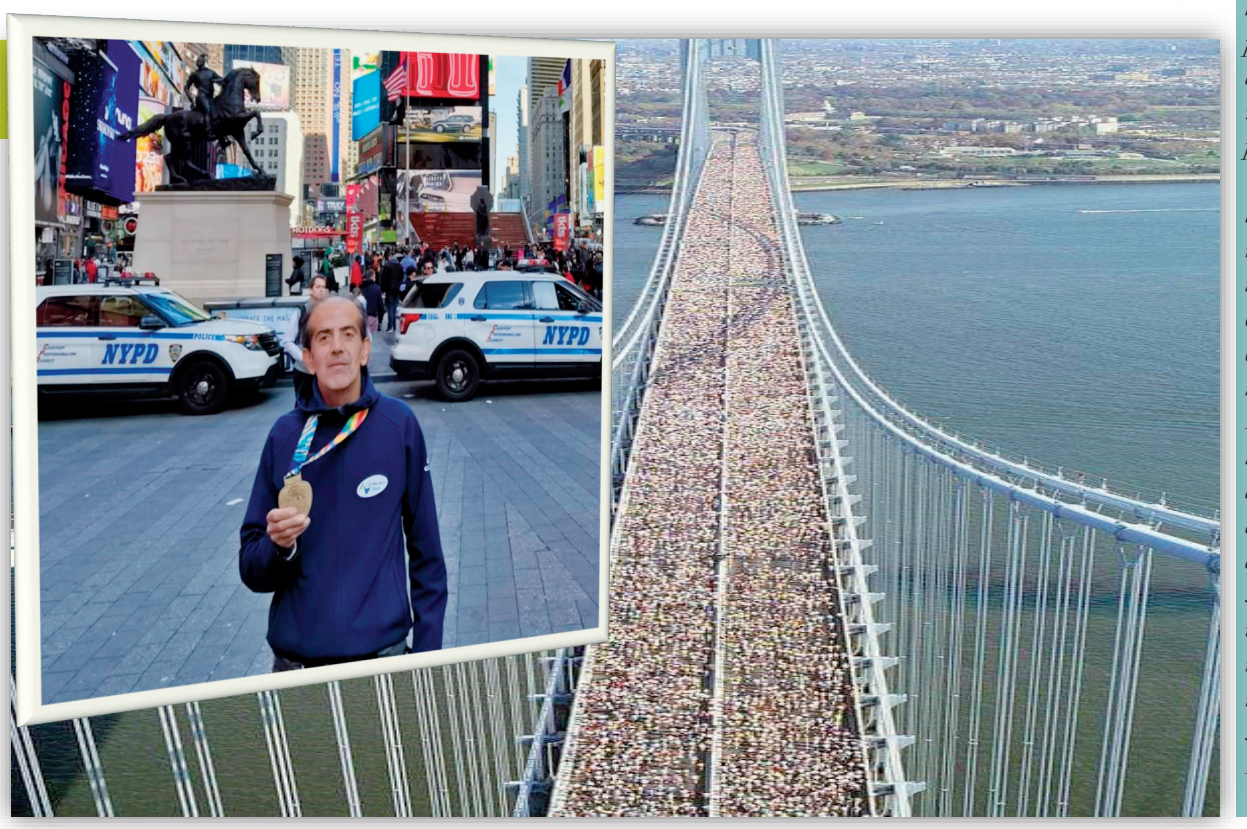
Anno n° 3 Cartascritta _ mensile della Vallesina _ Editore: C&G di C.G. e C. sas _ Dir. Resp. Oddino Giampaoletti _ Aut. Tribunale di Ancona n° 1410/2017 RCC - N. 06/2017 Reg. Periodici 05/05/2017 _ mail: redazione.cartascritta@gmail.com _ Stampa: Rotopress International

SI PARLA DI...

Servizio di
MARCO PIGLIAPOCO

Rinascere a New York





La dipendenza da alcol e droghe, il baratro toccato con un dito. Poi l'aiuto di un fratello tenace, il podismo e la rinascita, fino alla conquista di New York. **Andrea Borgiani**, 55 anni, vive e lavora a Maiolati. Con la corsa è riuscito a sfidare se stesso, e oggi con serenità guarda al futuro, lanciando messaggi di speranza per tutte le persone in difficoltà.

In che modo il podismo ha cambiato la tua vita?

Prima non ero mai felice. Avevo fatto terra bruciata intorno a me, chiuso nel mio mondo fatto di cocaina e alcolici. Ho voltato pagina iniziando con le passeggiate, come mi avevano consigliato i medici. Adesso mi emoziono nel vedere un tramonto o nell'apprezzare un bel fiore. Ringrazio il Signore per quello che ci dona tutte le mattine.

Quanto tempo dedichi all'allenamento?

Attraverso i percorsi della Vallesina per circa 10 km, quattro volte a settimana. La domenica, in compagnia, arriviamo anche a 30. Non seguo tabelle particolari, la testa è il mio allenatore, e la corsa è la mia medicina.

Ti sei specializzato nelle maratone, arrivando a ben 100 partecipazioni. Riesci a pensare durante i 42 km di sudore e fatica?

Certo. Scarico tutti i cattivi pensieri. In una gara sulla lunga distanza, il fattore mentale incide per il 50%. Le maratone mi hanno insegnato il senso della sofferenza, ma anche a superare le debolezze, per affrontare gli ostacoli della vita quotidiana.

Gareggi con i colori di qualche squadra?

Sono iscritto con il gruppo sportivo Collemar-haton di Barchi, e con il Club Super Marathon Italia. Gareggio anche nelle ultramaratone, con percorsi da 50 km. Tra le più belle sicuramente c'è la Pistoia – Abetone; sole cocente e tanta salita.

Da quanto tempo pensavi di partecipare alla maratona più prestigiosa al mondo, quella di New York?

Erano vent'anni che non facevo una vacanza, perché avevo sperperato tutto. Ho corso a Roma, Milano, Venezia… ma non avevo mai gareggiato all'estero. Così mi ero posto l'obiettivo di festeggiare la centesima maratona a New York. Un'esperienza che mi rimarrà per sempre nel cuore.

Cos'ha di particolare questa gara?

Ha qualcosa di magico. Correre nei cinque distretti di New York, senza vedere nemmeno un'automobile. Per loro è davvero una festa da vivere, come il giorno del ringraziamento. I bambini ti chiedono l'high five, gli adulti vogliono farsi i selfie. Un'atmosfera incredibile. Tanta era l'adrenalina e la gioia nel mio corpo, che ho corso anche il giorno dopo.

A livello agonistico come è andata?

La schiena mi ha dato qualche problema, e gli ultimi chilometri li ho camminati. Sarei potuto scendere sotto le 4 ore, ma sono comunque soddisfatto. Le gambe stavano bene, e per godermi tutto al meglio, sono andato anche da Central Park fino a Times Square: altri 8 chilometri.

Il prossimo obiettivo?

Vorrei disputare almeno una delle altre 5 major marathons del Mondo: Tokyo, Boston, Londra, Berlino e Chicago. Sperando che la salute mi assista.

Quale il vero significato di questa tua "nuova" vita?

Non mi vergogno di raccontare la mia storia, ma anzi spero davvero di poter essere d'aiuto verso il prossimo che si trova in situazioni difficili. Ora, ho riscoperto la stima e l'affetto di tante persone. Il motto è semplice: l'impossibile non esiste!

Il pennino

Buon Natale e Buon 2020 ai nostri lettori. Ci piace fare subito gli auguri per le imminenti festività. Ecco, siamo arrivati all'ultima pagina del calendario. Il 2019 è ormai al termine e come accade quasi sempre è questo il periodo in cui si tirano le somme. Così, almeno una volta l'anno, permetteteci di parlare del nostro lavoro, attraverso il quale scaturisce un'informazione. Dodici mesi durante i quali il periodico Cartascritta ha raccontato una Vallesina che sa trovare forza anche nella tradizione, nella passione, nella cultura e nella caparbietà. Una realtà viva che deve in ogni caso battagliare per continuare ad essere un micro mondo dove servizi ed economia possano continuare a sorreggere un tessuto che risente dei modelli globali. L'impegno di avere sempre e comunque una visione allargata, un progetto non ambizioso ma efficace nel gestire i bisogni delle persone per evitare lo spopolamento e quindi il rinnovo generazionale. Cartascritta ha scelto qualche voce tra le tante voci per mantenere sempre viva l'attenzione sui molteplici temi che in un modo o nell'altro vedono coinvolti i territori. Non siamo però giunti al termine del viaggio. Esso è ancora molto lungo…

SOMMARIO

Racconti di Paese	2
Il ricordo	2
La Foto	2
Astrologia	3
Sport&Sport	3
Dialettando	4
Coccole&Cure	4
Dove andiamo?	4

Racconti di Paese

Il tormento di Giuseppe

Maurizio Fileni

Gli stessi giorni trascorsero anche per Fiorina: in maniera diversa, però. Provava una sensazione strana: i giorni le erano sembrati eterni eppure le due settimane si erano sbriciolate in un lampo.
Giorni con il cervello occupato a pensare e a camuffare; a mostrare una sicurezza e serenità che non aveva; una voglia o piuttosto una necessità di procurar tenerezza, sempre scansata da Giuseppe o mai completa.

***

"Il martedì di Pasqua è mezza festa." Diceva la gente; ma questo in paese: in campagna era un giorno come un altro.
Fiorina riuscì a dare la notizia a suo marito qualche minuto prima che si fossero levati dal letto: necessità e disperazione le avevano fatto scegliere quel giorno e quel momento.
Giuseppe trasalì alla novità assoluta poi rimase in silenzio.
Fiorina diede tutte le spiegazioni alla litania di domande che Giuseppe le fece; spiegazioni precise, troppo precise: quasi preparate e studiate in precedenza.
Giuseppe smise di far domande.
Quando Fiorina gli si fece vicino per fargli una tenerezza, l'istinto lo fece girare di scatto e si alzò dal letto.
Ci rimase male, Fiorina, ma non poteva pretendere di più.

***

Giuseppe andò in cucina ad indossare i pantaloni ed abbottonarsi la camicia: quella nova era talmente nuova per lui che gli sforzi di Fiorina per fargli credere e ricordare erano valsi a nulla.
A freddo la ferita, profonda, gli procurò un indefinito senso di straniamento; col trascorrere dei giorni, tutto il suo essere ne rimase squassato tanto da starci male: questa eventualità era l'unica che non aveva messo nel conto del suo matrimonio.
Si tormentava domandandosi "con chi?" ma l'interrogativo perdeva presto importanza perché subentrava la constatazione amara del disastro che gli era cascato addosso. Ad ogni battito di cuore gli veniva, spontaneo, da dire: "Tutto all'aria; tutto all'aria!"
In effetti nei momenti in cui la rabbia aveva il sopravvento, pensava di fare una scenata in casa; a trattenerlo era il pensiero della sofferenza che avrebbe procurato a Fabiano, Angela ed Agnese; era il pensiero del dispiacere che avrebbe buttato sulle spalle dei suoi genitori che non avevano nessuna colpa. A trattenerlo era il comportamento di Fiorina: lo disarmava la sua sottomissione. Il suo sguardo sfuggente era quello di chi è consapevole d'aver commesso una colpa orribile; il silenzio che si imponeva (cosa inusuale per Fiorina) gli dimostrava una voglia di espiare, interessi compresi, un'azione malvagia di cui solo adesso ne valutava tutta quanta la gravità.
Durante le notti di sonno malato si sarebbe voluto girare verso di lei per dirle tutto il disprezzo che aveva dentro; per sputarle in faccia tutte le male parole che gli venivano sulle labbra; soprattutto le avrebbe voluto dire quanto non la riconosceva più come sua moglie.
Non lo fece, però.
Ogni notte gli veniva la tentazione, ogni notte la vinse: tutti i movimenti di lei fatti con circospezione e con studiata lentezza; quello stare sempre girata di là e discosta al limite del letto quasi a non procurar noia nemmeno col respiro, erano tutti segnali del peso del rimorso sotto il quale viveva Fiorina.
Questo lo disarmava; nonostante tutto, lo inteneriva.
(da 'La corda del somaro')

Il ricordo

Ciao Riccardo

Lutto nel mondo della cultura jesina. È deceduto il 26 ottobre scorso ***Riccardo Ceccarelli****, 76 anni, uno dei massimi storici della Vallesina che con* ***Don Costantino Urieli*** *e* ***Giuseppe Luconi*** *hanno dato alle stampe molteplici pubblicazioni di valore, tutte contrassegnate da una grande passione e importanza per la qualità della ricerca di documentazioni.*
Profondo conoscitore delle vicende del Contado e dei Castelli di Jesi, Riccardo Ceccarelli è stato anche presidente dell'Università degli adulti della Vallesina e nel consiglio della Deputazione di Storia Patria.
Giornalista dal 1989, ha collaborato con diverse testate, tra le quali ***La Gazzetta di Ancona*** *e* ***Voce della Vallesina*** *per la quale teneva una rubrica settimanale,* ***I Contrappunti.***
Preziosa e sempre puntuale la sua collaborazione con ***Cartascritta*** *fin dalla prima uscita. I suoi articoli hanno saputo dare un'impronta culturale e una chiave di lettura di forte interesse.*
Pochi giorni prima che giungesse la dolorosa notizia, Riccardo, come era suo solito fare, aveva inviato un paio di contributi. Il primo, quello del numero di novembre, era in fase di stampa quando la sera del 26 ottobre la triste notizia ci lasciò attoniti. Decidemmo di lasciare a Riccardo quel "suo" spazio proprio perché era il modo giusto per rendergli il doveroso omaggio. L'ultimo suo lavoro lo pubblicheremo nel prossimo numero.
Consegneremo anche queste ultime uscite ai suoi familiari, a cui vanno le più sentite condoglianze della redazione e dei collaboratori, come era nostra abitudine imbucare sempre alcuni numeri nella sua cassetta della posta.

La Foto

Foglie d'Autunno

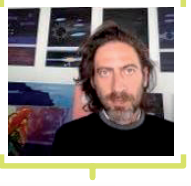
Un lungo viale contrassegnato da alberi secolari le cui foglie, giorno dopo giorno, hanno ricoperto quel tratto di strada con un originale tappeto immacolato. Nello scatto di Roberto Torelli, realizzato nei primi giorni dello scorso novembre a Villa Salvati di Pianello Vallesina, c'è un Autunno che avanza e che reclama il suo tempo: quello di una stagione che prepara la Natura al sonno dell'Inverno. Purtroppo nella sua sempre più intensa frenesia, l'essere umano a poco a poco si è sempre più allontanato dal ciclo delle stagioni, i cui ritmi sono stati stravolti dal suo egoismo...

ASTROLOGIA

Segno zodiacale...

Leone

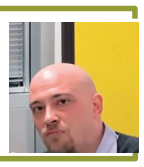
Paolo Consonni
(Konsu)



Eccoci arrivati al mese di Dicembre, l'inizio del periodo più buio e più silenzioso dell'anno, preludio all'inverno dove tutto sembra morto, dove la speranza di una rinascita è custodita dalle trascendenti energie del Sagittario, nono segno dello zodiaco. Una delle tipologie più recenti per descrivere il Sagittario è di rappresentarlo come un arciere su un cavallo bianco, a sottolineare il significato dell'uomo orientato verso una meta precisa e ad indicare il trionfo appena raggiunto in Scorpione: egli non fa più parte dell'animale, ma lo controlla. Questo perché nei tempi antichi questo segno zodiacale era sovente raffigurato da un Centauro, l'uomo-bestia, che poi divenne Chirone, maestro dei figli degli dei e dei sapienti, motivo per il quale ai nativi del segno si attribuiscono notevoli capacità di insegnamento; in più è qui che l'intelletto, sviluppato usato ed infine illuminato, diviene sensitivo ad un'esperienza mentale ancora più elevata, cui diamo il nome di percezione intuitiva. Tornando alla figura dell'arciere a cavallo si comprende facilmente che uno dei temi fondamentali del segno è la direzione: l'arciere sprona il cavallo verso una meta precisa, scocca la freccia verso un bersaglio voluto, tende a uno scopo definito. Reggitore ortodosso del segno è Giove (espansione), mentre per quanto riguarda la vita dell'Uomo evoluto è la Terra stessa (esperienza). Cosa notevole, nel Sagittario nessun pianeta cade o viene esaltato. Concludo con i motti del segno. Il comando per l'uomo che gira nel senso ordinario è: «E la parola disse: "Si cerchi il cibo".» Per quello che va in senso contrario: «Vedo la meta. La raggiungo, e ne vedo un'altra».

Sport&Sport

di Marco Pigliapoco

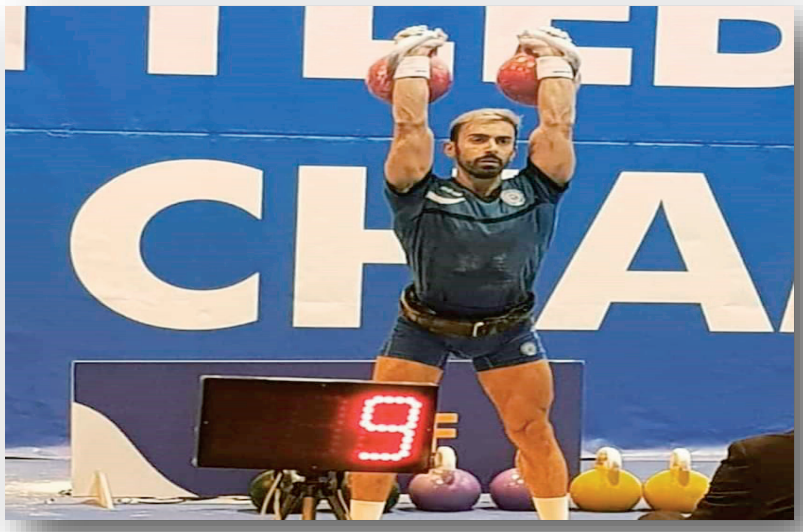


Federico e il "triplete" del Kettlebell

Kettlebell Sport

Disciplina nata nell'antica Grecia

Per inquadrare il Kettlebell Sport si può pensare ad una sorta di incrocio tra il sollevamento pesi e arti marziali, la cui essenza è quella di sollevare dei pesi, le ghirie, di 32, 24 e 16 kg per il numero massimo di volte. Esistono due diverse discipline che coincidono con due modi diversi di sollevare il peso. Durante la prima metà dell'anno le gare si svolgono con esercizi di slancio, il cosiddetto slancio completo, nella seconda metà invece si effettuano esercizi di slancio e strappo. La ghiria è un dispositivo costituito da un corpo massiccio con un manico che ha forma di un arco chiuso, ed è utilizzata da molti secoli. Inizialmente nella forma di blocchi di pietra, le ghirie erano utilizzate per lo sviluppo muscolare e le dimostrazioni olimpioniche di forza nella Grecia antica. In Italia, il Kettlebell Sport come disciplina è stato introdotto il 18/9/2000. La F.G.S.I. organizza competizioni sul territorio nazionale e partecipa, rappresentando l'Italia, alle gare internazionali. Inoltre tiene diversi corsi per istruttori e atleti, spiegando il corretto uso degli attrezzi e divulgando le più recenti scoperte in campo tecnico-sportivo.



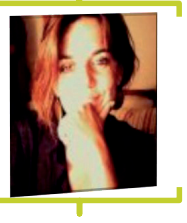
Per la maggior parte degli atleti, conquistare l'Italia, l'Europa o addirittura il Mondo è un semplice sogno. Come nel noto spot pubblicitario invece, per Federico Fabbretti, imperatore del Kettlebell, è una solida realtà. L'atleta jesino ha bissato un 2018 sfavillante, e tiene saldo in tasca un magnifico *triplete*. Già campione d'Italia, ha difeso con successo il titolo Mondiale in Irlanda, e come ultima perla, si è confermato leader Europeo in Ucraina ad ottobre, con 48 ripetute, in una gara condita dal brivido: «La mia partecipazione è stata a rischio fino all'ultimo - racconta Fabbretti – in quanto avevo subito uno stiramento a fine agosto, quindi la forma fisica non era perfetta. Il Kettlebell da questo punto di vista è spietato. Con un piccolo stop si perde subito la condizione, ma i miei sforzi sono stati premiati». Con il sorriso e tanta umiltà, Federico ci svela qualche trucco per arrivare a dominare la scena: «In questa disciplina non gareggio contro qualcuno, ma sfido me stesso. Preparo il fisico e so quello che può offrire in pedana. Inutile rincorrere gli altri». Un campione vero non si accontenta mai, e Federico Fabbretti ha già un altro grande obiettivo per Dicembre: «Sarò impegnato per riuscire a centrare la più alta qualifica internazionale. Dovrò fare 55 slanci completi con i 64 kg di pesi nei dieci minuti di gara. Sto lavorando molto per raggiungere questo traguardo a cui tengo tantissimo». Pensare che il rapporto tra Federico e la pesistica è nato quasi per caso: «Ero un giocatore di Basket. Sono entrato in palestra a 19 anni, con lo scopo di migliorare il mio fisico. Poi ho avuto un brutto infortunio al ginocchio, che mi ha costretto a smettere l'attività con la palla a spicchi. Essendo molto competitivo però, ho cercato una nuova sfida con i pesi». Tanti i curiosi di tutte le età che si stanno avvicinando a questa disciplina, e nessuno meglio di Federico può spiegare quali qualità deve avere un atleta del kettlebell: «Nel primo periodo bisogna avere pazienza, perché si lavora su un movimento tecnico, con un peso che il corpo può gestire bene, per arrivare a non essere sovrastati dalla kettle. Fondamentale è anche l'aspetto psicologico: se la mente si sblocca resistendo alla fatica, il corpo migliora e si possono ottenere soddisfazioni enormi».

PARLA COME MAGNI...

Dialettando

Rubrica a cura di

Gioia Morici



CARO BABBO NATALE

Caro Babbo Natale, ecco la mia letterina dei regali per quest'anno. Sei pronto? Intanto me piacerebbe avè il gioghetto de lo spazio…daje, so' stado un bravo monello, que te costa? Eppoi me piacerebbe riceve un monopattino blè e una bigigletta roscia nova, visto che ho aiutado sempre mio fradello piccolo Carletto che è molto lapposo e fa sempre le tigne co' mamma e babbo. Lascio stare il camion dei pompieri che sono tre anni che te lo chiedo e non me lo porti mai e non capiscio proprio il perché, boh, te starà proprio il perché, boh, te starà scommodo a buttallo giù dal camì. Per caso è stretto? Ma, sci voi, chiamo a nonno e te lo fo allargare, que dici?

In attesa che me fai sape', visto che ce semo, te scrivo anche da parte del mio migliore super amico Giovanni, che lui non è tanto brao coll'itagliano e allora ce penzo io a la letterina sua: dunque, mi ha detto che vorrebbe un nintendo, un trenino, i pokemon, ancora lù il monopattino ma fuschia, un pony e 'na ghitara elettrica: eh, lo so, è tanta robba, ma se la porti a lui, poi ce giogo ancora io e quindi, facendo diviso, semo tutti contenti.

Caro Babbone, siccome credo che sarai molto stanco con tutti questi doni sul groppone, te voleo anche dire che ti ho lasciado dei biscotti molto buonissimi al cioccolado sul taolì e un bicchiere de latte caldo sotta l'albero, che però per quanno rivi se sarà jacciado, quindi non so se ci sta il causo che te lo bevi. Ah, già che c'ero, vicino al presepio ci ho messo ancora sei carote per le tue renne.

Dimenticavo una cosa importantissima: quest'anno voglio un cagnolino! Me lo regali? PER FAVORE, PER FAVORE, PER FAVORE! Sci me lo porti maschio, lo chiamo come te: Claus, sci invece me la porti femminuccia, come tua moglie, la signora Befana. Sei felice?

Con tanto affetto e simpatia metto qui la firma mia,

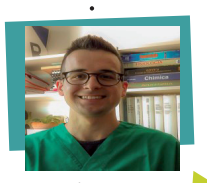
il tuo affezionato Paolino.

PS: sci fai el bravo con me, prometto che per il tuo compleanno te spediscio al Polo Nord tante cose bone da mangiare come pregiutti, lonze, cotechini, vincesgrassi, padade fritte e cuniglio in podacchio. Già che ce semo, pure una bella bottiglia de Verdicchio dei Castelli de Jesi, che la metti al fresco nte la neve e sentirai que te bevi, altro che il grasso de foca o quella robbaccia che ci avete lassù. Ciao Babbo!

Dove andiamo?

MANIFESTAZIONI & EVENTI

- **CUPRA MONTANA** *Giornata del Volontariato* **8 dicembre ore 17** — chiesa di San Lorenzo
- **GENGA** *Presepe vivente* **26/29 dicembre dalle 14:30 alle 18:30** — Santuario Madonna Infra Saxa / Tempio del Valadier
- **CASTELBELLINO** *Mercatini Natalizi* **8 dicembre** — centro storico
- **JESI** *Carmen (Stagione Lirica)* **20 dicembre ore 21:30** — Teatro Pergolesi



Coccole & Cure

Dott. Martino Gregori

Medico Veterinario

Rubrica di Veterinaria

LA GRAVIDANZA DELLA GATTA

Generalmente la gatta va in calore da febbraio-marzo fino ad ottobre, in base alla stagione, la latitudine ed il clima, mentre nei restanti mesi mantiene uno stato di anestro. Durante il periodo riproduttivo può andare in estro ogni 2-3 settimane, fino a quando non si instaura una gravidanza o una pseudogravidanza.

L'ovulazione è indotta dall'accoppiamento, ed in caso di fecondazione la gravidanza dura mediamente 64 giorni. Nella seconda metà della gestazione aumenta notevolmente il fabbisogno nutrizionale della gatta, che mangerà di più, facendo piccoli pasti ravvicinati. Negli ultimi giorni prima del parto la gatta ricerca un nido sicuro, si osserva una ipertrofia mammaria, con presenza di latte, ed un calo della temperatura corporea.

DIAGNOSI. È possibile effettuare una diagnosi di gravidanza tramite palpazione manuale, esami di laboratorio, o tramite una ecografia, che riesce anche a dare importanti informazioni sullo stato di salute, sullo sviluppo fetale e su eventuali anomalie e malformazioni. È possibile inoltre, tramite misurazioni, stimare la data del parto con un margine di errore ridotto.

IL PARTO. Primo stadio: inizio delle contrazioni uterine, si osservano irrequietezza, vocalizzazioni e lambimenti. È possibile notare perdite vulvari. Può durare circa 5-12 ore. Secondo stadio: inizio delle contrazioni addominali, con espulsione dei feti e dei liquidi fetali. Può durare da 3 a oltre 15 ore. Terzo stadio: espulsione degli invogli fetali, che spesso avviene subito dopo l'espulsione dei singoli feti.

COMPLICAZIONI. Generalmente la gatta non necessita di aiuto durante il parto, ma in caso di distocia o difficoltà di ogni genere è bene consultare un veterinario, per ridurre al minimo i rischi per la madre ed i gattini.

seguici su....

scarica l'App Qdmnotizie!

Google play

Available on the App Store

QDM notizie città e territorio

IL PIACERE DI RESTARE SEMPRE INFORMATI

website: www.qdmnotizie.it mail: redazione@qdmnotizie.it

Mercante di Fantasie

Creazioni di Idee

CENTROCEANO

Via del Commercio - Castelplanio (AN)

Tel. 0731 813385 / int.6 - seguici su facebook