

NAVUSS..

Periodico di attualità e di informazione



SALUTE E PSICHE

Demenza, disturbo neurocognitivo maggiore. Da dove deriva il termine demenza?

pag. 5

L'ANGOLO DEL COACH

Oltre i Cinque Cerchi: Il Significato Motivazionale di partecipare alle Olimpiadi

pag. 9

CUCINA

Le ricette estive/autunnali sfiziose e golose di Ady Melles e Annissima

pag. 6 e 18

I FATTI (ASSURDI) DEL MESE: NON RIESCO NEPPURE A COMMENTARE



Non so cosa stia accadendo. Onestamente sono particolarmente preoccupata. E se le mie preoccupazioni vengono avallate anche da giovanissimi, ecco che non penso di essere "antica" o poco propensa all'evoluzione dei tempi moderni. Credo che sia davvero

necessario farsi qualche domanda - come ripeto spesso - e darsi qualche risposta. Non so quale possa essere la risposta... o le risposte. Non sono una psicologa, tantomeno una sociologa e quindi non mi permetto di entrare nel merito dei problemi. Perché di problemi nella

nostra società ce ne sono e non pochi. E crescono di anno in anno, di mese in mese. In maniera abnorme. Non è una sensazione, vi assicuro. Le brutture nel mondo ci sono state, da sempre, assolutamente, ma adesso a mio parere stiamo sfiorando il limite dell'apocalisse. Voglio spiegarmi meglio in premessa. Quante tragedie abbiamo vissuto negli ultimi decenni? L'omicidio di Aldo Moro, la Strage di Bologna, l'attentato, con centinaia di vittime, alle Torri Gemelle, la strage di Ustica (ancora avvolta nel mistero). Ma ne potremmo citare tante altre. Anche gravi fatti di cronaca nazionali: pensiamo agli omicidi. Quello di Marta Russo che avvenne all'interno della città universitaria de La Sapienza di Roma il 9 maggio 1997; Serena Mollicone (2001) ad Arce; Sara Scacchi (2010) ad Avetrana. Adesso, cercate di comprendere il senso del discorso prima di "inorridire" fraintendendo le mie parole.

ARTE IN PRIMA PAGINA L'OPERA DI LIA GAROFALO

Lia Garofalo (il suo vero nome è Quintilia, di cui viene usato il diminutivo) nasce a L'Aquila-Bagno nel 1949. Dopo aver conseguito il diploma di abilitazione magistrale, si iscrive alla facoltà di Magistero, corso di laurea in Pedagogia e Filosofia, che frequenta interamente, non discutendo però la tesi finale. Dall'età di 18 anni insegna presso la scuola elementare. Il suo amore per le arti figurative si manifesta a partire dal 1980, anno in cui prende parte, insieme agli artisti più qualificati del capoluogo abruzzese, ad una collettiva presso S. Panfilo d'Ocre. Nel 1994, nell'ambito delle manifestazioni "Paganicaestate", idea la Rassegna Nazionale Arti visive, tenutasi al Palazzo Ducale di Paganica (L'Aquila), strutturata in due sezioni: un omaggio ad un maestro storico (Remo Brindisi), ed una sezione dedicata ad artisti abruzzesi. Della sua ricerca si sono interessati diversi critici, così come numerose sono le collezioni pubbliche e private in Italia e all'estero ove figurano sue opere. Nel 1994, in occasione d'una sua personale nella Città di Assisi, viene pubblicata una monografia col testo critico di Leo Strozzi. Nel '99 espone presso Angelus Novus dell'Aquila, presentata da Antonio Gasbarrini ed è invitata alla Rassegna "Maestri a Campo Marino" (CB). A partire dai primi anni 2000 si dedica ad un'arte di carattere eterogeneo, volta alla valorizzazione, al recupero e alla crescita di molteplici realtà umane, sociali, religiose, sotto la spinta di un sempre crescente bisogno di promuovere, attraverso la sua arte, la Caritas evangelica, movente e fine, almeno nell'intento, di ogni sua azione, artistica e non. È il periodo dell'Arte Libera - riconoscibile dalla sigla "AL" riportata sulle opere, accanto alla firma - scevra dalla partecipazione della critica, almeno quella costituita e propriamente detta. A seguito del sisma aquilano del 2009 mette il suo pennello a servizio del recupero dell'identità storica, sociale e popolare delle zone colpite e si prodiga per produrre ed esporre innumerevoli opere sul tema, diffondendo un sempre crescente desiderio di ricostruzione e rinascita. Gli ultimi anni di produzione, sempre incentrata sul territorio, sono numericamente meno prolifici (anche a causa dei confinamenti dovuti alla pandemia globale), sebbene lascino due delle collezioni più intrise della maturità antropologica e artistica dell'artista: il ciclo su Celestino V (2014) e le opere narranti il decennale del terremoto (2018-2019). Scompare nel 2023, lasciando in eredità una immensa produzione (si stimano oltre 5000 pezzi), il cui lascito è affidato, in gran parte, alle collezioni private di centinaia di persone conosciute e spesso omaggiate di una o più opere. A partire dal mese di aprile dello stesso anno, diverse esposizioni organizzate dai familiari e dagli amici più cari, ne onorano la memoria antropologica e artistica: la sua pittura è paradigma di vita oltre la morte, specchio dell'eternità costantemente ricercata e anelata in vita, nella scia di una fede inamovibile e di una incessante dedizione alla ricerca dell'Eterno.





Pur nella terribile gravità e ferocia di questi eventi, c'era almeno una motivazione. Di carattere politico, nei primi casi menzionati, di carattere "familiare" (Sara Scacchi) o "personale" (Serena Mollicone) o di "cretinaggine" oltre che assurdità pura (Marta Russo). Non sono assolutamente - si badi bene - giustificazioni e neppure attenuanti. Se fossi io a poter decidere, li murerei in carcere.

Ma, c'è un MA. Fatta la doverosa premessa (e non vorrei dilungarmi oltremodo) quanto meno in questi casi c'era un motivo (seppur incomprensibile) per commettere un delitto o una strage. Non che questo, ribadisco, sia una giustificazione, ma almeno c'era un perché. Oggi, si ammazza e non ci sono motivazioni né giustificazioni. Si ammazza, si massacra di botte una persona, si minaccia e ci si vendica. Spessissimo, senza neppure un motivo! Chiaro che il primo riferimento è al caso di Sharon Verzeni (in provincia di Bergamo) uccisa da un tizio, mai conosciuto prima, che, come lui ha dichiarato agli inquirenti, è uscito con quattro coltelli con l'intenzione di uccidere. Ma anche leggendo le cronache strettamente locali, troviamo questi episodi, accaduti un mese fa circa: "Scende dal bus in piazza Garibaldi e due balordi lo malmenano spaccandogli il setto nasale perché alla loro richiesta di una sigaretta avrebbe semplicemente risposto di non averla. Caduto a terra, è stato preso anche a calci. Vittima, un 74enne teramano. Sempre l'altro ieri un altro terribile episodio in Via Capuani: due individui suonano alla porta di un 50enne, lui apre e lo accoltellano. In via Raneiro, si è verificata l'aggressione nei confronti di uomo che va a rifugiarsi

nel bar Grigio Rosso" (navuss.it). Poi, andiamo avanti: una 18enne neo patentata circa un mese fa, da Milano viene in auto in Abruzzo, zona Roccaraso. Si mette alla guida della sua macchina ubriaca, in piena notte, in compagnia di due amici e finisce fuori strada andando a distruggere, praticamente, l'abitazione di una povera vecchina che era in casa dolcemente a riposare. Domanda numero uno: se hai 18 anni, e il fatto è accaduto in agosto, anche volendo ipotizzare che hai compiuto 18 anni a gennaio, non hai potuto prendere la patente prima di aprile (considerando tutte le trafale burocratiche e soprattutto gli esami - scritti e di pratica - da sostenere). Quindi, tu, dopo tre, quattro mesi di abilitazione alla guida, parti da Milano per arrivare in Abruzzo? Sono io una mamma particolarmente attenta ed apprensiva, o sono i suoi genitori un pò troppo "moderni"? Ma la cosa più assurda è questa che vi racconto. E qui, veramente non so cosa dire, come commentare. Insomma, non ce la posso fare. Ecco.

La ragazza con migliaia di follower gira di regione in regione per fare sesso orale con degli sconosciuti. "Calippo Tour", la nuova trovata di una ragazza che sta spopolando sul web. La 22enne ha un canale TikTok che conta oltre 18.5mila followers, un canale Telegram con più di 111mila seguaci e anche OnlyFans dove vende a pagamento i suoi contenuti più spinti.

In cosa consiste la trovata di questa giovane? In pratica la ragazza è in viaggio su tutta la penisola italiana in cerca di fan per "assaggiare i loro calippi" - come afferma lei stessa - ossia praticargli sesso orale. A inizio agosto la tournée è passata anche in Abruzzo, precisamente a Martinsicuro, dal momento

che la giovane stessa, tramite un video, affermava: "Nuova tappa del Calippo Tour: sono appena arrivata a Martinsicuro, in Abruzzo per proseguire il tour. Per chi non sapesse cos'è, io vado a mangiare calippi per tutta Italia e se volete candidarvi, scrivete mi". Purtroppo i social stanno facendo dilagare trovate a volte assurde ma soprattutto dove spesso è facile fare soldi vendendo contenuti espliciti e senza censure. L'attenzione deve andare in particolare ai giovani, maggiormente pratici e social e che possono prendere ad esempio delle strade che è meglio non imitare. Oltre ciò, in via generale, preoccupazioni si sollevano per tematiche importanti come le malattie sessualmente trasmissibili ma anche i rischi di incontrare persone ignote per pratiche sessuali e con conseguenze a volte pericolose" (iltrafiletto.it). Vi dico la verità? Io non ho avuto il coraggio di pubblicare la notizia. Nè di portarla in tv, su LaQtv dove racconto Teramo e provincia ogni giorno. Non so cosa voi ne pensiate. Ma, questo mondo, inizia a farmi paura.

Serena Suriani



AI Authentic Intelligence



DIPARTIMENTO DI GIURISPRUDENZA

Corsi di laurea magistrale a ciclo unico

- Giurisprudenza (Sede di Teramo)
- Giurisprudenza (Sede di Avezzano)

Corsi di laurea

- Diritto dell'ambiente e dell'energia (Sede di Lanciano)
- Servizi giuridici

Corso di laurea magistrale

- Diritto, economia e strategia d'impresa

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE

Corsi di laurea

- Scienze politiche
- Turismo sostenibile

Corsi di laurea magistrale

- Politiche internazionali e della sostenibilità
- Scienze delle amministrazioni

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA COMUNICAZIONE

Corsi di laurea

- Scienze della comunicazione
- Discipline delle arti, della musica e dello spettacolo (DAMS)

Corsi di laurea magistrale

- Comunicazione per la gestione delle organizzazioni
- Media, Arti, Culture

INTERDIPARTIMENTO

Corso di laurea

- Economia

DIPARTIMENTO DI MEDICINA VETERINARIA

Corso di laurea magistrale a ciclo unico

- Medicina Veterinaria

Corso di laurea

- Tutela e benessere animale

Corso di laurea magistrale

- Scienze delle produzioni animali sostenibili

DIPARTIMENTO DI BIOSCIENZE E TECNOLOGIE AGRO-ALIMENTARI E AMBIENTALI

Corsi di laurea

- Biotecnologie
- Scienze e culture gastronomiche per la sostenibilità
- Scienze e tecnologie alimentari
- Viticoltura ed enologia

Corso di laurea

- *a orientamento professionale*
- Intensificazione sostenibile delle produzioni ortofrutticole di qualità

Corsi di laurea magistrale

- Biotecnologie avanzate Interateneo con l'Università "G. D'Annunzio" di Chieti-Pescara
- Food Science and Technology
- Reproductive Biotechnologies



SALUTE E PSICHE

TUTTI NOI ABBIAMO SENTITO PARLARE DELLA DEMENZA, DISTURBO NEUROCOGNITIVO MAGGIORE. DA DOVE DERIVA IL TERMINE DEMENZA? QUALCHE CENNO DI STORIA



Tutti noi abbiamo sentito parlare della demenza. Oggi però questa terribile malattia si chiama disturbo neurocognitivo maggiore. Da dove deriva il termine demenza e chi si accorse che dietro un apparente invecchiamento in realtà si nasconde una terribile malattia neurodegenerativa?

Il termine demenza deriva dalla parola latina "dementatus", che significa fuori di testa, pazzo, irresponsabile e, come tale, era potenzialmente applicabile a qualsiasi stato di psicopatologia.

Probabilmente Celso utilizzò per la prima volta il termine demenza nel I secolo d.C., anche se uno dei primi tentativi di descrivere una causa che andasse oltre la normale vecchiaia fu nel IV secolo d.C. ad opera di Oribasio, medico dell'imperatore Giuliano, il quale descrisse una malattia

caratterizzata da atrofia cerebrale che causava la perdita delle capacità intellettuali e la debolezza dei movimenti.

Solo nel XIX secolo Jean Etienne Dominique Esquirol distinse il deterioramento cognitivo dovuto alla demenza da quello causato dalla malattia mentale, come descritto nella sua classica opera "Mental Maladies: A Treatise on Insanity". Esquirol identificò tre varietà di demenza: acuta, cronica e senile. La demenza senile è stata definita come un'"affezione cerebrale ... caratterizzata da un indebolimento della sensibilità, della comprensione e della volontà" e da gravi disturbi della memoria, del ragionamento e dell'attenzione. Esquirol descrisse anche allucinazioni, deliri, comportamenti aggressivi e problemi motori nei pazienti affetti da demenza.

Nel 1845, Wilhelm Griesinger fu il primo a descrivere la demenza senile come una malattia

delle arterie cerebrali. Tuttavia, fu uno degli studenti di Griesinger, Emil Kraepelin, che in seguito restrinse il campo di applicazione della demenza differenziando la demenza senile dalle psicosi, che in seguito furono conosciute come dementia praecox e, infine, come schizofrenia. Inoltre, alla fine del XIX secolo, cominciarono a emergere segnalazioni di placche e atrofia nel cervello di pazienti con deficit di memoria e confusione mentale.

Nel 1907, Alois Alzheimer, uno psichiatra e neuropatologo tedesco, fu il primo a identificare specifici cambiamenti istopatologici e cellulari associati alla demenza degenerativa progressiva. Descrisse due casi di demenza (nel 1907 e nel 1911, famoso il caso di una sua paziente di 51 anni, la signora Auguste D.) caratterizzati da sintomi di afasia, aprassia, agnosia e dal riscontro istopatologico di grovigli neurofibrillari e placche amiloidi, che la distinguevano dalla demenza associata alla cosiddetta "arteriosclerosi cerebrale".

Oggi gli sforzi della ricerca biomedica continuano a concentrarsi per chiarire le cause della demenza e per delineare ulteriormente le anomalie patologiche e fisiologiche associate, osservate in tutta la gamma di presentazioni cliniche, con particolare attenzione alla genetica, alla prevenzione e al trattamento.

Dott. Domenico De Berardis
Direttore Dipartimento Salute mentale
Asl di Teramo



PARAFARMACIA
VILLA MOSCA
SANITARIA
ESTETICA

NOVITÀ:
CURE TERMALI
SOTTO CASA,
INALAZIONI CON
ACQUA DI TABIANO



Piazza Villa Mosca, 1, 64100 Teramo TE
Tel. 0861 213716 - www.parafarmaciovillamosca.it - parafarmacia@alice.it

Le ricette di Ady



E' arrivato settembre, l'estate è finita? Assolutamente no, secondo le previsioni dei meteorologi, il caldo non lascerà per ora il nostro Paese. Quindi avremo un settembre caldo ed assolato, almeno per metà

me, giusto in tempo per fare le ultime grigliate fuori al balcone o in campagna e per gustare cibi freschi e magari anche senza cottura. Quelle che vi propongo sono due ricette davvero semplici: la prima è una tartare assolutamente da provare, dove si sposano alla perfezione la dolcezza leggermente acidula della mela rossa alla sapidità del prosciutto crudo spagnolo serrano, ma se vi piace e preferite potete usarne anche uno nostrano, l'importante che sia saporito e non troppo magro.

La seconda è una ricetta non ricetta, facilissima da fare, approfittate e preparatela in occasione di una bella grigliata di pesce, con il barbecue ancora caldo e in funzione. Accompaniate il Sautè con del



pane casareccio abbrustolito e una bella birra artigianale ghiacciata oppure se preferite un calice di prosecco. Buon settembre, buon nuovo inizio di stagione e buon appetito! Enjoy

Ady Melles

SAUTÈ DI VONGOLE VERACI AL BBQ UN MODO DIVERSO PER CUCINARE LE VONGOLE



Ingredienti:

1 kg di vongole veraci
2 spicchi d'aglio
un peperoncino fresco
un ciuffo di prezzemolo
una noce di burro (ha il suo perchè)
tre cucchiaini di vino bianco
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Sciaccare sotto l'acqua le vongole, metterle in una bowl e condirle con l'olio, il peperoncino, il prezzemolo, il burro e il vino bianco sale e pepe. Preparare il cartoccio con la carta stagnola e inserire le vongole preparate. Cuocere sul BBQ bello caldo per 10 minuti.

TARTARE DI JAMON SERRANO, MELA E SALMONE CON OLIO AL BASILICO E ZENZERO

Ingredienti:

2 mele
100 g di jamon serrano in una sola fetta
100 g di salmone affumicato
un ciuffetto di basilico
qualche goccia di limone
un piccolo pezzetto di zenzero fresco
Tritare grossolanamente il prosciutto, il salame e la mela dopo averla sbucciata e acidulata con succo di limone per non farla annerire.
In un coppapasta al centro di un piatto, inserire prima il prosciutto poi la mela infine il salmone. Guarnire il piatto con l'olio aromatizzato allo zenzero e basilico ed una fogliolina di basilico fresco.





APPROFONDIMENTO

MORE, MIRTILLI E LAMPONI, UVA E PERE

Settembre è un ottimo mese per mangiare more, mirtilli e lamponi; uva e pere. Ma sono ancora di stagione anche prugne, meloni, pesche, fichi e fichi d'India. I mirtilli sono ricchissimi di antiossidanti, con l'uva possiamo fare il pieno di zuccheri immediatamente disponibili: infatti contiene acido linoleico, un acido grasso essenziale appartenente alla serie omega-6; stimola la motilità intestinale ed ha qualità diuretiche e disintossicanti. Quella nera è ricchissima di antiossidanti, soprattutto resveratrolo a cui vengono riconosciute numerosissime qualità (antinfiammatorie, antibatteriche, antifungine eccetera). Infine, a settembre fanno la loro comparsa anche le giuggiole, un piccolo frutto ricco di benefici. Molto rare e forse anche poco conosciute le giuggiole si consumano sia

fresche che essiccate; il periodo per gustare i frutti freschi va da fine agosto ad autunno inoltrato.

Grazie alle loro proprietà, le giuggiole sono state utilizzate per secoli nella medicina tradizionale cinese e coreana per una grande varietà di disturbi, tra cui la riduzione dello stress e il trattamento della stipsi.

Le sostanze nutritive maggiormente rappresentate nelle giuggiole sono il fosforo, il potassio, il rame, la vitamina B3, il calcio, il manganese, il ferro e in particolare la vitamina C che in questi frutti presenta una concentrazione particolarmente elevata, maggiore rispetto a qualsiasi agrume. Sono inoltre ricche di acqua e carboidrati ma povere di grassi e proteine. Infine, ricordiamo che le calorie delle giuggiole sono 79 ogni 100 gr di parte edibile.

Tra le verdure di settembre ci sono an-

cora peperoni, melanzane, zucchine e pomodori, ma allo stesso tempo compaiono le zucche, i cavoli, e in natura comincia a sentirsi profumo di autunno. È, inoltre, una buona stagione per mangiare fagiolini, cetrioli e bietole. I fagiolini, pur appartenendo alla famiglia delle leguminose, hanno qualità più simili a quelle degli ortaggi. Sono, infatti, ricchissimi di acqua e presentano un quantitativo minore di proteine. Contengono molte fibre e favoriscono, dunque, la motilità intestinale. Possono vantare un ottimo contenuto di vitamina A e sali minerali, soprattutto potassio. Hanno poche calorie, circa 18 Kcal su 100 grammi, e presentano qualità diuretiche e rinfrescanti, ottimi in insalata con le patate lesse ma anche in un buon piatto di pasta con il pesto.

Ady Melles

ATTUALITÀ

L'ITALIA SMENTISCE NEI FATTI LA UE: IL BEL PAESE PRODUCE CIBI FRA I PIU' SOSTENIBILI AL MONDO

Il Green Deal puntava a penalizzare duramente l'Italia per le tantovituperate emissioni di CO2 prodotte e invece i nostri cibi sono fra i più sostenibili al mondo: le materie prime agricole vengono da un sistema produttivo efficiente, che ha permesso negli ultimi trent'anni di eliminare, più degli altri Paesi Ue, le emissioni che- secondo i dettami "green" di Timmermans e della Von Der Leyen- altererebbero il clima. Siamo al primo posto al mondo per la qualità dei cibi con 853 indicazioni d'origine registrate (Dop, Igp, Stg, Doc e Docg) lasciandoci dietro Francia (713) e Spagna (357). A ciò si aggiunge la capacità dei nostri agricoltori-

primi in Europa- di generare valore aggiunto da ogni ettaro coltivato, con 2968 euro. Gli agricoltori tedeschi si fermano a 1882 per ettaro e quelli francesi a 1590. Risultati che allontanano l'idea di una agricoltura malridotta, alla ricerca di sussidi per sopravvivere, sostenuta dai detrattori della produttività del Bel Paese. I risultati ottenuti dall'Italia nel corso degli ultimi trent'anni, rappresentato analiticamente da uno studio di Divulga, dimostra che dal 1990 al 2020 la nostra agricoltura ha ridotto le emissioni del 23%, mentre la UE, nello stesso arco di tempo, le ha ridotte del 18%. In altre parti del mondo, al contrario, le emissioni

sono aumentate: negli U.S.A. sono salite del 7%, in Cina del 9%, con un trend negativo per l'India (29%) e per il Brasile (51%). In conclusione, possiamo affermare con convinzione che i cibi italiani sono fra i più sostenibili al mondo (oltre che i più buoni, ma questo lo sappiamo già). L'attacco subito dalla UE che puntava a penalizzare l'Italia, colpevole, secondo le loro stime sulla produzione della "pericolosissima" CO2 da coltivazione agricola, non trova fondamento. Anzi il Bel Paese dovrebbe essere protetto dalla piaga delle contraffazioni alimentari: oltre il 66% del made in Italy- secondo le analisi di Coldiretti- risulta essere falso. **Andrea Costantin**

POESIA

IL CANTIERE DEI VERSI

Sinergie creative tra sassi e poesia

*Il ciottolo è una creatura
perfetta
uguale a se stesso
attento ai propri confini
esattamente ripieno
di senso pietroso
con un odore che non ricorda nulla
non spaventa nulla non suscita
desideri
il suo ardore e la sua freddezza
sono giusti e pieni di dignità
provo un grave rimorso
quando lo tengo nel palmo
e un falso calore
ne pervade il nobile corpo
I ciottoli non si lasciano
addomesticare
fino alla fine ci guarderanno
con un occhio calmo e molto chiaro*

(Il Ciottolo - Zbigniew Herbert)

I miei pensieri corrono come nuvole sospinte dal vento. Vento buono, calmo, moderato; vento agitato, burrascoso, travolgente e corrono i miei pensieri, sempre corrono sopra a questi sassi che, oltre alle conoscenze della chimica, della fisica e della geologia, che ce li descrivono come interazioni tra elementi del pianeta, dall'altro, scienze più dolci, esploratori di intuizioni, emozioni e fantasie provano a ridisegnare intorno a loro nuove percezioni del mondo, tentando di entrare entro l'ermeticamente chiuso, nello sforzo di estrarre anche dal duro loro assemblamento, emozioni precarie, sospese tra il certo e l'incerto, non spiegabili con i pensieri, e appunto per questo, quantitativamente vibranti.

E, mettendo insieme i due occhi, disperatamente antitetici, ne esce uno sguardo unico e perfetto, lo sguardo poetico, quello caratterizzato dalla spietata verità. La pietra della vita che ci sostiene, ci racconta, ci nutre e, nell'assenza di alimenti, ci consola, attraverso il tocco essenziale e il brancicare, attraverso l'assenza sempre presente, attraverso

questa umanità in cammino, che ci porta dentro e fuori le nostre miserabili storie personali. Sasso, creatura perfetta! Strano oggetto dinamico questa realtà. La realtà non è - come a prima vista potrebbe apparire - statica, ma come un vivente, si evolve, cresce, matura. Segue il nostro iter, si accresce con noi, si modella sulle nostre spalle e nelle nostre mani, in una sequenza temporale contemporaneamente proiettata nel futuro e nel passato. Cose misteriose accadono nella nostra mente - realtà nella realtà - essa ogni giorno distrugge e rigenera pezzi di verità, ne cambia il colore, l'aspetto, pur facendola restare uguale nell'essenza. Ristrutturazione perenne e penosa! Lavorio senza fine.

Quando non bastano le parole, servono i colori e allora gocce di colore cadono per gravità sul Grande Sasso, dal sotto zero imbiancato fino al grigio perla splendente del solstizio d'estate; a vista osservato, attimo dopo attimo, da occhi, aghi di bussola, dal nord attratti, affascinati. E tu, Paese Appenninico, che resisti quieto, accanto al tuo antico padre immortale, nell'orgoglio del tempo passato, coperto dai tetti splendenti e dorati in un tramonto di raggi obliqui sfrontati o sotto la luna crescente della prossima piena e ai passanti attoniti ti offri in un quadro inatteso, tu, come vivi i tuoi giorni solinghi, lontani dai respiri umani?

Un tempo, nell'antivigilia di Natale, i tuoi coppi riposavano sotto la coltre di neve bianca e soffice, ovattati i rintocchi delle campane distribuivi ai tanti abitanti rintanati e gelate le passerelle aperte sugli usci mostravi ai tanti laboriosi indomiti; fumanti i comignoli da mattino a sera, segno di presenza umana costante. In estate, le tue finestre aperte accoglievano il canto delle raganelle e lo sbrillucchio delle lucciole - stelle in terra a ricordare la quiete cosmogonica - stimolavano bimbi curiosi a porre domande e a correre sui prati, ad addormentarsi sognanti, mentre di giorno allungavi il tuo sguardo sui campi di grano, che gialli ti attorniavano - colore della felicità individuale, della conservazione comunitaria, del pane assicurato - che a giusto tempo nei granai entravano. Ora sei un mucchietto di pietre; usci sbarrati, finestre chiuse, come occhi dormienti,



ignari dell'alternanza delle stagioni e impassibili dinanzi al giorno che succede alla notte. Non ci sono lucciole da mirare al buio, né campi di grano da spiare nel loro percorso maturativo nei lunghi meriggi estivi, ma tu Paese non ti scomponi e anche se le stagioni si confondono, tu non ti adombri. La tua pietra è sempre pietra. Di tanto, qualche piccola marcia inclusiva, cooperativa ed istruttiva, si stacca ai piedi del tuo Sommo padre e si cura di riguardar attentamente il passato e soprattutto immaginare un futuro sostenibile. E tanto ce lo facciamo bastare: senza passato non esiste presente, senza passato non esiste futuro. Altro non vi interessa, pietre anticonformiste, fuori dal sistema, concretamente libere, vi nutrite astrattamente di poesia. Sasso, sasso tu sei durezza, impassibilità, chiusura, isolamento, portafortuna, resistenza, salvezza, sicurezza, stabilità, purezza, sincerità, ricchezza, prosperità, solidità, ma sei anche, soprattutto, una disanimata, nobile creatura.

Maria Matani

Conglomerato

*Conglomerato in viaggio millenario,
sulla mano mi parli con la voce del
tempo.
Tra forme e colori, nascosta la vita,
la regali a chi sa annusarla.*

(Maria Matani)



LA SOSTENIBILITÀ SEI TU

ARRIVA LA NUOVA TARIFFA PUNTUALE, EQUA E TRASPARENTE.
MEGLIO PER TE, MEGLIO PER LA TUA CITTÀ.



L'ANGOLO DEL COACH**OLTRE I CINQUE CERCHI: IL SIGNIFICATO
MOTIVAZIONALE DI PARTECIPARE ALLE OLIMPIADI
E L'APPLICAZIONE ALLA VITA PROFESSIONALE**

Un caro saluto a tutti voi amici lettori, per chi ha fatto sport, anche a livello dilettantistico, almeno una volta nella propria vita avrà sognato di vedersi sul gradino più alto del podio olimpico.

Partecipare alle Olimpiadi è il sogno di milioni di atleti in tutto il mondo. La possibilità di rappresentare il proprio paese, di sfidare i propri limiti, e di competere contro i migliori del pianeta è un privilegio riservato a pochi. Ma l'esperienza olimpica non si esaurisce nella competizione sportiva; essa racchiude in sé valori, insegnamenti e lezioni di vita che possono essere applicati anche nel contesto professionale. In questo articolo, conosceremo il significato motivazionale di partecipare alle Olimpiadi e come questa esperienza possa ispirare e guidare chiunque desideri eccellere nella propria carriera professionale.

L'Olimpiade: Un Viaggio di Preparazione e Dedizione

Per gli atleti, le Olimpiadi non sono solo una gara di pochi giorni, o di pochi secondi, ma il culmine di anni di preparazione, sacrifici e duro lavoro. Ogni singolo giorno, gli atleti dedicano ore ed energie per affinare le loro abilità, migliorare la resistenza mentale, e perfezionare la loro performance. Questo livello di dedizione è ciò che distingue un olimpionico da un semplice atleta.

Nel contesto professionale, la preparazione e la dedizione sono elementi altrettanto cruciali. Un professionista che aspira a raggiungere il successo deve investire tempo e risorse nello sviluppo delle proprie competenze, nell'aggiornamento costante e nella ricerca di nuove sfide. Come gli atleti, anche i professionisti devono avere la capacità di mantenere la concentrazione sul lungo termine, di rimanere motivati anche di fronte agli ostacoli e di non arrendersi mai. Il percorso verso il successo, sia in ambito sportivo che professionale, non è mai lineare: è pieno di cadute, momenti di incertezza e periodi di stasi. Ma è proprio in questi momenti che emerge la vera forza, quella che distingue i vincenti dai perdenti.

La Mentalità Olimpica: Resilienza e Superamento dei Limiti

Un altro aspetto fondamentale dell'esperienza olimpica è la resilienza. Gli atleti affrontano continuamente sfide che mettono alla prova il loro fisico e la loro mente. Infortuni, sconfitte e pressioni psicologiche sono all'ordine del giorno,

ma ciò che distingue un campione è la capacità di rialzarsi dopo ogni caduta, di imparare dalle sconfitte e di usare le difficoltà come trampolino di lancio per migliorarsi ulteriormente.

Nel mondo professionale, la resilienza è una qualità inestimabile. Le battute d'arresto sono inevitabili: un progetto che fallisce, un cliente insoddisfatto, un'opportunità mancata. Tuttavia, proprio come gli atleti olimpici, anche i professionisti di successo devono imparare a vedere le difficoltà come opportunità di crescita. Devono sviluppare la capacità di adattarsi rapidamente ai cambiamenti e di rimanere concentrati sui loro obiettivi, nonostante le avversità. La resilienza non è solo la capacità di resistere, ma anche di trasformare le sfide in opportunità per migliorare e innovare.

**Il Valore della Squadra: Cooperazione e Leadership**

Anche se molte competizioni olimpiche sono individuali, gli atleti sanno che il successo non è mai un risultato isolato. Dietro ogni medaglia ci sono allenatori, preparatori, famiglie e amici che supportano l'atleta lungo tutto il percorso. Inoltre, in molte discipline, come il calcio, il basket o le staffette, il lavoro di squadra è essenziale per raggiungere il successo. Analogamente, nel mondo professionale, nessuno può raggiungere grandi obiettivi senza il supporto di una squadra. La capacità di lavorare bene con gli altri, di saper ascoltare, di guidare e motivare una squadra sono competenze chiave in ogni contesto lavorativo. Essere un leader non significa solo dare ordini, ma ispirare gli altri a dare il meglio di sé, proprio come un allenatore ispira i suoi atleti. Una squadra coesa, motivata e ben guidata può raggiungere risultati straordinari, anche di fronte a sfide apparentemente insormontabili.

**La Ricompensa Finale: Successo e Riconoscimento**

Per un atleta, partecipare alle Olimpiadi



è di per sé un traguardo straordinario. Tuttavia, la vera ricompensa, oltre alla medaglia, è il riconoscimento del proprio duro lavoro, la consapevolezza di aver dato il massimo e l'orgoglio di aver rappresentato con onore il proprio paese. Questo tipo di successo va al di là del risultato tangibile: è una vittoria personale che nessuno può togliere.

Anche nel mondo professionale, il successo non si misura solo in termini di denaro o titoli. La vera soddisfazione deriva dal sapere di aver fatto la differenza, di aver contribuito con il proprio lavoro a qualcosa di più grande, di essere stati parte di un progetto significativo. Il riconoscimento, sia esso pubblico o privato, è un'importante fonte di motivazione, ma non deve essere l'unico obiettivo. La gratificazione personale, la crescita professionale e la consapevolezza di aver dato il massimo sono le vere medaglie d'oro della vita lavorativa.

Portare lo Spirito Olimpico nella Vita Professionale

Partecipare alle Olimpiadi è un'esperienza che va ben oltre la competizione sportiva. È un viaggio di crescita personale, di dedizione, di superamento dei propri limiti e di collaborazione con gli altri. Questi stessi valori possono essere applicati alla vita professionale, trasformando ogni sfida in un'opportunità, ogni sconfitta in una lezione, e ogni successo in un trampolino per nuovi traguardi. In definitiva, lo spirito olimpico non è riservato solo agli atleti. Chiunque, con la giusta mentalità, può portare nel proprio lavoro la stessa determinazione, resilienza e passione che anima i campioni olimpici, e raggiungere così risultati straordinari nella propria carriera professionale.

Maurizio Battistelli
Formatore e Mental Coach

PIAGHE DA DECUBITO: ASSISTENZA E AUSILI



Le **piaghe da decubito**, note anche come ulcere da pressione, sono lesioni della pelle e dei tessuti sottostanti causate da una pressione prolungata su un'area del corpo.

L'insorgere delle piaghe è principalmente dovuta alla **mancanza di movimento**, spesso osservata in **persone costrette a letto** o su una **sedia a rotelle** per periodi prolungati.

Altri fattori di rischio includono: **età avanzata**, malnutrizione e disidratazione, malattie croniche e incontinenza.

Il trattamento delle piaghe da decubito varia a seconda della gravità della lesione. Le strategie terapeutiche comuni includono la riduzione della pressione attraverso cambi frequenti di posizione del paziente e la cura regolare della ferita per prevenire infezioni.

Se il malato o l'anziano allettato ha bisogno di cure e supporto domiciliari, è importante affidarsi a **professionisti qualificati nel campo dell'assistenza socio-sanitaria**, che sappiano come agire per prevenire le piaghe da decubito o come medicare le lesioni se già presenti.

Tra le realtà specializzate che offrono questi servizi c'è **PrivatAssistenza, primo network nazionale di assistenza domiciliare** ad anziani, malati e disabili con centri su tutto il territorio nazionale e una vasta rete di operatori con cui fornire sostegno a famiglie e pazienti direttamente a casa.

Non solo un punto di riferimento per l'assistenza, ma da poco anche realtà a cui affidarsi per l'**acquisto** dei migliori **ausili e prodotti** tramite lo **Shop PrivatAssistenza**, la **nuova sanitaria virtuale con un catalogo di oltre 3.000 prodotti dedicati ad anziani, malati e disabili**.

Affidarsi allo shop PrivatAssistenza significa poter scegliere tra una vasta gamma di prodotti e ausili selezionati per i nostri assistiti, diverse modalità di pagamento per un acquisto sicuro e nel rispetto della privacy, contando su un servizio di consegna su misura, al piano e su appuntamento.

Contatta il centro PrivatAssistenza di Teramo per ricevere uno speciale codice sconto.

COSA OFFRE PRIVATASSISTENZA TERAMO

Il centro PrivatAssistenza di Teramo offre un **supporto personalizzato**, forgiato dall'esperienza e dalla capacità di **ascolto e interpretazione delle reali necessità di famiglie e assistiti**, contando su un **Team di professionisti qualificati**: operatori sociosanitari, infermieri, psicologi etc.

La professionalità di Marco D'Angelo e della sua squadra si riflette nella qualità dei **numerosi servizi offerti**: assistenza diurna e notturna, alzata e igiene, assistenza al pasto, bagno completo anche per allettati, servizi infermieristici, fisioterapici, servizi specifici per Alzheimer, Parkinson e demenze e servizi di integrazione e sostituzione badante, proponendo anche assistenza ospedaliera integrativa presso l'Ospedale Mazzini di Teramo.

Per richiedere una **visita domiciliare gratuita e non impegnativa**, volta a studiare il servizio più adatto alle esigenze del paziente e della sua famiglia, è possibile contattare il centro **PrivatAssistenza di Teramo** al numero **0861738850** o recarsi presso la **sede operativa** in **Via Pannella 61**.



Nell'immagine Marco D'Angelo
Responsabile del centro di Teramo

IL FOGLIO BIANCO - A CURA DI MASSIMO RIDOLFI



A Tale from the Decameron - 1916, di John William Waterhouse (1849 - 1917)

MARGHERITA ADDUCI**Marco**

Marco passami la birra – tuona Margherita. Ha i capelli corti con le mèche questa Margherita e ha conosciuto questo Marco, che si dà arie da punk con il chiodo nero. Si sono messi assieme in una serata di stelle e canne al bocciodromo di San Nicolò a Tordinò, il loro paese fatto solo di luci al neon e puttanate. Marco va ai concerti nelle città grandi mentre Margherita esce con Michela e Ilenia per le strade di San Nicolò. Sono amiche da quando sono nate, parlano di tutto, litigano ogni quattro giorni e nelle loro case non c'è la parola amore ma solo televisioni che trasmettono telefilm come I ragazzi della terza C e Willy, il principe di Bel-Air. Marco fa sempre il difficile con Margherita e qualche volta si bacia con altre ragazze; anche Margherita a volte si bacia con altri, tipo Leonardo, il ragazzino calabrese con l'effe dieci giallo truccato, del paese di suo padre. Marco l'effe dieci c'è l'ha nero e va pianissimo; infatti Margherita fa paragoni, dice: Altro che quello giallo. Marco una volta le portò un quadro fatto da lui per lei, con tanti girasoli; e lei pensò: Che palle, questo mo' si è innamorato, e come si fa? Margherita fa la dura, suo padre è alto due metri, pensa sempre alle donne. Suo padre si chiama Leonardo, come il ragazzino con l'effe dieci giallo truccato; è un papà ingombrante per tutte le bestemmie che dice e per quell'aggressività nei modi che c'ha: aveva una mamma suo padre Leonardo di nome Margherita, ed era andata via dal mondo quando lui aveva solo otto anni;

ma lui, che era cattivo, si era messo a giocare a calcetto durante il funerale, come aveva raccontato un giorno zia Rossellina a Margherita; ma lei pensava che suo padre a otto anni non poteva essere cattivo, ché i bambini non possono essere cattivi, ché cattivo ci era diventato proprio lì mentre giocava a calcetto incazzato con la vita per avergli rubato sua madre Margherita. E per ridiventare buono aveva fatto una figlia e l'aveva chiamata Margherita, ma era rimasto cattivo lo stesso. Margherita aveva iniziato a scrivere lettere a Leonardo, il ragazzino con l'effe dieci giallo truccato l'effe dieci giallo truccato; lui era in Calabria: si metteva in camera con la musica a tutto volume e scriveva queste lettere. Leonardo le telefonava e le diceva: "Margherì, ma come scrivi: io mi ci incanto con le tue lettere; le tengo tutte precise, tutte ordinate in una scatola, e ogni tanto me le rileggo." Lei fantasticava chiusa nella sua stanza, avvolta nel plaid dai colori pastello. Margherita non sapeva chi era Leonardo, il suo papà, sapeva solo che gli faceva tanta paura delle volte quando alzava la voce o le mani; però, la faceva anche schiattare dal ridere delle volte e lei diceva: "Quando muoio voglio andare all'inferno, per stare con papà di nuovo, che lui è cattivo e di sicuro va all'inferno".

Nota Biobibliografica

Margherita Adduci (Teramo, 1981) vive e lavora a San Nicolò a Tordinò, Teramo, e offre alla rubrica Il Foglio Bianco un racconto già contenuto nella sua ultima pubblicazione, Racconti di un'anonima (Affiori 2024), ma qui ce ne propone una variante quindi una versione inedita. In letteratura l'autrice si sposta agilmente tra prosa e poesia e vanta altre due pubblicazioni in volume, le sillogi Le cantate della sacra donnaccia (Il filo 2009) e Di-versi (Ensemble 2022).

Modern Antico

di Nicola Palmieri

ANTIQUARIATO • MODERNARIATO • ARTE CONTEMPORANEA



TERAMO Via R. Campana, 28 • Tel. 339 2717443

PROMO CUCINE

SCONTI FINO AL

30%

su tutte le cucine in esposizione

Non trovi quella giusta per te?

Contattaci e riceverai uno **sconto** dedicato
sulle cucine da progetto.

Chiamaci

0861 162 0871



M MIRO MOBILI
MONTORIO AL VOMANO

Viale Risorgimento, Snc, 64046 Montorio al Vomano. TE

www.miromobili.com

Instagram: @miro.mobili

Facebook: MIRO MOBILI

TRADIZIONI E AGRICOLTURA

LA COLTIVAZIONE DEL GRANTURCO



Il granturco è un cereale che viene seminato in primavera, verso aprile/maggio. I semi una volta venivano interrati a mano uno per uno, a una distanza di circa cinquanta centimetri l'uno dall'altro, per dar modo alle piantine di crescere intervallate tra loro. Oggi questo lavoro viene effettuato con la seminatrice. Molto importante è la sarchiatura (**lu 'rgallà**): nei tempi addietro era fatta a mano e il terreno veniva zappato in superficie (circa cinque centimetri) per muovere la terra intorno alla piantina e per togliere le erbacce.

Alla giungere dell'autunno, tra settembre e ottobre, quando la pianta diventava secca e gialla, i contadini, chiamati dal proprietario, si inoltravano nei campi e procedevano alla raccolta che durava pressappoco un paio di giorni e comunque dipendeva dalla vastità dei campi.

Le pannocchie venivano tolte a mano, una ad una, dalla piantina e si portavano sull'aia. Poi i contadini procedevano a separare (scarduzzà) le foglie di granturco dalle pannocchie (**li marulle**), seduti su "**lu tizzòne**" (tronco largo e tagliato basso) o su sgabelli occasionali come "**li pretelòtte**" (sgabellino fatto a mano con tavolette e chiodi) oppure sul mucchio stesso.

Le pannocchie, prive di foglie, venivano lasciate essiccare per un paio di giorni al sole. Poi si procedeva a un'altra operazione, detta **lu sgranà**, che consisteva nel togliere i chicchi di granturco dalle pannocchie. Queste venivano sfregate sulla lama di una zappa che ognuno teneva stretta per il manico fra le gambe incrociate, e, a mano a mano che i chicchi cadevano, venivano ammucchiati su di una coperta stesa a terra. Come per il grano, venivano passati a **lu cascatire** per una prima pulizia; subito dopo, a **lu crevelle** per quella definitiva. Liberato dalle impurità, il granturco veniva scaricato e allargato su di un grosso panno, **lu pannòne**, ed esposto all'aria per l'essiccazione. Il granturco veniva poi messo dentro i sacchi e conservato nel fondaco. Così come avveniva per il grano, ogni tanto veniva portato al mulino per essere macinato, e con la farina di granturco, oltre alla fumante polenta (**la pulende**) e a "**li patellòtte**", si faceva un pane caratteristico per il suo intenso colore giallo, molto buono, che veniva detto "**lu pane appiecate**".

I chicchi di granturco, misti a quelli di grano, servivano anche come cibo per il pollame o animali in genere. Molto buone da mangiare erano le pannocchie abbrustolite sulla brace

oppure lesse: i chicchi venivano rosicchiati (rescecàte) e rimanevano, è ovvio, solo i torsoli nudi, detti "**li tùtere**". Li tùtere venivano fatti essiccare al sole e servivano durante l'inverno per accendere il camino. Cibo per gli animali era anche la parte più alta della pianta del granturco, mentre la parte più legnosa (una volta tolta dal campo con le zappe) veniva usata, insieme ai torsoli delle pannocchie, come legna da ardere.

Importante annotare che le foglie più interne delle pannocchie, più morbide e setose, fatte essiccare al sole, erano utilizzate per imbottire i sacconi di lino che fungevano da materassi. I sacconi venivano vuotati delle foglie dell'anno trascorso e riempiti di quelle nuove e fruscianti. Per il letto matrimoniale venivano adagiati due sacconi su assi di legno poggiate su quattro cavalletti; un solo saccone su due cavalletti per il letto singolo. Con il trascorrere del tempo rappresentavano un ottimo ricettacolo per pulci e cimici, "**pigge e cèmece**", ma di notte, nel rigirarsi, accompagnavano con il loro fruscio i dolci desideri coniugali.

Questo particolare dei materassi va ricordato anche perché era un segno di distinzione sociale. Infatti i contadini più agiati – ed essi ci tenevano a dirlo – per imbottire i materassi si servivano della lana di pecora: strati di lana grezza detti "**la capumanne**".

Un'ultima considerazione. Come per gli altri lavori campestri, anche la raccolta del granturco aveva i caratteri della ritualità. Molta importanza aveva il mangiare, che veniva servito in particolari momenti della giornata (colazione, pranzo, merenda e cena); la serata, poi, terminava in allegria con canti e balli popolari sull'aia, al suono della fisarmonica, dell'organetto o del ddu bbotte, ed era anche occasione di incontro e di inizio di relazioni amorose tra giovani e ragazze. Tempi di una volta, quando la vita era sì dura, ma più sincera e genuina di quella odierna: per me, che sono un inguaribile romantico, quel mondo antico è certamente da rimpiangere.

Vittorio Verducci



TERAMO

PROVINCIA E DINTORNI

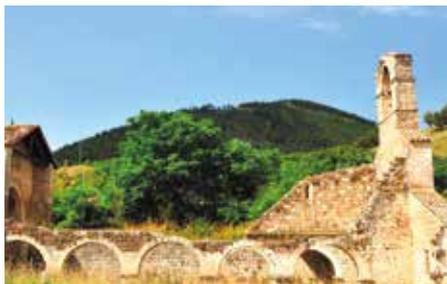


Itinerari - Ambiente - Escursioni - Enogastronomia - Curiosità

MERAVIGLIE ABRUZZESI

NELLA CHIESA CHE NON C'È: SANTA MARIA DI CARTIGNANO

Viaggio sulla statale 153 che da Navelli paese dello zafferano, porta a Bussi sul Tirino



Questa era una delle zone più pulite d'Italia e il Tirino appunto, era uno dei corsi d'acqua più limpidi del centro sud.

Era... fin quando ci si è accorti che delinquenti senza volto avevano, per decenni, fatto bere e irrigare i campi con ogni sorta di prodotto inquinante, residuo della megadiscarica dei veleni chimici di Montedison.

Una bomba ecologica, per giunta senza colpevoli. Tutti assolti, qualcuno salvo per prescrizione. La legge e i diritti di tutti, calpestati da gente senza scrupoli.

Niente di nuovo sotto il sole, sentenzierebbe il buon Goethe, il famoso autore dell'Ecclésiaste, uno dei libri sapienziali della Bibbia.

Dopo anni disastrosi, il fiume sta rigenerandosi pian piano ed ora per grazia di Dio, è tornato limpido come un tempo. E il turismo sta riprendendo, magia di un Abruzzo che non muore e si ricicla prodigiosamente.

Qui, sul ciglio della statale, t'imbatti nella "chiesa che non c'è"!

Un tempio a cielo aperto: Santa Maria di Cartignano.

Certo, occorre fantasia per immaginare come finita, una chiesa dalle sole e nude strutture architettoniche, senza tetto e arredo interno. L'atmosfera, però, è fantastica!

Il rettangolo di sole che si posa tremolante sul muro, agita una sorta di pulviscolo dorato quasi impalpabile e la conseguente zona d'ombra, si addensa intorno, declinando tutte le gradazioni di grigio e bruno.

La chiesa c'è, ma non c'è!

Guardo in alto, sulla mia testa non c'è un soffitto ligneo intarsiato, ma il cielo con le sue nuvole che sembrano grossi delfini bianchi.

Mi vengono in mente le belle parole del salmo 19:



"I cieli narrano la gloria di Dio e l'opera delle sue mani annuncia il firmamento, il giorno al giorno ne affida il messaggio e la notte alla notte ne trasmette notizie".

Non c'è altare, non esiste presbiterio, non vedo crocifissi.

Forse è anche questa la Celebrazione Eucaristica che vuole il Signore: lodarlo in semplicità, con gli occhi rivolti in alto.

Qui c'è una storia importante. Santa Maria di Cartignano esisteva come minuscola chiesina già nel 1000. Nei successivi cinquant'anni divenne un monastero, dipendente niente di meno da Montecassino. La struttura doveva essere a tre navate con elegante portale d'ingresso. Pare che, dopo il terremoto che sconvolse anche Roma nella prima parte del Duecento, il monastero venne ristrutturato così da essere in piena attività nel Trecento, con tanto di campanile a vela poggiata sulla facciata centrale e un elegante rosone all'ingresso. Diversi storici del luogo hanno scritto della "chiesa che non c'è".

Nessuno ha potuto dare certezze assolute sulla storia di questo bizzarro luogo sacro. Certo è che nel castello cinquecentesco dell'Aquila, si custodisce un grande affresco duecentesco, pre terremoto, dell'abside di Santa Maria: un Cristo benedicente in trono tra la Vergine e San Giovanni. Non perdetevi la vicina San Pietro ad Oratorium, alla scoperta del misterioso quadrato magico murato sulla facciata, con enigmatiche parole

scolpite, vero rompicapo degli studiosi. Consiglio anche una passeggiata nel centro di Bussi, fino a visitare la bella parrocchiale di Santa Maria di Ponte e arrivare al castello del XVI secolo. Si scoprirà la torre triangolare, gemella di Montegualtieri, vicino Castelnuovo Vomano.

Arrivare a Bussi: Autostrada A25 uscita dedicata; da Napoli A1 uscita Caianello, poi indicazioni Roccaraso Sulmona, A25.

Sergio Scacchia



EVENTI IN MONTAGNA

DAL 30 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE SI È RINNOVATA LA MAGIA DELL'ABRUZZO IRISH FESTIVAL A NOTARESCO



Ancora una volta, nel borgo di Notaresco, dal 30 agosto al 1° settembre, si è rinnovato l'appuntamento con l'Abruzzo Irish Festival: un evento che racchiude magia e passione, giunto alla sua decima edizione. Anche quest'anno la Rassegna di cultura e tipicità irlandesi in terra d'Abruzzo ha vantato numeri di tutto rispetto: oltre 100 artisti tra musicisti, performer e rievocatori; più di 100 metri di banchi fantasy celtici, workshops, spettacoli teatrali all'aperto, rievocazioni interattive, gastronomia e degustazione. Tante le novità dell'edizione 2024.

Un evento che richiama visitatori da tutta Europa e ha assunto negli anni sempre più importanza – spiega il sindaco Toni Di Gianvittorio – per questo abbiamo proposto un riconoscimento della Rassegna tramite un'apposita legge regionale.

Il borgo di Notaresco ha accolto il Festival con illuminazione led e una scenografia a tema molto suggestiva, che ha

ricreato le atmosfere irlandesi. Peraltro, sin dal giorno dell'inaugurazione, sono stati cigliati i visitatori e ne siamo davvero orgogliosi". Anche quest'anno abbiamo avuto un'ottima risposta del pubblico – sottolinea il presidente di "Innocent Smith", Daniele Di Girolamo –, il 50% dei ticket in prevendita sono stati acquistati fuori dalla provincia e il 20% fuori dall'Abruzzo: l'Irish Festival si attesta un evento che, come risaputo, attira da anni spettatori da fuori regione e da fuori provincia". "Un impegno organizzativo importante, che coinvolge tutta la comunità di Notaresco – aggiunge l'assessore Micaela Savini – se si considera che la macchina del Festival coinvolge oltre 20 tra associazioni, enti e comitati con oltre 150 addetti che per mesi si impegnano per la riuscita dell'evento".

Tra gli appuntamenti clou del Festival, che è tornato a tingere dei colori dell'isola di smeraldo il centro storico di Notaresco venerdì 30 agosto ci si è scatenati in pista con il concerto degli Alban Fuam band irish folk; sabato 31 agosto un altro momento saliente della Rassegna, la reunion dei "The Reebbers", la band più iconica di musica irlandese in Abruzzo: a festeggiare la decima edizione è tornato il primo gruppo che si è esibito al festival, oltre ad esserne tra i fondatori. Al concerto dei Reebbers si sono esibiti altri musicisti "storici". Grande successo per il concerto di Jonh Healy e sua band, uno dei più famosi cantanti irlandesi che si esibisce nei più importanti pub di Dublino. Tra le novità dell'edizione 2024,

"Il borgo incantato", in collaborazione con "La Festa Internazionale degli Gnomi" e la Compagnia dell'Oca: i bambini hanno potuto cercare gnomi, elfi e folletti in giro per Notaresco, trasformata per l'occasione in un borgo incantato, e farsi raccontare le loro storie.

Il Festival non delude mai le aspettative e come ogni anno presenta un vasto insieme di attività, tra cui i mercatini a tema fantasy-celtico, workshop di irish dance, workshop interattivi su tradizioni e tipicità irlandesi, seminari, dimostrazioni di liuteria, degustazioni, arena degli spettacoli fantasy, manipolazione del fuoco, trampolera, tiro con l'arco e con l'ascia, accampamenti storici e rievocazioni celtiche, oltre a performance di teatro, live painting e all'angolo esoterico con cartomanti, chiromani, astrologi e divinatori. Riconfermato anche l'apprezzato accampamento celtico, a cura del Clan "Antico Olmo", che ha curato didattica e rievocazione celtica, facendo rivivere usi e tradizioni degli antichi druidi.

Molto ricca come sempre l'offerta enogastronomica del Festival con 20 etichette di birre irlandesi importate ad hoc, tra cui l'immane Guinness e la "via degli antichi vini", oltre a tanti piatti tipici della gastronomia irlandese per 100 metri di street food fusion irlandese. Per i visitatori sono state disponibili un campo tende e camper, appositamente allestito e interamente gestito e sorvegliato dall'associazione delle Guardie ambientali di Roseto. Appuntamento al 2025!

f
 www.artedelriposo.com
 Via Falerno, 1700 • SANT'ELPIDIO A.M. • ZONA LUCE
 331.1130026

FABBRICA MATERASSI MEMORY
 DI PRIMA QUALITÀ

il caldo non ti fa dormire? ←

...abbiamo la soluzione per te! Topper cuscino e coprimaterassa *Clima-ice*

SALDI
 DAL 7.7.24

Vieni a trovarci ci sono i

100% MADE IN ITALY
 PRODUZIONE PROPRIA

RIFLESSIONI E RAGAZZI

FINE TEMPO DI FERIE...



Agosto è finito e con esso sono terminate anche le ferie. Sofferiamoci proprio su queste: le ferie sono un momento molto importante per ogni lavoratore, dopo quasi 365 giorni di lavoro è necessario un periodo di riposo. Per riposo si inten-

de tagliare momentaneamente i ponti con la propria attività lavorativa, non vedere più gli strumenti che si utilizzano in quell'ambito, non respirare più l'aria del luogo in cui si lavora, staccare dai clienti. Ecco...staccare dai clienti, sembra facile da pronunciare come frase, facile da scrivere, facile da idealizzare...Ma a fatti?

Migliaia di avvisi scritti sui social, il foglio lasciato fuori al luogo dove si lavora, "chiusi per ferie dal...al", avvisi fatti per tutta la clientela. Eppure in periodo di ferie sembra quasi che le persone non sappiano più utilizzare i social, o semplicemente diventano troppo menefreghiste nei confronti di chi necessita un po' di riposo. Povero il lavoratore in ferie, prende il sole sotto l'ombrellone con il sottofondo musicale della suoneria del proprio cellulare, dalle sue labbra fuoriesce di più la frase "mi dispiace sono in ferie" piuttosto che "mi fa uno spritz per favore?", frase più plausibile in vacanza. Perché tutti quegli avvisi diventano vani? Impossibile che 50 clienti su 51 non abbiano visto gli avvertimenti da parte del lavoratore,

è una cosa difficile da credere, questo per dire in maniera tranquilla che semplicemente non si interessano dei poveri esseri umani che ogni tanto vorrebbero staccare un po'. Peggior è il caso in cui il cliente si meraviglia quando viene rivelata la data di riapertura "Come? Fino al..." esclamano, quasi come ad implicare che sia troppo tempo.

Beh cari clienti, sappiate che un lavoratore è in attività per una settimana intera, per mesi interminabili, fidatevi che quelle due settimane ad agosto, sono anche troppo poche per recuperare. Sindacare implicitamente sulla gestione delle ferie altrui è poco educato, ma, come già detto, la gente è troppo menefreghista per pensarci su. L'articolo non vuole essere una cattiveria, semplicemente è un invito a chiedere uno spritz piuttosto che un qualsiasi servizio ad un lavoratore in ferie. Non lamentate di essere stanchi se poi vi lamentate anche di un lavoratore in vacanza, perché è un controsenso. Come voi siete stanchi lo sono anche le persone che lavorano per voi.

Federica D'Antonio

CONSIGLI DI BELLEZZA

5 RIMEDI NATURALI PER MANTENERE E PROLUNGARE L'ABBRONZATURA

Alimentazione

Sia per preparare la pelle alla tintarella, sia per far sì che questa non vada subito via, è bene prediligere cibi che contengono beta-carotene (quelli arancioni e giallo-rossi) e quelli antiossidanti (frutta e verdura). Dateci sotto, quindi, con carote, albicocche, pesche, meloni, pomodori, peperoni, spinaci e chi più ne ha più ne metta.

E' fondamentale idratare costantemente la pelle per evitare che si secchi e si squami, facendovi perdere velocemente l'abbronzatura. Utilizzare ogni giorno una buona crema idratante e ricordare di bere molto, sia durante i pasti sia durante la giornata.

Burro di karité

Il burro di karité non solo è ottimo per preparare la pelle all'abbronzatura, ma aiuta a conservarla anche dopo averla ottenuta. Applicarlo la sera dopo la doccia anche si continua ad andare al mare o in piscina. Oltretutto, renderà la pelle più luminosa. È semplice da preparare in casa: sciogliete 30 gr di burro di karité a

bagnomaria e aggiungete 20 gr di olio di oliva, 20 gr di olio di sesamo e 30 gr. di olio di avocado. Dopodiché, mescolare.

Tè nero

Se, durante il bagno a casa, aggiungete un infuso concentrato di tè nero nella vasca, farete immediatamente risaltare il colorito bruno della vostra pelle. Potete anche utilizzarlo con uno spray sotto la doccia, spruzzandolo uniformemente su tutto il corpo.

Aloe vera

Può essere utilizzato alla stregua di un doposole per le sue particolari caratteristiche. Un gel a base di aloe non solo stimola la produzione di vitamina D quando ci si espone al sole ma, se applicato anche dopo essersi abbronzati, fa sì che la pelle mantenga il colorito ottenuto, illuminandola ed idratandola. Ricordate anche che è un ottimo lenitivo per eventuali scottature!

Olio di carota

Anche l'olio di carota è efficace sia prima sia dopo l'esposizione al sole. Se lo applicate come trattamento preparatorio all'abbronzatura, riusci-

rete ad ottenere risultati migliori ed un colorito più omogeneo perché la carota contiene sostanze fondamentali per la produzione della vitamina D. Se effettuate applicazioni anche dopo aver ottenuto una buona tintarella, l'olio contribuirà a conservarla per un tempo maggiore. Utilizzatelo sotto la doccia.

Per prepararlo è sufficiente immergere quattro carote grattugiate (e lasciate asciugare per 2 ore) in un contenitore pieno di olio di girasole. Dopo una settimana in un luogo fresco e asciutto, dovrete filtrarlo e versarlo in un contenitore spray.

Homemade with love by Dida



'COCCOLSI' DOLCETTI!

LE DOLCEZZE DI ANNISSIMA
E LE SUE DIVAGAZIONI SUL TEMA

Il cocco indubbiamente evoca l'estate, la spiaggia, l'omino con il cestino che invita i bagnanti a gustare del "cocco fresco cocco bello" urlato tra gli ombrelloni! Certo è che il cocco o la sua farina (dal cocco essiccato) si presta anche fuori dai canoni balneari, per preparare deliziosi dolcetti; questa la proposta di dolcezza di Annissima di questo mese accompagnata come sempre da divagazioni sul tema. Sapevate che il nome cocco deriva dal portoghese/spagnolo coco? Pare fosse il nome attribuito ad una figura di un mostro mitologico della penisola iberica, dal volto inquietante,

ricordavano l'involucro "peloso" della noce del cocco la cui parte inferiore ha tre fori germinativi che ne danno le sembianze. Risapute le proprietà di questo frutto esotico nel suo liquido ricco di sali minerali, potassio, magnesio ecc. che apportano benefici come reintegro oltre alla gustosa polpa bianca per sostanze nutritive; in tal senso, necessario per i "naufraghi" dell'Isola dei Famosi, tanto per dirne una. Innegabile comunque la sua preziosità anche in altri ambiti come ad esempio nella cosmesi, dagli olii alle creme e quant'altro. Come del resto con il suo guscio, si



creino manufatti da souvenir come posacenieri, o lampade e tutto ciò che la creatività vuole. Naturalmente molto versatile, per la preparazione di cocktails o ingrediente nella pasticceria e in virtù di questo passiamo alla ricetta di Annissima per la dolcezza di questo mese.

LA RICETTA

DOLCETTI AL COCCO



Ingredienti:

3 uova
180 g zucchero
8 g zucchero vanigliato
1 cucchiaino aroma di limone o scorza di limone
120 g olio vegetale
150 g cocco grattugiato

150 g semola di grano tenero medio
7 g lievito in polvere
2 cucchiaini marmellata di albicocche (40 g)

Per decorare
zucchero a velo

Istruzioni

In una ciotola, mettiamo tre uova di media grandezza, 180 grammi di zucchero, un pizzico di sale, 8 grammi di zucchero vanigliato.

Un cucchiaino di aroma di limone o scorza di limone, sempre nella ciotola, 120 ml di olio vegetale e mischiamo bene. Amalgamiamo fino a creare una crema e poi aggiungiamo 150 grammi di cocco grattugiato. Creiamo, dunque, un impasto soffice, nel quale inseriamo 150 grammi di grano medio. Mescoliamo ancora con la frusta.

Aggiungiamo, poi, 7 grammi di lievito in polvere, due cucchiaini di marmellate di albicocche e mischiamo accuratamente. Copriamo la ciotola con la pellicola trasparente e lasciamo riposare per 15 minuti.

In due ciotole diverse, mettiamo lo zucchero a velo e l'acqua.

Ora prendiamo dei pezzi di impasto e formiamo delle palline di 25 grammi, immergendo le dita nell'acqua e poi versiamole nella farina. Mettiamo i biscotti su una teglia con carta forno.

Procediamo alla cottura, in forno preriscaldato a 180 gradi per 16 minuti sulla griglia centrale. Annissima vi saluta ricordandovi sempre che l'ingrediente principale è l'amore che mettete nel preparare le vostre bontà!

LA VITA... MERAVIGLIA

BENVENUTO PIETRO!

Martedì 27 agosto. Poco meno di 30 minuti in sala parto e mamma **Daniela** mette al mondo un cucciolo d'uomo che insieme al papà **Fabio** chiameranno **Pietro**, che significa "roccia". Ad aspettarli in casa, il fratellino **Fabio Massimo**, tre anni e quattro mesi. Tutti felici! Esplode in casa **Vetrano** una gioia immensa. Felicità per i nonni paterni Giuseppe e Rita, i nonni materni Ilario e Maria. Alla famiglia Vetrano, gli auguri più brillanti della redazione di Navuss. In particolare da me!

Serena Suriani



CICLISMO

ABRUZZO BIKE: I VALORI DELLO SPORT COME STILE DI VITA!



Disciplina, divertimento, salute, amicizia, sana competizione...e tanto, tanto altro. Questi sono i nobili valori dello sport che il Team Abruzzo Bike del Patron Walter Marcone ha voluto trasformare in un autentico stile di vita. Fin dalla sua fondazione, avvenuta nell'anno 2018, il Team Abruzzo Bike ha fissato al centro dei suoi progetti la passione per le due ruote, raccogliendo da subito un enorme numero di consensi e di tesseramenti, soprattutto grazie ai numerosi eventi che il Team organizzava.

Il progetto che il Patron Walter Marcone ed il Presidente Fabio Del Zoppo avevano in mente, tuttavia, non era finalizzato unicamente a cullare le passioni ciclistiche dei loro atleti. L'idea infatti era quella di costruire una realtà che fosse in grado di fondere i sani valori dello sport con altre nobili virtù, come la solidarietà, la collaborazione e l'aiuto reciproco.

Navigando sul sito internet www.teamabruzzobike.it si può cogliere con soddisfazione come questa società sportiva sia riuscita nel suo intento. Vicinanza alle persone meno fortunate, giornate dedicate alla donazione del sangue, seminari sulla sicurezza stradale, eventi organizzati ad hoc per i bambini (il vero propulsore del nostro futuro), collaborazione con altre società sportive attive in altre discipline, valorizzazione del territorio abruzzese; questo e molto altro rappresenta la splendida realtà del Progetto Abruzzo Bike.

Certamente il cammino è stato lungo e faticoso, reso ancora più difficoltoso dalla pandemia, che tanta sofferenza ha causato a tutti noi. La forza del Patron Walter Marcone è stata comunque quella di non arrendersi mai e di cogliere ad ogni evento spunti per migliorarsi sempre di più, creando una rete di collaboratori che con lui hanno condiviso il progetto virtuoso.

E come la vita insegna, alla lunga il lavoro paga...sempre! Ed oggi Abruzzo Bike e Walter Marcone sono un punto di riferimento inamovibile all'interno del panorama sportivo Regionale, non solo per il ciclismo, ma per tutte le discipline sportive.

La capacità organizzativa e di coinvolgimento del Team ha fatto sì che progressivamente importanti partner commerciali affiancassero Abruzzo Bike nella realizzazione dei suoi eventi, creando così un circuito virtuoso in costante evoluzione.



Le richieste di collaborazione ricevute da Abruzzo Bike sono quindi progressivamente cresciute, in discipline che spaziano dal podismo alla danza classica, mentre per alcuni eventi organizzati direttamente dal Team Abruzzo Bike è stato necessario raddoppiare le date per dare la possibilità a tutti gli aspiranti di partecipare; su tutti vogliamo ricordare l'evento "Gincana Bimbi in Bici", balzata agli onori anche delle cronache sportive nazionali per la qualità dei dispositivi e delle infrastrutture utilizzate.

A conferma di questo successo, il Team Abruzzo Bike il prossimo 15 settembre 2024 avrà l'onore e l'onere di organizzare il Campionato Nazionale C.S.I. di Ciclismo su Strada, ovvero l'evento più importante e blasonato dell'intero palinsesto degli sport amatoriali su due ruote.

Per la prima volta la Provincia di Teramo ed il Comune di Montorio al Vomano saranno il palcoscenico di questo importante evento sportivo, la cui organizzazione e direzione è stata affidata ad Abruzzo Bike come riconoscimento di tutto il lavoro sapientemente svolto fino ad oggi. Il banco di prova è certamente importante, ma i mezzi e le idee a disposizione del Patron Walter Marcone sono garanzia di un sicuro successo.

Le iscrizioni sono ancora aperte e stanno registrando un elevatissimo numero di accreditamenti da parte di atleti provenienti da tutta la Penisola.

Per tutte le informazioni in proposito è possibile consultare il sito www.teamabruzzobike.it e la pagina Facebook "Team Abruzzo Bike".

Come sempre....ad maiora!

Alessandro Di Paolo



SPORT

TEAM GO FAST EVENT: LA FORZA DELL'UNIONE, DELLA CONDIVISIONE E DELLA SEMPLICITÀ



Passione da vendere nel segno dell'amicizia e della condivisione. Il motto è "partecipare a tutto e sentirsi uniti in una grande famiglia a prescindere dal risultato".

Una bella realtà il Team Go Fast Event che si prepara ai prossimi appuntamenti di una stagione su strada che si sta avvicinando agli sgoccioli sia a livello regionale che extra-regionale.

Il sodalizio ciclistico presieduto da Daniele Capone ha allestito un ciclopeggerinaggio, sotto forma di pedalata non agonistica, partendo da Pagliare di Morro d'Oro verso Isola del Gran

Sasso per compiere il giro di boa al Santuario di San Gabriele prima di ricevere una speciale benedizione per poi tornare al punto di partenza dove sono stati ricevuti dai rappresentanti dell'amministrazione comunale di Morro d'Oro.

Pascal Scarpone, assessore allo sport di Morro d'Oro: "Porto il saluto del sindaco Romina Sulpizii. Sono grato al Team Go Fast Event per l'attività che svolge anche al di fuori della nostra realtà cittadina. Nel suo piccolo fa tanto, complimenti al direttivo e a tutti gli associati, in bocca al lupo per l'impegno e le future iniziative".

Desolina Pagnottella, assessore ai grandi eventi di Morro d'Oro: "Come amministrazione amiamo lo sport e anche il ciclismo perchè nella nostra città sono ripartite di slancio le attività sportive delle nostre associazioni e il Team Go Fast Event è una di queste. Una società che rispecchia i veri valori dello sport come segno di benessere, di stare insieme e di fare del bene per la nostra comunità. Noi saremo sempre vicini a chi vuole fare e praticare attività sportiva. Complimenti a Daniele Capone per quello che sta facendo con i propri associati. Un'amministrazione senza queste persone non può fare nulla perchè da soli si va più veloci



ma insieme si va più lontani

“ Ringrazio la mia squadra con atleti giovani e meno giovani in organico, siamo bravi a fare le cose in maniera genuina e semplice. Un grazie all'amministrazione comunale di Morro d'Oro che si mostra disponibile per qualsiasi collaborazione in occasione di questo momento d'incontro. Questo ciclopeggerinaggio è il primo di una serie di iniziative che porteremo avanti da qui a fine anno e anche in proiezione del 2025” ha dichiarato il presidente Daniele Capone.

Luca Alo





TEAM GO FAST: GRAN FINALE DI STAGIONE CON TANTE GARE E LE PARALIMPIADI DI PARIGI 2024 CON PAOLO TOTÒ

Mercoledì 4 e venerdì 6 settembre: sono le due date da segnare in agenda per il Team Go Fast che ritrova un proprio atleta alle Paralimpiadi. Nel 2016 a Rio de Janeiro e nel 2021 a Tokyo è toccato a Pierpaolo Addesi che ricopre oggi l'incarico di commissario tecnico della nazionale italiana strada e cronometro di paraciclismo. Quest'anno tocca a Paolo Totò tenere alta la bandiera del Team Go Fast all'appuntamento paralimpico di Parigi come guida del tandem insieme all'atleta ipovedente Federico Andreoli il giorno 4 nella prova a cronometro e il 6 nella prova in linea.

Paolo Totò, marchigiano di Porto Sant'Elpidio, si è preparato intensamente al termine di un lungo periodo di lavoro con il resto della nazionale italiana durante il ritiro a Campo Felice, presentandosi a Parigi con la condizione migliore e con tutte le possibilità di andare lontano insieme ad Andreoli. Tra i due si è instaurata una proficua collaborazione e i risultati si sono visti negli ultimi mesi con la vittoria in Coppa del Mondo a Maniago e le tre maglie tricolori conquistate nella prova in linea che a cronometro (a Montesilvano) e anche su pista (a Padova), ma all'orizzonte c'è anche l'appuntamento iridato di Zurigo previsto per fine settembre.

Oltre al paraciclismo e al prestigio di essere nel meraviglioso contesto delle Paralimpiadi, il Team Go Fast sta focalizzando le attenzioni sugli ultimi impegni di settembre e di ottobre che caratterizzeranno un 2024 più che positivo. In ambito amatoriale da registrare la vittoria di Paolo Totò al Trofeo del Mare a Civitanova Marche nella kermesse notturna sul lungomare. Sulle strade di Appignano terzo gradino del podio assoluto per Samuele Scotini alla Festa del Ciclismo-Memorial Mario Rimini. Un appuntamento dal grande peso specifico è stato messo in archivio a Reggio Emilia dove una nutrita rappresentanza della squadra ha marcato la presenza alla Granfondo Matildica con il secondo posto di Paolo Totò, il quarto di Francesco Pirro, l'ottavo di Samuele Scotini e Luca Carassai nei primi 30 del percorso medio. Non da meno anche Danilo Celano secondo sul tracciato lungo che ha visto anche Paolo Ciavatta e Davide Leone a contribuire all'ottima prestazione complessiva della squadra. In Austria la rinomata Ötztaler Radmarathon ha impegnato quasi in un'intera giornata le gambe di Luca Carassai che è riuscito a

portare a termine l'esigente tracciato di 227 km con un dislivello di 5.500 metri in 9 ore e 36 minuti.

Un'altra bella conferma al femminile per Emanuela Sampaolesi che ha archiviato al meglio la sua partecipazione al Trofeo Cesare Pantanetti, in località stazione di Montecosaro, gara valevole per il campionato interregionale ACSI delle regioni Marche, Abruzzo ed Emilia Romagna. Tra i giovani, a bersaglio Riccardo D'Andrea che ha trionfato a Piane di Montegiorgio ed ottenuto altri piazzamenti nei primi dieci a Passo Corese (terzo), Sant'Egidio



GLS.

Gruppo
infoteam

TOYOTA
SIRIO

AlimenthA

ITALTRASPORTI S.R.L.

IC
INFORTUNI

COBAS

Cykel Web Agency
Soluzioni professionali per web e internet
www.cykel.it - info@cykel.it

NAVUSS...



alla Vibrata (terzo e quinto) e Ponte San Giovanni (quinto). Segnali positivi sono arrivati da Riccardo Mazzocchetti tra gli esordienti primo anno (terzo a Sant'Egidio alla Vibrata), così come da Riccardo Esposito tra i ragazzi di secondo anno (quinto a Piane di Montegiorgio e nono a Ponte San Giovanni). Questo il quadro generale dell'intera attività del sodalizio di Roseto degli Abruzzi presieduto da Andrea Di Giuseppe: per gli ultimi colpi di pedale di fine stagione si riparte con lo slancio di sempre verso nuovi obiettivi per completare un 2024 strabiliante su tutti i settori ma il bello deve ancora venire.

Luca Alò



GLI ASTR



OROSCOPO DI SETTEMBRE A CURA DI RITA BERTI



ARIETE

Sii prudente nelle tue azioni Ariete e non dare mai nulla per scontato. Stai per intraprendere un viaggio emotivo che ti farà comprendere le conseguenze delle tue scelte sugli altri. Qualcosa o qualcuno ti forzerà a riflettere sul tuo comportamento e sul perché è stato sbagliato, e scoprirai che i tuoi errori non fanno male solo agli altri, ma anche a te stesso.



TORO

In questo mese troverai la scintilla di un nuovo inizio, un nuovo progetto che ti riempirà di entusiasmo e ti farà amare ancora di più quello che fai, perché, è quando segui le tue passioni ed i tuoi interessi che dai il meglio di te. Ultimamente vedo che avevi perso un po' l'ispirazione, ma non temere perché il tuo fuoco non potrà mai spegnersi.



GEMELLI

La tua vita ultimamente è stata come una barca nel mezzo di una tempesta. Sei entrato in un tornado di eventi così confusionario che se qualcuno ti chiedesse cosa è successo, tu non sapresti cosa rispondere. Le acque si stanno piano piano calmando, ma non è ancora finita. Le stelle ti incoraggiano a tenere duro ancora per un po', nella promessa che tutto si risolverà per il meglio.



CANCRO

Meriti riposo Cancro, non puoi dare il cento per cento se sei al cinquanta. Non c'è nulla di sbagliato nell'essere stanchi e di conseguenza nel prendersi una pausa. L'Universo girerà le situazioni in modo tale che tu possa passare del tempo tranquillo lontano dalle preoccupazioni di tutti i giorni. Stai sereno, il mondo non si ferma se per un attimo lo fai tu.



LEONE

Qualcuno ti sta nascondendo qualcosa Leone! Presta attenzione a quello che fai e dici in questo mese, perché la verità ti sarà rivelata presto e non nel modo più semplice. Affidati alla tua intuizione e lasciati guidare da lei nel momento in cui decidi di fidarti di qualcuno. Una persona non ti sembra affidabile? Molto probabilmente non lo è.



VERGINE

So che è più facile a dirsi che a farsi, ma è arrivato per te Vergine, il momento di parlare di come ti senti realmente. Di recente sei venuto a conoscenza di qualcosa che ti ha ferito e, come fai sempre, hai sofferto in silenzio non ammettendo nemmeno a te stesso che stavi male. Voglio che tu sappia che a volte bisogna crollare per rinascere più forti.



BILANCIA

Riceverai una visita inaspettata questo mese! Qualcuno che conosci sta per fare ritorno nella tua vita e, indipendentemente dalla relazione che hai avuto con questa persona, sarà un ritrovamento molto piacevole. Il nostro passato torna da noi quando l'Universo considera sia arrivato il moneto giusto e chissà, forse chi ritorna non appartiene totalmente al passato dopo tutto.



SCORPIONE

Ci sono dei momenti nella nostra vita in cui ci sentiamo di avere tutto e tutti contro, dove ci sentiamo ostacolati e impossibilitati a proseguire per la nostra strada. Questo perché molto probabilmente stiamo intraprendendo quella sbagliata. Quella sensazione di impotenza è il modo in cui l'Universo ci avverte che è il momento di rivalutare le nostre scelte.



SAGITTARIO

Questo mese sei il centro dell'attenzione di tutti! Buone notizie e celebrazioni sono all'orizzonte per te, tutti vogliono essere in tua compagnia. Se ultimamente di sei sentito giù di morale e isolato dal mondo, posso dirti che l'Universo sta lavorando per te affinché tu non ti senta mai più dimenticato. Sei importante per ogni singola persona nella tua vita.



CAPRICORNO

Sei riuscito nell'impresa, hai lavorato con costanza tenendo a mente solo il tuo obiettivo e adesso ti trovi al culmine della tua vittoria. Puoi aspettarti l'inizio del periodo più tranquillo e pacifico della tua vita fino ad ora. Grandi soddisfazioni sono in arrivo, sappi che questo successo è solo e soltanto merito tuo, e della tua determinazione.



ACQUARIO

Di recente hai chiesto all'universo un segno, un suggerimento che potesse aiutarti a capire che ti trovi sulla giusta strada, ed eccolo qui. Questa è proprio la risposta che volevi ricevere. Quando prendi decisioni per il tuo bene, per quanto da fuori possano apparire egoistiche, non saranno mai sbagliate. Al primo posto ci sei sempre tu, ricordalo sempre.



PESCI

C'è una grande decisione che ti aspetta all'orizzonte Pesci, sarai messo di fronte ad una scelta importante che potrebbe determinare il tuo futuro. Le stelle ti invitano a chiedere sostegno a loro, ed a essere aperto a ricevere risposte. Presta attenzione all'ambiente che ti circonda, ai tuoi sogni, ed ai tuoi pensieri. Molte volte il cuore sa già cosa vuole, ma la testa lo trova difficile da accettare.

NAVUSS...

Direttore Responsabile: **Serena Suriani**

Editore:
Navuss APS ETS

Direttivo:
Presidente: Serena Suriani
Vice presidente: Christian Tullii

Sede Legale:
Via Aeroporto, Teramo

Impianti stampa
e Tipografia:
EditPress srl
Via Beccaria 2, Casemolino,
Castellalto (TE)

Periodico registrato
al Tribunale di Teramo
con iscrizione n.710

I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale

Per le notizie quotidiane aggiornate costantemente e per leggere comodamente in digitale il mensile visita il nostro portale:

www.navuss.it

Redazione: 347.1579967
redazione@navuss.it

Pubblicità: 320.3553940
commerciale@navuss.it

ARTISTI IN MUSICA

ABBAZIE JAZZ



Appuntamento a Castel Castagna, eremo immerso fra il verde dei boschi ai piedi del Gran Sasso, un luogo di silenzi e riflessioni, dove il Jazz è approdato in maniera sicuramente singolare con il suo ventaglio di proposte e, per questa ragione, ricco, variegato, policromo. Abbiamo scelto – in chiave soggettiva, lo ammettiamo – questa serata dedicata a **Bill Evans** non soltanto per le suggestioni create dal compositore/pianista americano, ma anche e soprattutto per la formazione del trio che vede al piano Dado Moroni, raffinato e sensibile pianista genovese, in compagnia di Eddie Gomez e Joe La Barbera, che con Evans hanno suonato. Su Bill Evans, per chiarezza, non c'è niente da scrivere che non sia stato fatto (e pure molto bene) dai tantissimi che hanno giustamente sottolineato, nel tempo, l'influenza e l'impronta marcata che il musicista americano ha lasciato nell'intera storia del Jazz. Intanto, ci intriga pensare che la scelta di questa location gli sarebbe piaciuta, in carattere con il suo modo di essere schivo e riservato. Un'atmosfera magica, surreale, accoglie il trio: la sensazione è quella di riportare a galla una nave dal fondo dell'oceano e riscoprirla bella, integra, luminosa, attuale. Questo l'effetto della musica di Evans dopo cinquant'anni, percepito attraverso il dipanarsi di pezzi leggendari (Someday my Prince... Blue in Green... My Foolish Earth...) che narrano la cifra e il peso artistico che Bill ha prodotto sulla musica del suo tempo e su quella a seguire. Ci ha pensato Dado Mo-

roni, con la sua cortesia ed una rara capacità di comunicare, ad illustrare i vari brani in scaletta che non è improprio definire **testamento spirituale**: una grandezza distillata dal tempo cui aggiunge fascino e suggestioni la capacità del trio di riprodurre lo **Stile Evans**, mostrando per intero la sua filosofia jazzistica, il suo modo di produrre partiture equilibrate (per non dire paritetiche) che offrono ad ogni componente spazi sonori adeguati. Il tutto in un gioco di equilibri... uno e trino. In conclusione, una proposta che, a cinquant'anni di distanza dal trio originale, conserva ancora freschezza e attualità. Ad intercalare sulle composizioni evansiane, tre pezzi di rara eleganza con cui, ciascun musicista, ha proposto il proprio contributo personale alla serata. Quello di Dado Moroni per la nascita del figlio in cui, attraverso le note, si mescolano emozioni, stupore, felicità di padre. I "quasi ottanta" di Eddie Gomez sono un fatto meramente anagrafico, cancellati dalla "bellezza" del suo contrabbasso dirompente, grintoso eppur dolce, dalla sua tecnica mostruosa espresse nel tributo ad Evans in forma stupefacentemente emotiva. E, infine, il lirismo (sì!) di Joe La Barbera in una composizione pianistica che avrebbe stupito lo stesso Evans: note e silenzi, esitations da pelle d'oca. Vien da credere che questo settantaseienne batterista, di chiare origini italiane, sia andato un po' oltre l'esame di pianoforte complementare.

Michele Giocolano

IL DIPLOMA

**PROFESSIONALE PER LA SANITÀ
E L'ASSISTENZA SOCIALE (IPSAS)**

È UNA PORTA CHE APRE UN MONDO DI POSSIBILITÀ!



Eurostudi
Recupero anni scolastici (SENZA OBBLIGO DI FREQUENZA) - Ripetizioni
Teramo (Ovest) • Via dei Funari, 26 - www.eurostudi.com

... anche su **TERAMO**



CANALE 12 - ABRUZZO e MOLISE

 commerciale@laqtv.it

 0862 1965.091 - 085 7991.701