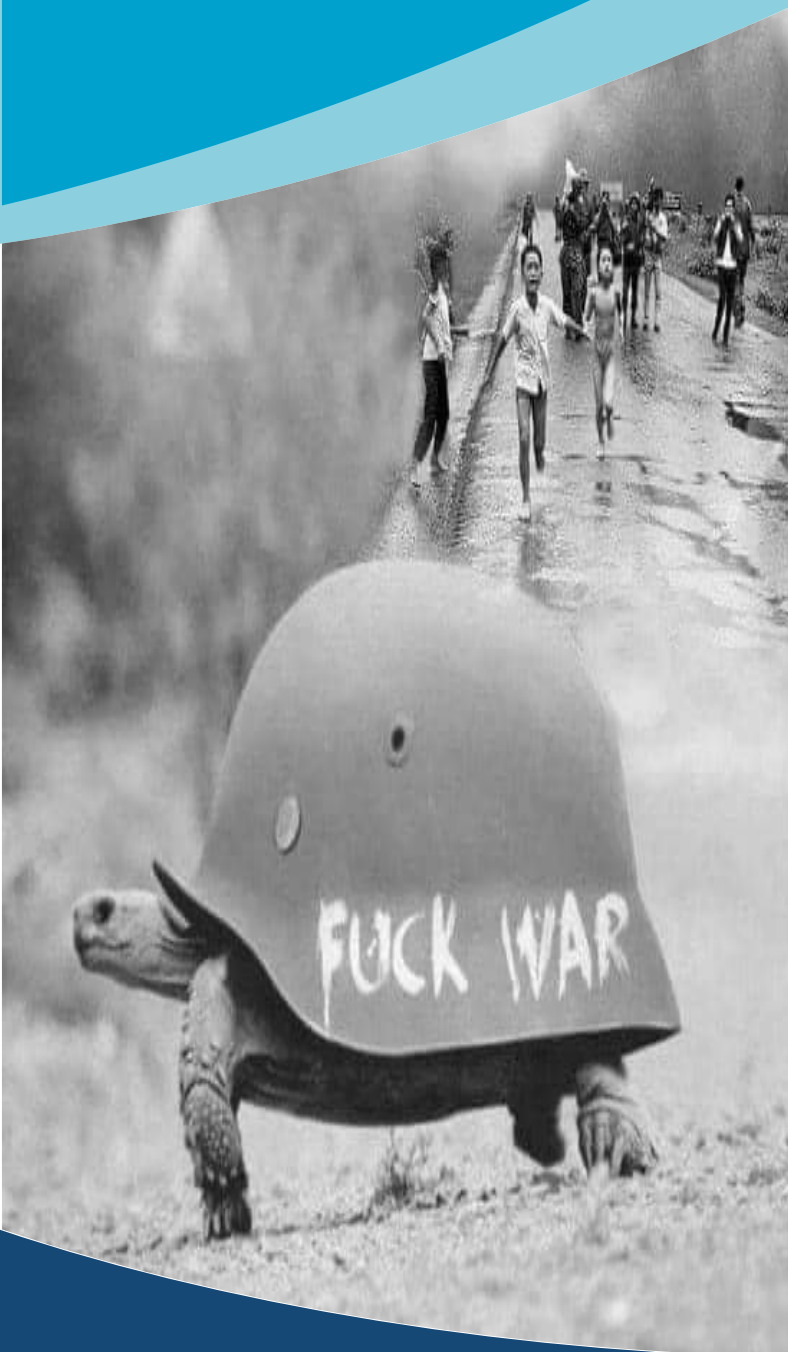


MASTERS OF WAR – Bob Dylan



**Venite signori della guerra
voi che costruite i cannoni
voi che costruite gli aeroplani di morte
voi che costruite le bombe
voi che vi nascondete dietro muri
voi che vi nascondete dietro scrivanie
voglio solo che sappiate
che posso vedere attraverso le vostre
maschere.**

**Voi che non avete mai fatto altro
che costruire per distruggere
giocate con il mio mondo
come fosse il vostro giocattolo
mettete un fucile nella mia mano
e vi nascondete dal mio sguardo
e vi voltate e scappate lontano
quando volano i proiettili.**

**Come Giuda dell'antichità
voi mentite e ingannate
Volete farmi credere che
una guerra mondiale può essere vinta
Ma io vedo attraverso i vostri occhi
e vedo attraverso il vostro cervello
così come vedo attraverso l'acqua
che scorre nella mia fogna.**

“Considero più valoroso colui che sopraffà i propri desideri che non colui che conquista i propri nemici; perché la vittoria più dura è contro se stessi.” Aristotele

MASTERS OF WAR – Bob Dylan

Voi armate i grilletti
perchè altri sparino
poi vi sedete a guardare
il conto dei morti farsi più alto
Vi nascondete nei vostri palazzi
mentre il sangue di giovani
fluisce fuori dai loro corpi
ed è sepolto nel fango.

Voi avete sparso la paura peggiore
che si possa avere
la paura di mettere figli
al mondo
Per minacciare il mio bambino
non nato e senza nome
non valete il sangue
che scorre nelle vostre vene.

Cosa ne so io
per parlare quando non è il mio turno?
Potreste dire che sono giovane
potreste dire che non sono istruito
ma c'è una cosa che so
sebbene sia più giovane di voi:
nemmeno Gesù perdonerebbe mai
quello che fate.

Lasciate che vi faccia una domanda
il vostro denaro è così potente
che pensate potrà
comprarvi il perdono?
Io penso che scoprirete
quando la Morte chiederà il suo pedaggio
che tutto il denaro che avete fatto
non riscatterà la vostra anima.



*P.s. C'è un proverbio russo che esalta l'eroismo e dice: è meglio morire per la zampata di un leone che per il morso di un gatto. Non farti riempire la testa con questa retorica del caz*o e ricordati che c'è una terza via: non morire e starsene sul divano col gatto".*



ABRUZZO
CHE
LAVORA



DANTE
TAVOLA CALDA
PASTICCERIA

65015 MONTESILVANO (PE)
Via Verrotti - Espansione 2
Tel. 085 834680
Fax 085 4457393

DANTE

PASTICCERIA

CAFFETTERIA

TAVOLA CALDA

FORNITURE
PER CERIMONIE

La Macelleria di Filippo

di Perfetto Filippo

**PRONTO CUOCI
SALSICCE PRODUZIONE PROPRIA
CARNI NOSTRANE**

Tel. 085.4224208

Pescara - Via Del Santuario, 111

Volley Pescara 3 Black & Red



RED



BLACK



di Francesco Anello
afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

Essere giovani vuol dire tenere aperto l'oblò della speranza, anche quando il mare è cattivo e il cielo si è stancato di essere azzurro. (Bob Dylan)

Domenica 6 marzo, nel Teatro del Palaorfenito, è andata in scena una "commedia particolare; una gara del campionato Under 14 femminile, seconda fase per l'accesso alla finale territoriale, tra due compagini della stessa Società del Pescara 3. Il campionato Under 14 prevedeva due gironi da 7 squadre ognuna, le prime 3 accedevano alla fase successiva formando un ulteriore girone a 6 squadre. La squadra **Black** allenata da coach Antonellis, composta da atlete del 2009/2010/2011, a sorpresa è riuscita a qualificarsi alla fase successiva; così come la **Red** diretta dal coach Poli (composta principalmente da atlete del 2008), che dopo un percorso abbastanza netto, ha

acquisito il diritto a partecipare alla lotta per il titolo Territoriale. La cronaca della partita, conclusasi con un 3 a 0 per la formazione di Poli, è del tutto irrilevante; la particolarità è stata vedere due squadre della stessa Società darsi battaglia e lottare su ogni punto. Si sono sviluppate delle meravigliose trame di gioco che hanno entusiasmato il numeroso pubblico presente, composto principalmente dai genitori delle atlete che si sono divertiti ad incoraggiare e sostenere le rispettive figlie. Presente al gran completo anche tutto lo staff tecnico del settore femminile del Volley Pescara 3, che hanno constatato l'ottimo lavoro svolto da parte dei due tecnici.

Una bellissima domenica di festa che ha ripagato le ragazze (anche i genitori) dei sacrifici finora profusi e dove, forse per la prima volta, anche gli sconfitti sono usciti vincitori.



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

TIBERIO
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO

L'angolo della Fiaba

La gara dei ranocchi

Quel giorno si sarebbe tenuta una famosa competizione di ranocchi. Il primo a raggiungere la sommità della torre sarebbe stato il vincitore.

La folla giunse da ogni parte della città ad ammirare la gara ma non appena iniziò si accorsero di quanto fosse alta quella torre.

I ranocchi cominciarono a saltare con grande determinazione ma tra la folla cominciarono a farsi largo alcuni commenti:

"È impossibile. Non ce la faranno mai!"

I ranocchi continuavano con impegno e tenacia a saltare ma tra le persone cominciarono a farsi sempre più forti i dubbi su quella gara. La gente non credeva possibile che i ranocchi potessero raggiungere la cima della torre:

"È troppo alta! Non ce la possono fare!"

Alcuni ranocchi udendo tali commenti cominciarono ad abbandonare la competizione, mentre altri continuarono la loro corsa.

Nel frattempo la folla proseguiva con i suoi commenti:

"Poveretti, che pena! Non ce la faranno mai!"

Altri ranocchi ascoltando quei commenti si accorsero di quanto fosse realmente alta la torre e seppur con grande dispiacere si ritirarono dalla gara.

Le persone che osservavano la competizione continuavano a commentare a gran voce:

"E' troppo alta, non ce la faranno mai!"

Di lì a poco tutti i ranocchi si diedero per vinti, tranne uno che, con grande fatica, arrivò fino alla vetta della torre.

Tutti vollero sapere come quel ranocchio avesse fatto a compiere un'impresa così difficile e quando si avvicinarono a lui per chiederglielo fecero una curiosa scoperta: quel ranocchio vincitore... era sordo!



KLASS
PARRUCCHIERI
Per lui e per lei

SPOLTORE
085.4962246
Via Dante, 39
DI FRONTE AI CARABINIERI



BEAUTY SECRET
centro estetico
di Lara Sparano

Via Tiburtina, 285 – 65129 Pescara
P.Iva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

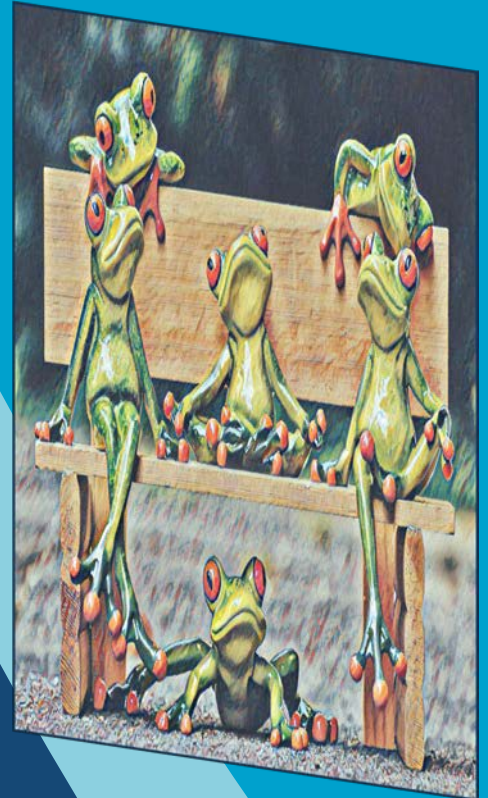
L'angolo della Fiaba

Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finché arriva uno sprovveduto che non lo sa e la inventa.

A. EinsteinClick

Le favole di crescita personale come "La gara dei ranocchi" ci ricordano la pericolosità delle **credenze limitanti**. Nel momento in cui una credenza limitante comincia a farsi spazio dentro di noi siamo portati a mettere in atto un comportamento paradossale, cerchiamo in ogni angolo, in ogni situazione e in ogni persona quei dettagli che sono coerenti con quanto stiamo cominciando a credere e trascuriamo invece quelli che li metterebbero in dubbio. La rana vincitrice della storia è l'unica a non farsi condizionare da ciò che dice la folla a gran voce. Tutte le altre sentendo i commenti delle persone cominciano a mettere in dubbio le loro capacità, iniziano a dare valore a quelle parole. Via via che ogni rana abbandona la gara non fa altro che rafforzare questa credenza limitante in tutte le altre.

Sono sicuro che mentre le rane abbandonavano la gara avevano un preciso pensiero in testa: "Hai visto, avevano proprio ragione. La torre è troppo alta e ripida!". Queste parole rappresentano un meccanismo di difesa nel quale tendiamo a sconfinare. In fin dei conti se non ce l'ho fatta è perché effettivamente non era fattibile. Poi però arriva quella rana sorda a mettere tutto in discussione..



**Ricorda sempre che le nostre credenze determinano i nostri risultati:
se pensi di non essere in grado di svolgere un determinato compito
stai pur certo che avrai, ahimè, perfettamente ragione.**

Camplone
AUTOTRASPORTI

CAMPLONE DARIO - via P. Celommi, 11/3 65129 Pescara

**FALONE
ROBERTO**

lavori di pittura
e cartongesso

Via Circonterranea, 17
65020 ALANNO (PE)
Tel. **347 8648509**

rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



La sfida dell'inclusione: alla scoperta del Sitting Volley - Edoardo Anacleti

Intervista a **Fabio Camilli**, vice presidente FIPAV Lazio e referente regionale del Lazio per le attività di sitting volley, uno sport inclusivo, ma al "contrario".

«Cos'è il Sitting Volley? È una pallavolo adattata, inizialmente destinata ad atleti con disabilità fisiche. Si gioca a terra senza alcun ausilio o carrozzine, su un campo naturalmente di misure più ridotte e con la rete simile a quella del tennis. Le regole, salvo qualche variante, sono le stesse della pallavolo».

«In questo caso è l'**atleta normodotato** a ricevere di più dal contatto con l'atleta disabile che viceversa – spiega Camilli -. Ti pone davanti agli occhi una panoramica totalmente nuova. A mio modo di vedere, il Sitting Volley è la disciplina paraolimpica che maggiormente incarna i **valori di inclusione**».

Qualche regola del Sitting:

- sono le **natiche** a determinare la posizione di un giocatore: quando si gioca la palla (in attacco o in difesa) bisogna sempre mantenere un contatto con il terreno
- ci si sposta grazie alla spinta delle braccia e ai movimenti delle gambe
- è permesso **murare il servizio** avversario
- il **Libero** può essere in campo in ogni momento

Nato come sport per persone con disabilità fisiche, il Sitting oggi fa dell'inclusione il suo cavallo di battaglia e si rivolge anche agli atleti normodotati. «E questa è la magia del Sitting Volley. La Federazione sta puntando molto su questa disciplina e i numeri sono incoraggianti, ma per favorire una crescita ancora maggiore di questo sport, è stato deciso di consentire la partecipazione in Italia anche agli atleti normodotati. Nel campionato italiano, ad esempio, una squadra può essere composta da quattro normodotati e due disabili».

Inclusione, dunque, ma anche possibilità: la possibilità di partecipare ad un campionato, di misurarsi in competizioni ufficiali con altri atleti e di dimostrare le proprie abilità sportive.

Nessuno parte avvantaggiato secondo il vice presidente della FIPAV Lazio, che sottolinea invece come «gli atleti giocano esattamente alla pari, anzi: i ragazzi con disabilità probabilmente hanno **qualcosa in più** rispetto ai normodotati. E questo dà l'idea dell'assoluta parità di dignità sportiva degli atleti che praticano il Sitting Volley».



LA PERLA NERA
PIZZERIA GOURMET
RISTORANTE

Via Ofanto 1/bis Montesilvano
+39 347 619 7820

Facebook: "La Perla Nera"

FARMACIA CESARIS

Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria -
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio

Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793

La sfida dell'inclusione: alla scoperta del Sitting Volley - Edoardo Anacleti

Un paio di curiosità: il Sitting è stato inventato nel 1956 ed è parte delle **Paraolimpiadi** dal 1980. Alle ultime di Rio de Janeiro 2016, il titolo femminile è andato alla **Cina**.

Il titolo maschile invece all'**Iran**, in cui gioca un atleta davvero unico: si chiama **Morteza Mehrzad** e, con i suoi **2 metri e 46**, è il più alto atleta paraolimpico della storia.

Nella finale di Rio ha messo a segno **28 punti**.

In questi mesi sono stati prodotti tanti docufilm su atleti di altre discipline sportive.

Che sia in cantiere anche un **documentario sul Sitting?**

«Sarebbe bello – ammette Camilli -. Piccole cose sono state fatte, tutti i comitati regionali e la Federazione stessa hanno in programma diverse attività promozionali per questa disciplina».

«La crescita del movimento prevede una formazione professionale di tecnici oltre che di atleti e il nostro obiettivo è di aumentare sensibilmente il numero delle squadre. Non appena sarà possibile riprenderanno i corsi e i campionati, diverse società hanno manifestato con nostro grande piacere un interesse e una sensibilità maggiore nei confronti di questa disciplina».

«A Roma, in qualche palestra, stiamo portando avanti in maniera limitata un numero ridotto di allenamenti settimanali nei tre poli del Lazio che attualmente praticano il Sitting Volley: **Fonte Roma Eur, Sport Academy 360 e Fiano Romano Pallavolo**. La speranza è che presto tutte le società possano rimettere in campo le proprie squadre per regalarci emozioni. Questa pandemia purtroppo ha stravolto i piani di tutti, sarebbe stato bello vedere le italiane in Champions League».

«Rimango tuttavia fiducioso. Lo sport, la pallavolo e la vita riprenderanno gli spazi che in questo momento non ci sono. Mi auguro che le persone si avvicineranno anche solo per curiosità al Sitting Volley. Abbiamo ancora molto da fare, ci stiamo adoperando nei vari comitati regionali per far conoscere sempre di più questo sport anche con attività nel mondo delle scuole, con la consapevolezza che le persone che vi si avvicinano ricevono indietro veramente tanto. La scoperta del **mondo paraolimpico** – conclude Fabio Camilli – ha cambiato il mio modo di osservare la pallavolo e lo sport in generale».



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

65027 SCAFA (PE) - Via Tiburtina Valeria km 198+969

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTFVF51H08L263H - P. IVA: 01811980687

CCIAA N. 130867

e-mail: dortenziocarburenti@tiscali.it

COD. UNIVOCO: KRRH6B9

FULVIO 349 3121691

VITTORIO 347 4800463



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzie.generali.it

www.agenzia.generali.it

I NOSTRI PARTNER



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932



DE LEONIBUS COSTRUZIONI S.R.L.

Ingegneria civile e industriale, ingegneria idraulica, ingegneria naturalistica, demolizioni.

I NOSTRI PARTNER



C.I.T.I. s.n.c.
di Bellisario G. & C.

COSTRUZIONE E MANUTENZIONE METANODOTTI,
ACQUEDOTTI, IMPIANTI TERMICI E IDRAULICI
AD USO CIVILE ED INDUSTRIALE

Isrc. SOA: cat OG6

C.da Serroni, 107
66034 Lanciano (Ch)
E-mail: citisnc@yahoo.it
P.Iva 01230910695

Tel. e Fax 0872.700400
Cell. 336.600645
Cell. 333.5202997

Diodato s.r.l.

Acquedotti - Fognature - Gasdotti
Lavori Stradali - Opere in c.a. - Demolizioni

Tel. 085.4460434 - www.diodatosrl.it - email: diodatosrl@gmail.com

San Giovanni Teatino (CH)

ESNA-SOA

Società Organismo di Attestazione S.p.A.

ATT. 21080/16/00 del 03/09/19

Cat. OG1 class. III bis - Cat. OG3 IV

Cat. OG6 class. III-bis - Cat. OS21 I

Cat. OS23 class. I - Cat. OS24 class. II

Member of CIBQ Federation



CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM
ISO 9001



Sede Legale: Via Risorgimento 38, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Sede Operativa: C. da Fontana, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Deposito: C. da Cunetta, 64035 Castlenti - TE

Impianto: C. da Cancelli, 64035 Castlenti - TE

Tel: 0861.996545 Fax: 0861.996539 Mobile: 335.485785

P. IVA e C.F.: 01691470676

info@giammarino.net - lpgspa@pec.giammarino.net

www.giammarino.net - Codice Destinatario: MSUXCR1

IMPRESA

Atlante s.r.l.

64029 SILVI MARINA (TE) - Via D. Alighieri, 30

Tel. e Fax (085) 9351327

Codice Fiscale e Partita IVA 01034400679

E-Mail impresaatlante@gmail.com

PEC impresaatlante@legalmail.it

Codice Univoco MSUXCR1

Geom. Maurizio Di Tommaso 328/8259932



COGEMA S.r.l.
COSTRUZIONI GENERALI MACCARONE

KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528



Alternativa al Grano da Cinzia

Parco Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti

Telefono: 3478968640

Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107



CHI TROVA UN AMICO TROVA UN TESORO

Istituto Tecnico "Acerbo"
Martedì e Giovedì
Dalle ore 17,00 alle 20,00



Istituto Professionale
"Di Marzio"
Mercoledì e Venerdì
Dalle ore 17,00 alle 18,00

Scuola Media "Tinozzi"
Martedì e Giovedì
Dalle ore 16,45 alle 20,00



In omaggio una felpa personalizzata con nome se porti un amico in palestra



PALAEORFENTO
Tutti i giorni
Dalle ore 16,30 alle 22,00

Dott.ssa MARIA LUISA RUSCITI
ODONTOIATRA
ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
PEDODONZIA

C.so V. Emanuele, 269
65122 Pescara

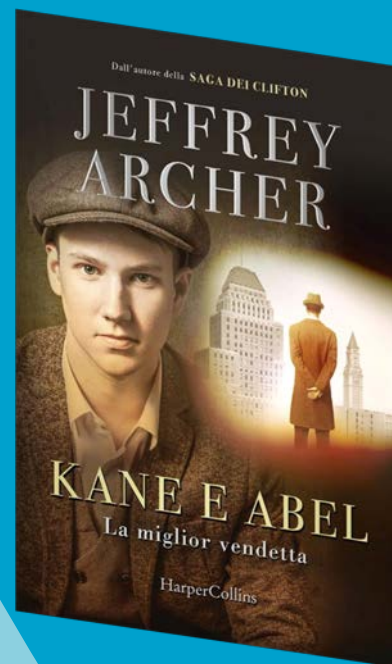
Tel. - Fax 085 4211008
E-mail: malurusc@hotmail.com



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Kane e Abel. La miglior vendetta. Di Jeffrey Archer

Cos'hanno in comune Abel Rosnovski, un trovatello nato in Polonia alla vigilia delle invasioni tedesca e russa e cresciuto come un figlio da un barone, e William Kane, rampollo di una ricca famiglia di banchieri americani? Nulla, eccezion fatta per l'età. E per la perdita prematura del padre, che Abel non ha mai conosciuto e che William ha salutato prima che si imbarcasse sul Titanic nel suo viaggio inaugurale. Solo il destino può incrociarne le strade. William è un finanziere nato e Abel scopre di avere a sua volta un talento per gli affari che sboccherà proprio negli Stati Uniti, dove approda dopo una serie di rocambolesche avventure. Per recuperare il tempo perduto, Abel brucerà le tappe del sogno americano in uno dei momenti più complicati della sua giovane storia, quello della Grande Depressione. Sarà un beffardo gioco delle parti e del caso a spingere Abel a chiedere un finanziamento alla banca di William e a stabilire tra i due un'ambigua relazione improntata fin dal principio a diffidenza e ammirazione reciproca. Implacabili colpi di scena si susseguono in un racconto in cui nulla è quello che sembra, fino all'emozionante resa dei conti finale. Kane e Abel. La miglior vendetta è il variegato affresco di un mondo che cambia, scandito dall'odio insanabile e sciocco tra due uomini speculari.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Spätzle di spinaci con speck e panna

INGREDIENTI

Spinaci 250 g-Farina 00 250 g-Uova piccole 3-Acqua 100 g-Noce moscata q.b.
Sale fino q.b.-Speck 100 g-Panna fresca liquida 250 g-Burro 30 g-Pepe nero q.b.
Erba cipollina 3 g-Olio extravergine d'oliva q.b.

Per prima cosa lavate le foglie di spinaci e cuocetele in una padella a fuoco moderato con il coperchio fino a quando non saranno ben appassite. Trasferite gli spinaci in un boccale e frullateli con il mixer a immersione fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete quindi le uova intere e un pizzico di sale. Mescolate con una frusta per amalgamare, poi versate l'acqua e insaporite con la noce moscata. A questo punto versate gradualmente la farina e mescolate con un cucchiaino per incorporarla al composto, avendo cura di non formare dei grumi. Occupatevi del condimento: tritate al coltello l'erba cipollina e tagliate a listarelle lo speck. In una padella scaldate il burro e l'olio. Aggiungete lo speck e lasciatelo soffriggere per 2-3 minuti o finché non sarà croccante. A questo punto versate la panna, l'erba cipollina, regolate di sale e pepe e lasciate addensare a fuoco moderato per rendere il condimento cremoso. Tutto è pronto per cuocere gli spätzle: ponete sul fuoco un tegame colmo di acqua salata e portatela a bollire, poi ponete lo Spätzlehobel sopra la pentola e versate nell'apposito spazio il composto, facendo scorrere avanti e indietro l'attrezzo in modo che l'impasto cada attraverso i fori. Una volta a contatto con l'acqua bollente gli spätzle cuoceranno in pochi istanti. Quando gli spätzle inizieranno a riaffiorare in superficie, scolateli man a mano con una schiumarola direttamente nel condimento di panna e speck, saltateli per pochi istanti mescolando delicatamente, regolate di pepe e servite i vostri spätzle di spinaci con speck e panna ben caldi.



Abruzzese
Cappelle sul Tavo