CENTRO OCEANO DISCOUNT

discount centro oceano

Cartascritta

CENTRO OCEANO DISCOUNT

discount centro oceano

Anno n° 4 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
RICCARDO CECCARELLI

Viaggio nella Storia

Vogliamo ricordare l'amico e collega giornalista Riccardo Ceccarelli con l'articolo che aveva inviato in redazione pochi giorni prima del suo decesso. Nessuno di noi poteva immaginare che sarebbe stata la sua ultima collaborazione. Leggere questo suo racconto è come percepire Riccardo ancora con noi .

Ci si andava in bicicletta da Castelplanio. Era una passeggiata frequente, d'estate. Non c'erano allora le gallerie: eravamo nei primi anni Sessanta. Si attraversava tutta la Gola della Rossa, maestosa e suggestiva, ricca sempre di particolari. Ci si fermava ogni tanto, non per la stanchezza quanto per guardare e contemplare o l'acqua dell'Esino che scorreva accanto o le rocce a perpendicolo sopra di noi. Si arrivava a S. Vittore di Genga: il ponte con la torre medioevale, il Sentino, l'acqua solfurea ed alcune sue sorgenti lungo il fiume, il suo caratteristico odore e sapore di uova marce e l'abbazia nei cui pressi deponevamo le biciclette. Più avanti il santuario della Madonna di Frasassi con la strada sconnessa del santuario di cui avevo sentito parlare diversi anni prima quando ascoltavo che veniva raggiunto in motocicletta o che altri lo raggiugevano a piedi. Visita con sosta prolungata era comunque l'abbazia. Non era restaurata insieme agli annessi come ora. Le grotte ancora non erano state scoperte. Il denaro che esse hanno messo in circolazione ha favorito non solo restauri ma l'assetto di tutto il territorio circostante. L'abbazia era là, quasi ad attenderci, come per quasi mille anni aveva conservato la preghiera dei monaci, il loro canto, la loro fede. In un silenzio quasi irreale. S. Vittore delle Chiuse, l'abbazia si trovava nella "chiusura" della Gola di Frasassi, cui si deve, insieme al soprastante castello-gastaldato longobardo di Castel Petroso (Pierosara), l'origine del castello di Genga. Mille anni di storia, forse anche di più, trasudavano da quelle architetture e da quelle pietre che, prima di arte, erano segno e testimonianza di lavoro e di fede. Qualche signore del luogo la volle affidandola ai monaci Benedettini cui subentrarono i camaldolesi fino alla seconda metà del Trecento. La preghiera e il lavoro erano diventate pietre. Esse avevano visto e ascoltato lungo i secoli la loro sincera invocazione e anche gli interessi poco monastici di alcuni o molti di essi. Non conservano segreti. Le sentivi come protezione e monito. Appena entrato ti sembra di essere in un'altra dimensione: il silenzio ti avvolge e ti assorbe, ti dà fastidio ogni altro pur piccolo fruscio. Ieri come oggi. Vorresti ascoltare solo il silenzio. Un silenzio che non ti incute paura o terrore, avvertiti magari quando all'improvviso scende il silenzio tra i rumori di ogni giorno. Ieri come oggi. Da quel silenzio non ne vorresti uscire. Ed il silenzio ti rimanda al tempo. A quel tempo che non ti stanchi di sondare e di andarvi con la fantasia. Un viaggio che fai guardando scheletro fossile dell'ittiosauro nel vicino museo ricavato dagli ambienti restaurati dell'abbazia è uscito fuor dalla roccia, qualche decina di anni fa, durante i lavori fatti nei pressi lungo la strada statale. Il suo tempo, misurabile in milioni di anni quando ancora c'era il mare, non è minimamente a quello dell'abbazia. Così gli altri reperti ivi raccolti che "raccontano" il territorio. È sempre il tempo, sia delle grotte, dell'ittiosauro o dell'abbazia, che variamente coniugato, ci intriga e ci fa volare dentro l'anima o in spazi sconosciuti dove perdersi è sempre un'emozionante avventura, non da raccontare a bar, quanto da vivere ed assaporare. Non ci vuole molto, basta far parlare e ascoltare le pietre dell'abbazia: esse ci faciliteranno a comprendere gli altri linguaggi. La visita all'abbazia diventa così l'occasione propizia e opportuna per "gustare" l'intero territorio e le sue uniche bellezze.

Il pennino

Come sarà il 2020? In fondo ognuno di noi è curioso di conoscere ciò che riserva il futuro. D'altra parte è sempre stato così. I nostri antenati cercavano di leggere nelle stelle gli eventi prossimi, noi invece lo chiediamo al meteo. Già, perché il clima è tra i primi posti dei nostri interessi e solo questi strumenti possono raccontarci i cambiamenti che ci attendono. Il 2019 si è chiuso inanellando record su record: piogge devastanti e clima tropicale, fioriture fuori stagione, lunghi periodi di siccità. Fino a pochi anni fa si sentiva dire che le mezze stagioni non esistevano più, adesso possiamo tranquillamente dire che le stagioni da noi conosciute da sempre, non esistono più. C'è solo una stagione, quella delle temperature impazzite. E il 2020 è iniziato esattamente come si è concluso l'anno precedente, ovvero con i primi primati di caldo. Solo che di fronte all'evidenza, l'essere umano è molto restio a credere che tutto ciò avvenga per opera sua. Lo testimonia il fallimento dell'ultima Conferenza Mondiale sul Clima, la Cop 25, che si è chiusa con un nulla di fatto. Insomma è come affermare che se c'è un "difetto" del clima, la colpa alla fin fine è del clima stesso…

SOMMARIO

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

Racconti di Paese

Nove bocche da sfamare

Maurizio Fileni

Giuseppe, dopo averci avuto il cervello pieno per giorni e giorni, si decise di andare dal sor Gino: era comunque obbligo che il padrone lo sapesse.
Un mattino di maggio, senza dir niente a nessuno e dopo essersi messo i pantaloni buoni ed essersi allacciato la camicia fino all'ultimo bottone sotto la gola, si mise la giacca marrone di velluto a coste e, preso il cappello di feltro liso, andò in paese.
Fece di tutto per parlare in privato con il sor Gino e non gli ci volle molto.
"Fiorina è incinta." Disse Giuseppe con gli occhi bassi ed un filo di voce emesso d'un sol fiato quasi per liberarsi del peso.
Il sor Gino l'aveva capito da quando Giuseppe si era tolto il cappello ed aveva chiesto di parlargli a quattrocchi.
"Santo Iddio: – riuscì benissimo a far finta di arrabbiarsi – te l'ho detto non so quante volte. Siete già in otto in quella casa e su quel terreno; adesso in nove. Che mangiate?"
Giuseppe stette zitto ed il sor Gino fu spiazzato da quel silenzio, non sapendo come interpretarlo. Per mascherare il senso di insicurezza riprese ad inveire: "Non solo non ci campate ma con nove bocche da sfamare me lo sfruttate; me lo sfruttate e basta quel terreno.
Ci dovevate stare attenti te e tua moglie. – Azzardò pentendosene già nel mentre lo diceva – Da quanto tempo è che lo sapete?"
"Fiorina me l'ha detto da una settimana."
"E che ti ha detto?" Percepiva in se stesso un senso di maggior sicurezza.
"Che è incinta."
Il sor Gino avrebbe voluto inveire all'istante; si trattenne, invece, per permettere a Giuseppe di aggiungere qualche altra cosa o particolare, se l'avesse voluto.
Rimanendo Giuseppe muto:
"Imbecilli! – attaccò – Imbecilli ed ignoranti. Bestie!
Non sapete far altro. Altro che mettere al mondo figli senza sapere nemmeno voi il perché. Come i conigli. Bestie!
Ah, ma io te l'ho detto; te l'ho detto e te lo faccio: stampatelo bene in testa te e tua moglie. Se è un maschio... forse chiudo un occhio e ve lo mantengo il terreno; ma se è femmina vi mando via. Vi mando via, capisci? – Urlò – Tmando via per quanto è vero che sto qui a parlare con te."
Si fermò.
"Non è colpa nostra se nasce maschio o femmina." Si difese Giuseppe.
"Stai a vedere che la colpa è la mia! – Il sor Gino si rese conto di essere stato temerario; adesso doveva continuare – E che a rimetterci, adesso, ho da essere io."
Poi silenzio.
Il sor Gino si allontanò da Giuseppe qualche passo; le mani in tasca quasi ad ordinare un pensiero o a trovare il modo di esprimerlo bene; poi, lento, gli si accostò.
"A meno che…"
E dopo aver tirato un respiro, cominciò un discorso tortuoso e non facile da seguire perché fatto di mezze frasi e mezze parole; un discorso che, nel mentre lo dipanava, sembrava che lo facesse quietare e lo tranquillizzasse; un discorso con il quale proponeva a Giuseppe un accordo vantaggioso per entrambi.
Al termine, dopo un lungo silenzio studiato:
"Allora?"
"Adesso lasciatela tranquilla." Rispose sommessamente Giuseppe. "Fino a che non s'è sgravata e che non l'avete sve zato; dopo, però, facciamo come ho detto io. Bene?"
Giuseppe non rispose: nemmeno con un movimento delle spalle o un accenno del viso.
Il sor Gino credendo che, con quel silenzio, Giuseppe lo volesse contraddire, continuò per un bel pezzo a rimproverare, inveire, umiliare, ricattare.
Poi lo mandò via.
Giuseppe se ne tornò a casa mesto com'era nel suo carattere; non disse niente durante il pranzo anche perché nessuno gli fece domande.
Non disse niente a Fiorina; nemmeno in seguito: per non rattristarla durante il tempo della gestazione. Lei, né quel giorno né in seguito, ebbe il coraggio di fargli domande.
Giuseppe lavorò tutto il pomeriggio; smise un quarto d'ora prima, si dette una sciacquata alla fonte fuori casa, rientrò e cenò; poi si cambiò i pantaloni, si abbottonò la camicia fino all'ultimo bottone sotto la gola, si mise la giacca marrone di velluto a coste, prese il cappello di feltro liso ed andò nella chiesetta di S. Giuseppe a guidare la recita del rosario e delle litanie in onore della Madonna.
Era un lunedì di maggio: la corona contemplava i misteri gaudiosi.
(da 'La corda del somaro')

La Foto

Il Santo degli animali

Il 17 gennaio si celebra la festa di Sant'Antonio Abate, una ricorrenza molto sentita in tutta la Vallesina. Secondo la tradizione e sulla base di antiche leggende, durante la notte di Sant'Antonio Abate agli animali è data la facoltà di parlare. Questa particolare festa, oltre a ricordare gli animali, scandisce anche il tempo tra le semine e i raccolti in agricoltura. La benedizione degli animali, come da iconografia del Santo, ha origine medioevale.

Ricette&Cucina

Tutto Buono

I **cavallucci** appartengono al genere delle paste farcite la cui origine risale all'Alto Medioevo.

Si ritiene che il **cavalluccio** fosse un prodotto diffuso nelle fasce meno "nobili" della popolazione, visto che per prepararlo venivano utilizzati ingredienti poveri e di facile reperibilità.

Sono **dolcetti tipici** delle Marche e in particolare della Vallesina e si preparano maggiormente nel periodo invernale.

I **cavallucci** sono dolci rustici di origine contadina. Tradizionalmente, una volta cotti, i tarallucci vengono passati prima nell'***alchermes*** e poi nello zucchero.

Impasto

2 bicchieri di vino Verdicchio
4 cucchiai di zucchero
1 bicchiere di olio di semi
750 grammi di farina

Ripieno

noci
buccia di arancia
1 cucchiaio di cacao, pane grattugiato
1 bicchiere di Sapa

Pasta Frolla

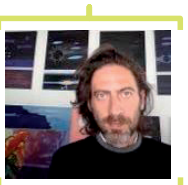
3 etti di farina
1 bustina di lievito
1 etto di burro
2 uova (solo il rosso)

ASTROLOGIA

Segno zodiacale...

Capricorno

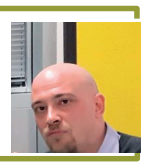
Paolo Consonni (Konsu)



Gennaio segna l'inizio di un nuovo anno e nell'introdurre il segno del mese, il Capricorno, colgo l'occasione per augurarvi piena felicità e prosperità nei mesi a venire. Siamo arrivati allo zenith dello zodiaco, il punto più alto, la vetta che tanto si avvicina allo spirituale da imporre una scelta definitiva fra l'uomo-capra (legato alla materia) e l'uomo pesce (simbolo del divino): misteriosa la porta che si apre davanti a questo segno raffigurato il più delle volte come una capra dalle zampe di pesce, misterioso il rapporto che lo lega al coccodrillo, da una parte, e all'unicorno dall'altra. Se studiato attentamente il nativo Capricorno svela le caratteristiche tipiche del genere umano poiché esprime il meglio e il peggio di cui l'uomo è capace: crudeltà, superbia, cieca ambizione, ma anche tenacia, umiltà, predisposizione al sacrificio (la sensazione di avere il mondo sulle spalle). La materialità, le lotte per appagare le ambizioni personali e il conflitto con le tendenze superiori spirituali proseguono costanti, e questo segno, il più materiale di tutti, è il campo di battaglia fra l'ordine vecchio e le nuove tendenze più elevate: ecco perché Marte si esalta in Capricorno. Da sottolineare il grande reggitore del segno, Saturno, uno dei più potenti signori del karma che costringe il nativo ad affrontare il passato e a prepararsi nel presente per il futuro. Inoltre questo segno governa le ginocchia sia in senso fisico che spirituale: in realtà offre cuore e vita per servire l'umanità. Per l'uomo meno evoluto il 'motto' del segno suona: "Che l'ambizione governi e la porta sia aperta". Per chi si muove a senso invertito le parole cantano: "Mi perdo nella luce superna, ma le volto le spalle".

Sport&Sport

di Marco Pigliapoco



La jesina Chiara Paoloni al Word Pole Art

Pole Dancer

Il fascino della figura acrobatica

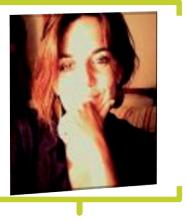
La Pole dance è un mix di ginnastica e danza con la pertica, termine tecnico con cui si indica il palo, e si basa sull'esecuzione di affascinanti figure acrobatiche. Un'attività sportiva a tutti gli effetti, intensa e completa, che richiede impegno e la giusta preparazione fisica per incrementare forza, resistenza, flessibilità e coordinazione. Ben diversa è invece la Lap dance che nasce come spettacolo ludico e d'intrattenimento. L'interesse di uomini e donne verso le discipline aeree sta aumentando notevolmente, e anche la Pole dance suscita particolare curiosità. Sono diverse le celebrità che si stanno cimentando, vedi Chiara Ferragni, e nei talent show cominciano a vedersi sempre più esibizioni di pole dancer. Le origini di questa disciplina vanno ricercate in Nord America intorno al 1920, con i circensi cinesi che praticavano la loro arte danzante, usando i pali dei tendoni per svolgere delle vere e proprie performance durante gli spettacoli itineranti. La Federazione Italiana di Pole dance ha promosso il primo campionato nazionale a Roma nel 2010, mentre a livello internazionale il debutto del "Mondiale" risale al 2005, ad Amsterdam.

Jesi e la Vallesina aggiungono un'altra meravigliosa perla alla sfavillante collezione di atlete ed atleti che brillano nel Mondo. **Chiara Paoloni**, classe 1988, parteciperà al ***Word Pole Art*** che si svolgerà in Canada nel giugno 2020. Un risultato prestigioso, figlio di talento e passione, ottenuto dopo aver primeggiato al Pole Art Portugal, importante gara internazionale. A Santa Maria de Feira, Chiara si è imposta nella categoria élite, con una prova che ha rasentato la perfezione. «Avevo preparato un pezzo ad hoc di quattro minuti e trenta secondi, molto bilanciato tra tutte le fasi, con la base composta da tre musiche diverse – racconta la dancer Jesina – nella competizione vengono valutate le capacità artistiche, acrobatiche e la parte al palo, con salti e lanci. Non mi aspettavo questo risultato, anche perché il livello era davvero molto alto.» Eppure Chiara da ex ballerina, si è avvicinata alla pole dance quasi per caso: «Dopo l'università sono stata un pochino ferma in ambito sportivo e cercavo qualcosa simile alla danza, iniziando ad Ancona, in una delle prime scuole presenti in Italia». Tantissima la strada percorsa da allora, e cambiamenti affrontati con successo: «Ora insegno e mi alleno a Jesi, alla scuola Pol&motion, ma lavoro anche con la squadra di Sassuolo, insieme alla campionessa Italiana di Pole dance». Impegno e sacrifici indispensabili per raggiungere traguardi di livello assoluto: «Mi alleno circa tre ore al giorno, esclusa solamente la domenica», e al cospetto del suo fisico statuario Chiara rivela: «Non seguo diete particolari, cerco semplicemente di mangiare sano, e sono in pace con il mio corpo». Nessuno meglio di Chiara Paoloni può descrivere le caratteristiche che deve possedere una pole dancer: «Partiamo dal fatto che la genetica ha la sua importanza, e il baricentro basso, le leve corte, il muscolo non allungato, sono elementi che aiutano. A livello basico bisogna lavorare sulla forza delle mani e delle braccia. Aumentando la competitività servono molte motivazioni, sapendo che la determinazione porta risultati, sempre». Nella valigia per il Canada, Chiara Paoloni metterà il sorriso che le appartiene, mentre le ansie resteranno ben chiuse a casa: «Non parto con l'obiettivo del podio. Cercherò di divertirmi e dare il meglio di me stessa». In bocca al lupo Chiara!

PARLA COME MAGNI

Dialettando

Rubrica a cura di
Gioia Morici



MEZZANOTTE DI FUOCO

Notte fonda. Sdraiata sul suo letto, si rigira su un fianco, poi sull'altro. Niente. Non c'è verso di dormire. Contare le pecore? Nah, finirebbe per arrivare alle 9 del mattino. Bofonchiando qualcosa di incomprensibile, si alza per bere un bicchiere d'acqua in cucina. Come fosse attirata da una forza oscura e irresistibile, si dirige verso il frigorifero e lo apre. Quindi, la vede. È proprio lì. Nascosta dietro i broccoletti ma c'è. Sente salire l'eccitazione, ha le vertigini: nel frigo c'è una bacinella traboccante di ZUPPA INGLESE! No, dico, ZUPPA INGLESE!! Quella avanzata dal cenone di Capodanno preparata da zia Francesca. Esiste qualcosa di più buono della zuppa inglese di zia Francesca? Assolutamente no. Quella mezza teglia di zuppa, posizionata così in alto nel frigo, è una immagine quasi paradisiaca, se tende l'orecchio le pare di sentire il coro degli angeli: "Magna, fija cara, magna…". "Ma angeletti mia, durante 'ste feste me so' magnata la pigna de la colla, ancora el Bambinello me so' magnata, non posso magnà n'altro po', eddai! Eppò, que fo, me abbuffo de zuccheri a st'ora de notte? Me ce pia un Dio ce guardi!". "Magna…que te frega…almeno mòri felice…sentirai quant'è bona!". "Da quando in qua l'angeletti ammò parla in dialetto? Ma sarà vero che sede angeli?? Oppure sede diavoli tentatori travestidi?". Fissa la zuppa inglese, la zuppa inglese fissa lei, col suo pigiama con Lilly e il Vagabondo. Poi non resiste: allunga una mano e la prende. Adesso è seduta su uno sgabello, davanti al tavolo, con la teglia davanti. Fissa la zuppa inglese, la zuppa inglese fissa lei, con le ciabatte di peluche. "Magna, Lilly, magna…in fondo un chilo in più, un chilo in meno que vòi che sia?". "Maledetta zuppa: mò che c'entra la ciccia? Ndo lo vedi il chilo in più? Ammazza, se sei trista! Eppò chi te credi de esse? Sei solo un dolce…certo, bono muntobè, ma solo un dolce! Guarda che ce n'è altri mille de dolci boni, que te credi? C'è il tiramisù, i bignè co' la panna, le zeppole de Carnevale, le meringhe de Bardi, i profitterò, la crostada co' la crem…". E in un attimo, tutto diventa nero. Contare i dolci sì che mette sonno, altro che pecore! E la zuppa inglese? Naturalmente se l'è magnata il giorno dopo…per colaziò!

Dove andiamo?

MANIFESTAZIONI & EVENTI

- **CUPRA MONTANA** *Festa del Maiale* **19 gennaio ore 17**— Casa dell'Abbondanza
- **JESI** *L'Acqua Cheta (commedia)* **19 gennaio ore 16:30** — Teatro Pergolesi
- **MAIOLATI** *Scoppia aperta quasi spalancata (Prosa)* **31 gennaio ore 21** — Teatro Gaspare Spontini
- **JESI** *Vincent Van Gogh (Prosa)* **14 gennaio ore 21** — Teatro Pergolesi

Coccole & Cure

Dott. Martino Gregori

Medico Veterinario

Rubrica di Veterinaria

Lo stress nel gatto

Sebbene sia difficile accorgersene, il gatto è un animale che risente fortemente dello stress, cioè di tutte quelle situazioni impreviste che vanno contro la sua natura e le sue esigenze. Questo si osserva maggiormente nei gatti che vivono in casa, e in quelli che convivono forzatamente con altri simili o con dei cani, perché gli spazi limitati e spesso non adeguati gli impediscono di soddisfare i loro bisogni istintivi, li obbligano a contatti ravvicinati, a condividere il territorio, e gli impediscono spesso di isolarsi in luoghi riparati. Anche le abitudini di proprietari troppo invadenti, o cambiamenti drastici come traslochi o spostamenti di mobili, possono aggravare la situazione.

Alcuni segnali di stress sono: *inappetenza o un appetito eccessivo; marcature urinarie al di fuori della lettiera; cambiamenti nel comportamento; pigrizia e sonnolenza; pelo poco curato; atteggiamenti compulsivi, ripetitivi o aggressivi.*

In un gatto nervoso *e potenzialmente aggressivo si possono osservare: schiena inarcata; pelo dritto sulla schiena; vocalizzazioni e soffi; corse per nascondersi e sfuggire al contatto.*

Un gatto sotto stress, nel tempo rischia di andare incontro a ***problemi di salute****, in particolare disturbi delle vie urinarie, come cistiti ed urolitiasi, ma anche obesità, enteriti, malattie metaboliche e problemi dermatologici.*

Per questi motivi è importante saper riconoscere ed esporre al proprio veterinario i segnali di stress dei propri animali. Una volta escluse sottostanti condizioni patologiche, si procederà infatti ad una attenta valutazione dell'ambiente in cui vive l'animale, delle sue abitudini alimentari, sociali e di gioco, e del suo comportamento, così da riuscire a scovare le cause di disagio e ad eliminarle o correggerle.

seguici su....
scarica l'App Qdmnotizie!
Google play
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