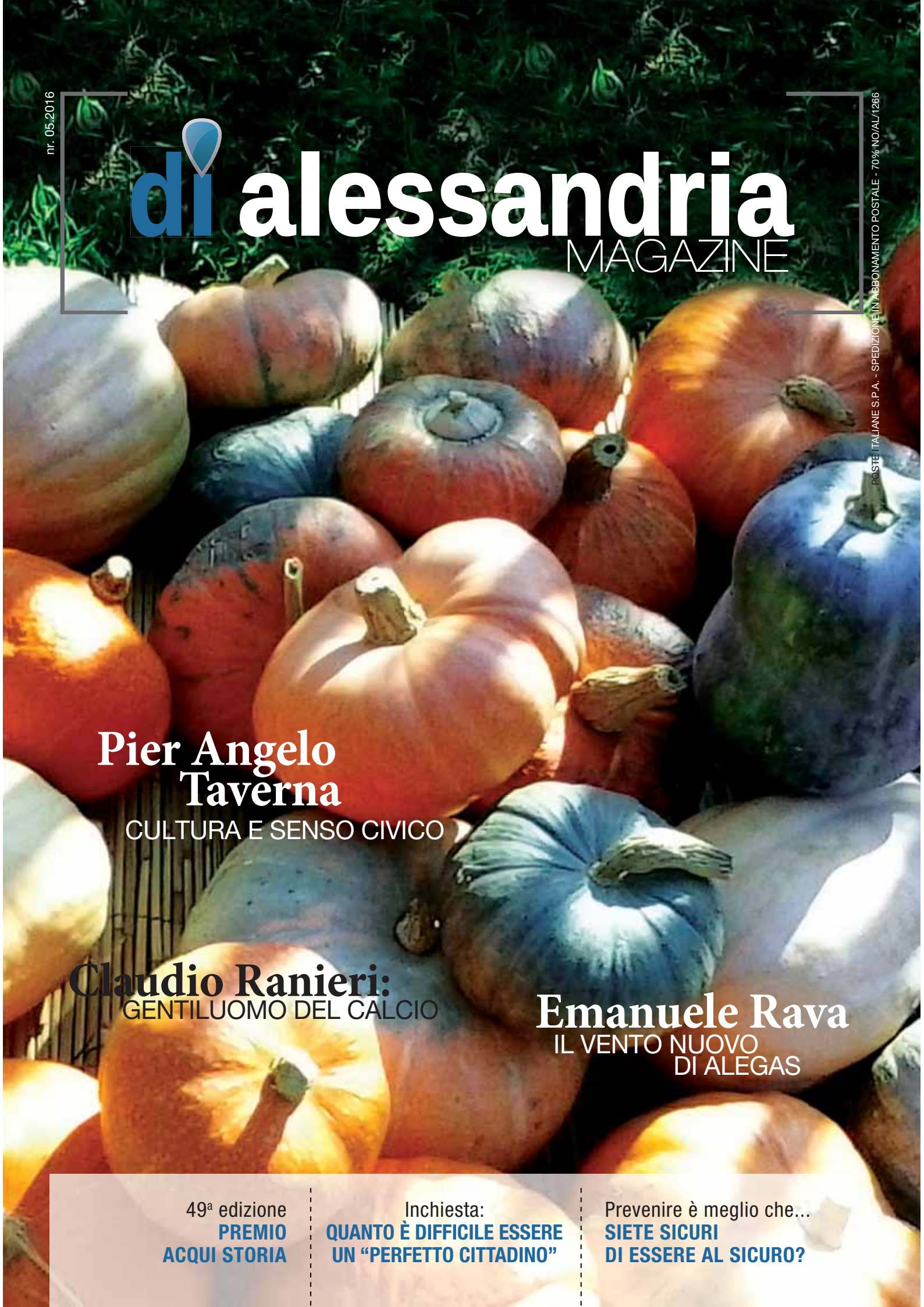
nr. 05.2016

di alessandria MAGAZINE

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% NO/AL/1266



Pier Angelo Taverna
CULTURA E SENSO CIVICO

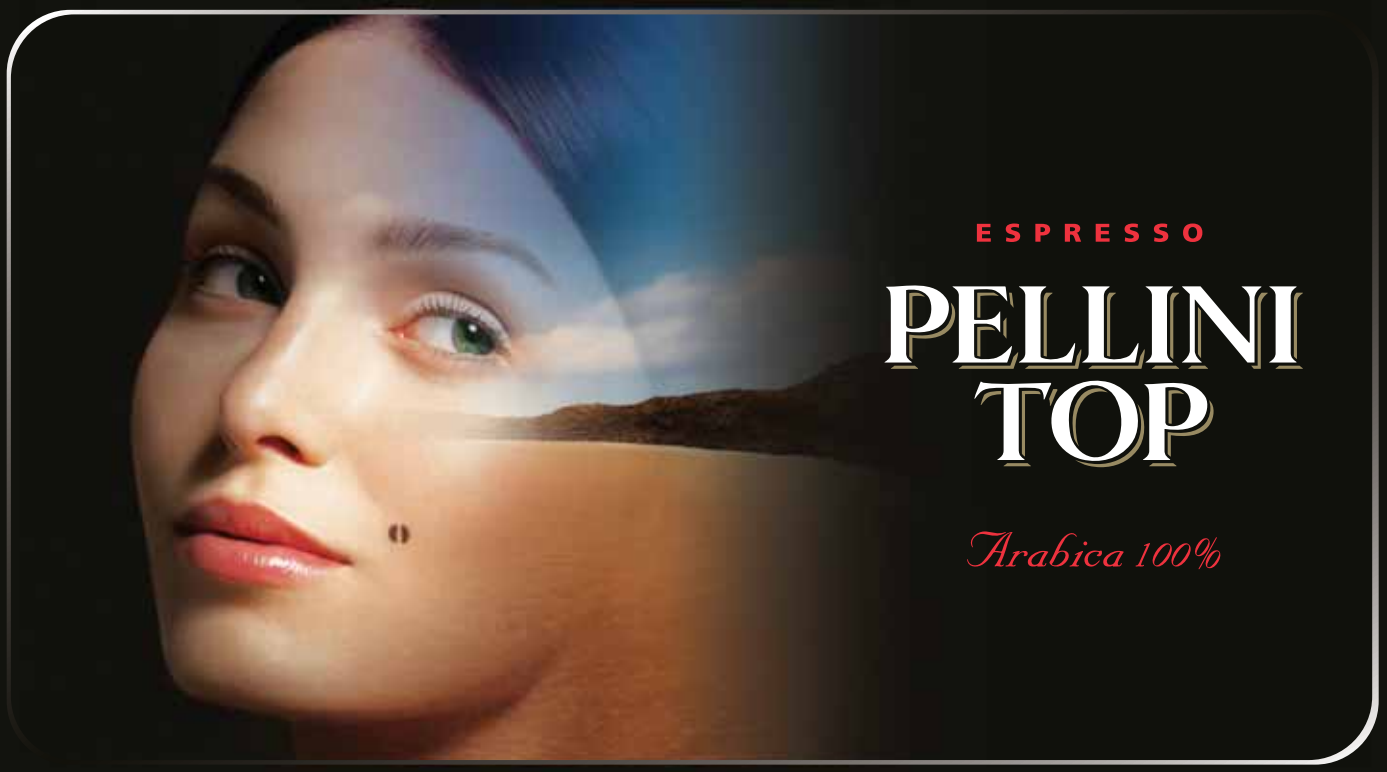
Claudio Ranieri:
GENTILUOMO DEL CALCIO

Emanuele Rava
IL VENTO NUOVO DI ALEGAS

49ª edizione
PREMIO ACQUI STORIA

Inchiesta:
QUANTO È DIFFICILE ESSERE UN "PERFETTO CITTADINO"

Prevenire è meglio che...
SIETE SICURI DI ESSERE AL SICURO?



PARTICOLARE *e inconfondibile*

DISPONIBILE IN CAPSULE
DIRETTAMENTE A CASA TUA

Distributore autorizzato:

MR vending

Strada Provinciale Pavia n°14
15122 Alessandria (AL)

Telefono: 0131.288157
Fax: 0131.288637
Info e ordini: +39 393.8517588
ordini@mrvendingsrl.it
www.mrvendingsrl.it

Scarica
la nostra App

M&R Vending Srl

Non Solo Caffè In Un Attimo Da Te

Sommario

4-5 Speciale...
6-8 A tu per tu con...
10-11 Inchiesta...
12-13 L'Azienda informa
14-20 Attualità alessandrina
21 [A4 ...]
22-23 L'Azienda informa
24 Viaggiando
25 Storie dal mondo
26 Curiosità
28 Ritratto di diva...
30-31 L'Azienda informa
32 Libri ed Eventi
33 Mostre
34 Cucina
36-37 L'Azienda informa
38 Il nostro giardino
40-41 Science & technology
42-43 Salute
44-45 Sport
46-47 L'Azienda informa
48-49 Appuntamenti
50 Prevenire è meglio che...

dialessandria magazine: n° 05 - 2016 | *Registrazione Tribunale di Alessandria:* 620/2016
Direttore Responsabile: Fausta Dal Monte
Impaginazione: Anna Barisone | *Grafica:* Ricardo Nottola e Emanuele Villa
Editore: Publitre S.r.l., Via Vecchia Torino, 1 - Alessandria (AL)
Coord. stampa: CSQ Centro Stampa Quotidiani SpA - Erbusco (BS)
Redazione: Via Vecchia Torino, 1 - Tel. 0131.260434 - Fax 0131.257630 | info@publitre.it | direttore@publitre.it | www.dialessandria.it
Per la tua pubblicità: Tel. 0131 - 260434 - info@publitre.it
In copertina: fotografia di Barbara Rossi

[Speciale...]

49ª edizione
PREMIO ACQUI STORIA

INTERVISTA a Carlo Sburlati

Il premio Acqui Storia ha compiuto 49 anni e non li dimostra, anzi! Carlo Sburlati ne è il padre putativo e ha visto crescere nelle sue mani l'interesse per la cultura e per la valenza storica che questo premio rappresenta.

Un premio che non tramonta, perché?
È fra i più prestigiosi del panorama culturale italiano e forse il suo essere politicamente corretto ne ha decretato la crescita. Da 10 anni ricopre un ruolo nazionale ed internazionale; all'inizio partecipavano solo qualche decina di volumi, oggi siamo ad oltre 200 libri concorrenti. Il valore aggiunto del Premio Acqui Storia è l'essere libero da qualsivoglia lobby economico-politica, non ci sono tasse partecipative ma soltanto l'invio da parte di ciascuna casa editrice di 20 volumi e gli editori che partecipano sono trasversali, grandi come Mondadori o Rizzoli e piccoli come La Lepre o l'Asiatica nota in Giappone, Cina ed India ma sconosciuta in Italia.

Di solito ai premi letterari si sa già chi sarà il vincitore
Il Premio Acqui Storia, invece, è imprevedibile e la sorpresa è autentica. La giuria e quella popolare formata da 60 lettori scelgono in assoluta autonomia e tutti possono essere i vincitori.

Donne e storiografia vanno d'accordo?
Non credo alle quote rosa, le trovo offensive. Quest'anno metà dei partecipanti è di sesso femminile e il premio alla carriera, quello di testimone del tempo, e per la Storia in Tv sono andati a delle donne.

L'anno prossimo 50 anni del Premio, una data importante da celebrare come?
Il Premio è già storia della letteratura, fra 20, 30 anni chi redigerà la storia della letteratura contemporanea non potrà prescindere dai libri che sono passati per questo premio. La celebrazione giusta dovrebbe guardare ai giovani e coinvolgerli nel futuro del Premio Acqui Storia.

Il libro vincitore a cui è più affezionato?
"Canale Mussolini" di Antonio Pennacchi che dopo L'Acqui Storia vinse anche il Premio Strega nel 2010.

Fausta Dal Monte

PREMIAZIONE al Teatro Ariston

Ad aprire la cerimonia del Premio Acqui Storia, Ariston Yves De Gaulle, nipote dell'ex Presidente della repubblica francese Charles De Gaulle, che ha ricordato le qualità necessarie per governare una nazione. I presentatori Mauro Mazza, già direttore di Rai 1 e del Tg2 ed Antonia Varini, di Uno Mattina hanno domandato al cittadino d'oltralpe chi sarà il prossimo Presidente Francese. *"Non sarà Hollande, ma sicuramente vicino all'area di centro destra di Sarkozy"*.

Un'edizione anche orientata a diversi pronostici richiesti ai premiati tra cui l'esito delle elezioni americane di novembre e sul referendum italiano dell'abolizione del Senato: secondo la maggioranza vincerà Hillary Clinton e il 4 dicembre passerà il *"no"*. Ampio spazio è stato poi dedicato ai protagonisti assoluti, vincitori del Premio: Stenio Solinas con il volume *"Il corsaro nero; Henry de Monfreid l'ultimo avventuriero"* Neri Pozza Editore ha prevalso nella sezione storico divulgativa; Vladimiro Satta ha vinto i 6500 euro della sezione storico-scientifica con il volume *"I nemici della repubblica"*, Rizzoli Editore; Luigi de Pascalis ha prevalso nella sezione romanzo storico con il

> **"Premiato anche il nipote dell'ex presidente Charles De Gaulle"**

volume *"Notturno Bizantino"* La Lepre edizioni Roma; Il riconoscimento speciale *"Testimone del Tempo 2016"* ha premiato cinque figure di straordinario rilievo nel panorama culturale e artistico contemporaneo: Giorgio Albertazzi, la cui targa è stata ritirata dalla moglie Pia de' Tolomei, Manuela Arcuri, Maurizio Belpietro, Maurizio Molinari e Vittorio Sgarbi.

Il Premio speciale *"Alla Carriera"* è stato conferito a Simona Colarizi, storica e saggista, attenta all'importanza della verifica delle fonti e dei documenti e della qualità dell'informazione. Il *"Premio la storia in Tv 2016"*, ha reso un significativo omaggio ad Alessandra Gigante e Fabio Andriola.

Giancarlo Perazzi

ALBERTAZZI, ARCURI, BELPIETRO, MOLINARI, SGARBI:
un premio speciale ai testimoni del Tempo

Giorgio Albertazzi aveva debuttato in teatro nel 1949 con Luchino Visconti, lo ricordiamo in sceneggiati televisivi al cinema, alla regia, ma soprattutto per una serie infinita di grandi classici del teatro.

Manuela Arcuri, presentatrice di trasmissioni televisive di grossa audience, protagonista di fiction e di film è stata capace di passare dalla commedia al dramma, mantenendo inalterata la sua spontaneità.

Maurizio Belpietro racconta la politica, l'attualità, la cultura con affermazioni verificate e imbarazzanti, fare di una ruvida, scomoda obbiettività il proprio contrassegno morale.

Maurizio Molinari, analista di politica internazionale, è stato a lungo corrispondente all'estero e le sue note hanno fornito per anni elementi decisivi al fine di orientare i lettori e gli addetti ai lavori alla comprensione della politica americana e mediorientale.

Vittorio Sgarbi ha saputo svolgere un ruolo importante in qualità di critico, storico dell'arte, opinionista, autore di best-seller, personaggio televisivo, ideatore ed organizzatore di mostre ed eventi d'arte.

GP

[A tu per tu con...]

Pier Angelo Taverna: CULTURA E SENSO CIVICO

La Fondazione Cassa di Risparmio di Alessandria è lo sponsor principale del Premio Acqui Storia e il suo Presidente, Pier Angelo Taverna, non cela la sua volontà di fare cultura.

Quanto è importante dare strumenti culturali ai giovani?
La Fondazione oltre al suo ruolo socio assistenziale ha sempre più rafforzato il sostegno per eventi di spessore culturale: dalla musica, alla danza, al teatro, alla storicità territoriale; la cultura è faticosa ma sempre più necessaria al fine di distrarre i giovani dal web. Anche un premio così serio come l'Acqui Storia può essere un'occasione educativa per i giovani e per il cinquantesimo, l'anno prossimo, abbiamo dei progetti specifici.
A proposito di cultura, SolidAl è la nuova Fondazione Onlus che persegue esclusivamente scopi di solidarietà sociale nell'ambito della provincia di Alessandria e delle province limitrofe, promuove lo sviluppo civile, culturale, sociale, ambientale, turistico ed economico nel territorio e chiunque può partecipare.

Qual è lo stato di salute di Alessandria?
La città esce dal dissesto e nel passato non ha saputo trarre vantaggio in tante occasioni; dopo l'alluvione i fondi per la ricostruzione non sono stati sfruttati come si sarebbe potuto ma quello che è più evidente è la mancanza d'amore da parte del singolo che lavora nell'apparato pubblico. Una volta, l'addetto al reparto x, se fuori dall'orario di lavoro, notava qualcosa di sbagliato se ne prendeva cura; è il senso civico collettivo e del singolo che è venuto meno e ciò significa non amare la propria città. Bisogna ripartire da ciò.

E l'economia del territorio?
Il default del Comune ha creato un blocco più psicologico che reale, mentre fioriscono iniziative importanti e anche gli investimenti da oltre confine sono interessanti. Bisogna semplificare la burocrazia e creare un unico interlocutore, un tutor che accompagni l'impresa nel suo insediamento. Le infrastrutture e la logistica ci penalizzano ma abbiamo dei valori aggiunti che vanno rinvigoriti come l'artigianato di qualità e il futuro si giocherà proprio sulla qualità di ciò che sarà implementato.

Se fosse il primo cittadino cosa farebbe?
Farei un appello – (sorride, ndr) - a tutti i dipendenti perché si prendano cura della città, i problemi si risolvono anche con piccoli gesti e grande senso civico.

Chi vuole sentirsi parte di SolidAl può partecipare al fundraising per il territorio e visitare il sito http://www.fondazionesolidal.it/

Fausta Dal Monte

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI ALESSANDRIA

NIGRO SIMONE

EDILIZIA - IMPIANTI

- Costruzioni generali
- Ristrutturazioni chiavi in mano
- Pavimentazioni
- Intonaci e rasature
- Tinteggiatura e decorazioni
- Rifacimento coperture - Tetti
- Serramenti - Porte
- Isolamenti termici
- Impianti elettrici
- Impianti idro-termo-sanitari

NIGRO SIMONE

NS-TECH
COMPLEMENTI EDILI

www.nigrosimone.com

INFO E PREVENTIVI: Tel. 392 3333657 - info@nigrosimone.com

[A tu per tu con...]

EMANUELE RAVA
IL VENTO NUOVO
di Alegas

Incontriamo, a quasi un anno dal suo insediamento Emanuele Rava, Presidente di Alegas, il vento nuovo della partecipata che tante traversie ha vissuto.

Un piano industriale in scadenza ma un vertice nominato da poco, cosa è stato fatto e cosa c'è ancora da fare?
Abbiamo innanzitutto riorganizzato il lavoro interno rendendolo più fluido e senza questo passaggio non avremmo potuto iniziare ad aggredire gli obiettivi prioritari: focus sulla commercializzazione e recupero dei crediti. Abbiamo aperto nuovi sportelli, a Castellazzo e Valenza, assunto nuovi commerciali e per il recupero crediti sono stati creati piani di rientro con un controllo costante dell'andamento degli insoluti tenendo sempre presente i casi umani.

Alegas negli ultimi tempi dà l'idea di un'azienda privata: comunicazione, rapporto con il pubblico/cliente, è questa la nuova linea?
È una partecipata pubblica ma facente parte di un libero mercato quindi è necessaria un'impostazione aziendale ai passi con i tempi, ciò significa aggredire il mercato con il marketing, la comunicazione ma dobbiamo sempre rispettare ciò che ci prefigge l'authority in materia.

> "Vicinanza ai cittadini e innovazione, salvaguardando l'ambiente"

Quali sono i prossimi obiettivi? C'è spazio per l'innovazione?
Aumenteremo la nostra vicinanza al cittadino, aprendo nuovi sportelli, chi ci sceglie vuole un volto a cui chiedere, domandare, soprattutto le persone anziane non tecnologicamente dotate; allo stesso tempo, però, teniamo conto dell'innovazione digitale e presto ci sarà un'app per la comunicazione dei conteggi così come puntiamo alla salvaguardia dell'ambiente. Pochi sanno che l'energia che noi compriamo arriva da un'azienda trentina e il 70% di essa proviene da fonte rinnovabile, chi usa la nostra azienda salvaguarda anche l'ambiente.

Alegas è un'azienda sana dal punto di vista economico?
Iniziano a funzionare i piani di rientro dei crediti, abbiamo messo un tetto alle retribuzioni e le banche vengono a cercarci, vuol dire che siamo sulla buona strada.

E lei che strada vuole percorrere? Si reputa più ingegnere o politico?
Bella domanda! Sono un ingegnere ma sono anche appassionato di politica, mi va bene continuare a fare il manager pubblico, un'espressione di entrambi gli aspetti.

Altre passioni?
La mia famiglia e quando ho tempo, raramente, la lettura, la bicicletta e la corsa.

Fausta Dal Monte

TRIS DI SCONTI

LO SCONTO AUMENTA A OGNI ACQUISTO

INFO E REGOLAMENTO SU **CHATEAU-DAX.IT**

20% DI SCONTO SUL PRIMO ACQUISTO
20+20% SUL SECONDO
20+20+20% SUL TERZO.
VIENI, SCEGLI E SCOPRI QUANTO RISPARMI.

Chateau d'Ax®
LA CASA SECONDO TE

ALESSANDRIA: SPALTO MARENGO, 61 - TEL. 0131.445761
APERTO ANCHE DOMENICA POMERIGGIO

Promozione valida dal 3 al 30 ottobre nei punti vendita aderenti all'iniziativa. Sconto del 20% rispetto al prezzo di listino per l'acquisto di un solo prodotto, sconto del 20+20% sull'acquisto del secondo prodotto più economico, sconto del 20+20+20% sull'acquisto del terzo prodotto più economico. Aggiunta di un ulteriore 10% sull'acquisto di un divano o letto della collezione autunno. La promozione non è cumulabile con altre in corso, sono esclusi elettrodomestici, trasporto, montaggio ed estensioni di garanzia, i prezzi sono inclusi di Iva. Regolamento su chateau-dax.it.

QUANTO È DIFFICILE ESSERE UN "perfetto cittadino"

Alessandria, la nostra città, il luogo in cui viviamo, permette uno stile di vita da buon cittadino?

Sono le ore 09:00 del mattino ed è un martedì. Sarebbe un giorno come tanti altri, se non fosse per un'unica differenza: oggi non dispongo della macchina e mi trovo costretta a dover prendere l'autobus. L'idea non mi entusiasma, perché mi sovvengono alla mente vecchie immagini di quando andavo al liceo: folla (foto 1), aria viziata, sobbalzi dovuti alla pavimentazione irregolare e tante, troppe, lunghe attese. Voglio comportarmi da buona cittadina, come in famiglia ed a scuola mi hanno insgnato, così mi appresto ad andare a comprare un biglietto dell'autobus. Purtroppo, però, nel mio caso, occorre percorrere a piedi un bel tratto di stada, poiché il rivenditore più vicino è un'edicola, distante circa mezzo chilometro da casa mia. Sono fortunata perché sono giovane e camminare per me non è un grosso problema, ma penso alle difficoltà di un anziano che si accorge di non possedere un biglietto e si ritrova costretto a dover percorrere lunghi tragitti a piedi.

Piove, le macchine passano ad una velocità medio/alta ed io rischio di bagnarmi ogni volta che mi passa accanto un'auto. Ecco il disagio, le difficoltà ed i problemi.

Questo, purtroppo, non è l'unico caso, poiché in molte zone di Alessandria si ritrovano circostanze analoghe. Ancora più grave è la situazione dei giorni festivi, quando edicole e tabaccherie sono chiuse. L'acquisto dei biglietti a bordo è concesso in molte città italiane, anche ad Alessandria, certo, ma con un'unica differenza: bisogna essere fortunati per trovare l'autobus che lo permette.

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

VITA QUOTIDIANA

Il perfetto cittadino, però, è anche colui che, utilizzando la macchina, paga il percheggio, ove necessario. In questo caso siamo davanti alla Biblioteca Civica, che dispone di una zona per la sosta delle auto, benché a pagamento (foto 2). C'è la piazza, ci sono le strisce blu, le macchine, gli autisti, ma manca una cosa: il parchimetro. Infatti, per poter svolgere il nostro dovere di cittadino, dobbiamo recarci in via Faà di Bruno e tornare indietro a riporre il biglietto all'interno della macchina (foto 3). Bisogna augurarsi di non aver fretta, ovviamente.

Situazioni di disagio derivate dal rispetto delle norme civili e sociali sono all'ordine del giorno. Quante volte, per esempio, passeggiando in città, abbiamo bisogno di un cestino per buttare un fazzoletto o un foglio di carta e ci ritroviamo a dover camminare molto, prima di trovarne uno? (foto 4).

Anche alcune fermate dell'autobus non ne sono fornite. Per non parlare delle panchine che sarebbe opportuno posizionare in corrispondenza delle fermate. Per fare un esempio, anche quella della stazione ne è sprovvista (foto 5).

NORME E REGOLE

Un buon cittadino rispetta anche le regole, riguardanti lo smaltimento dei rifiuti.

Analizziamo, però, la seguente norma: *"L'abbandono e il deposito incontrollato di rifiuti sul suolo e nel suolo sono vietati ai sensi dell'art. 14 del D. Lgs 22/97"*. Alessandria, favorisce l'osservazione di tale regola? Vediamo il caso dei cassonetti per la raccolta dei rifiuti, situati nei pressi della Scuola di Polizia. Per poter gettare i sacchetti bisogna servirsi dell'apposito ingresso che si trova nella parte superiore (foto 6). Come è possibile notare, però, le dimensioni sono ridotte e ciò causa l'abbandono sul suolo di alcuni sacchi troppo voluminosi (foto 7).

Anche per quanto riguarda la circolazione vi sono dei problemi. Secondo quanto affermato nell'articolo 182 del *"Nuovo codice della strada"* (Decreto legisl. 30 aprile 1992): *"I velocipedi devono transitare sulle piste loro riservate quando esistono"*. Analizzando la situazione alessandrina, però, sorge spontaneo un sorriso di scherno. Il rifacimento del cavalcavia, per esempio, prevede la realizzazione di un grande marciapiede, tralasciando le precarie condizioni di quello del lato opposto (foto 8). Nonostante i cambiamenti e le novità, non si è ancora posta attenzione ai problemi causati dalla presenza di ciclisti sulla carreggiata.

In conclusione, non può esistere il cittadino perfetto in una città imperfetta.

Giada Guzzon

Foto 5

Foto 6

Foto 7

Foto 8

[L'azienda informa...]

ERI & ALDO
Acconciatori unisex

LA TESTA NELLE MANI GIUSTE

Aldo Lazzaro da più di 60 anni si prende cura con passione e sapienza dei capelli altrui. Da giovane barbiere di paese, arriva ad Alessandria negli anni '60 e impara l'acconciatura femminile all'accademia di Milano dove diviene anche docente, dal 1969 ha il suo salone in Alessandria e negli ultimi anni ha una socia, Eri, giovane e sua ex alunna.

Ricorda gli anni dorati tra i '70 e i '90 quando la disponibilità economica delle clienti era diversa e il suo negozio era pieno fino a sera tardi. Per Aldo, fare il parrucchiere è il lavoro migliore del mondo e grazie alla sua arte ha girato davvero il mondo, è un lavoro artigianale – dice – ma purtroppo abbiamo perso due generazioni, tutti hanno voluto diventare dottori e soltanto ora, post crisi 2008 e con la disoccupazione dilagante, i giovani si avvicinano a questo mestiere perché non hanno altre possibilità. La sua socia l'ha scelta perché al corso era la prima ad arrivare e l'unica a fare anche le pulizie e la scelta è riuscita appieno.

Lazzaro è stato sempre un innovativo da quando ha affiancato l'estetica, a quando è diventato il rivenditore più qualificato di parrucche sia naturali che sintetiche tutte francesi e della migliore qualità sul mercato.

Parrucche e Toupet Lazzaro

CORSO XX SETTEMBRE, 23
ALESSANDRIA (AL)
TEL. 0131 44.39.57 - CELL. 327 24.14.964
www.lazzaroparrucche.com

La parrucca non è soltanto un bisogno ma sta anche ritornando di moda, nel negozio si possono provare di diverse fattezze anche soltanto per simulare un taglio o un colore; si può scegliere tra una vasta gamma di accessori come trecce, code e molti altri articoli delle migliori ditte nazionali ed internazionali.

L'innovazione investe anche il salone di parrucchiere con prodotti e trattamenti biologici di ultima generazione. Le acque costituzionali biologiche, infatti, sono alla base delle formulazioni e sono state scelte in modo mirato in base alle caratteristiche funzionali.

La nuova gamma trattante di biomed hairtherapy ha come obiettivo primario quello di migliorare cosmeticamente l'aspetto e la struttura dei capelli e dei nessi cutanei; questa metodologia semplice ed efficace permette di rinforzare la fibra capillare, migliorare le problematiche relative alla caduta, indebolimento e assottigliamento dei capelli, idrata la cuticola capillare dei capelli rovinati e normalizza le funzioni cutanee.

Tutta la linea è biologica, anche le confezioni, i supporti per l'alloggiamento sono biodegradabili totalmente riciclati.

Tanta esperienza, tanta professionalità, tanta sicurezza, tanta qualità a un prezzo medio di mercato con la garanzia di affidare la propria testa alle mani giuste.

CASALBAGLIANO: TANTI PROBLEMI poche soluzioni

Ci voleva un incidente, per fortuna senza gravi conseguenze, per riportare l'attenzione su Casalbagliano, sobborgo a pochi passi da Alessandria, alle prese con diversi problemi che incidono sulla sua quotidianità. A metà ottobre, un'ambulanza proveniente da Felizzano ha perso il controllo in via Vecchia dei Bagliani, in prossimità del centro alessandrino. Non una novità, visto che in pochi mesi sono capitati 5 sinistri simili, una problematica già denunciata nel dicembre 2015, ricorda Giovanni Gigantino, esponente del *"Comitato Casalbagliano". "Avevamo chiesto di ripristinare la segnaletica orizzontale, perché, con la nebbia, è difficile scorgere i limiti della carreggiata"*, rimembra, rilevando anche la scarsa tenuta dell'asfalto e la pendenza della strada, in particolare nel tratto a S prossimo al capoluogo. Non v'è stato alcun intervento e il limite di 30km/h non sembra sufficiente per garantire la sicurezza.

Non è solo via vecchia dei Bagliani a preoccupare gli abitanti di Casalbagliano in tema di viabilità: resta ancora aperta la questione di via 4 Martiri, recentemente oggetto di un sopralluogo dell'assessore Ferralasco, al centro di una controversia tra Comune e Provincia sulla paternità di qualsiasi operazione su di essa. La richiesta dei cittadini e del *"Comitato"* è di porre dei dissuasori di velocità efficaci, come le colonnine del VeloOk o gli autovelox. Per quanto riguarda le fognature, questione annosa nel sobborgo alessandrino, si attendono i risultati dello studio di compatibilità idraulica e idrogeologica commissionato all'ingegner Sandro Teruggi, che dovrebbero arrivare entro novembre. Nella speranza che, nel frattempo, non vi siano forti ondate di pioggia ed eventuali allagamenti. *"Noi"*, afferma Gigantino, *"abbiamo cercato di prendere contatto con lui per fornire la prospettiva di chi abita qui sulla rete fognaria, ma non ci siamo ancora riusciti"*. Altro fronte caldo su cui è impegnato il Comitato riguarda la velocità di Internet, ben lontana dagli standard della banda larga. Una lettera-segnalazione inviata alla Commissione Europea ha portato alla promessa di vedere il sobborgo coperto dai progetti per estendere la banda larga ultraveloce a 30 mega entro il 2020. Un impegno che si scontra con la realtà di una possibile competizione tra

Enel e Telecom, le cui conseguenze ricadrebbero su Casalbagliano, con il cerino della velocità a 640 kpbs in mano.

Stefano Summa

AUTUNNO TRA I MUSEI alessandrini

L'autunno, il freddo e la pioggia: tre validi motivi per mantenere vivo il valore della cultura. Ma quali sono i principali musei della città?

Museo del Cappello Borsalino
Situato nella Sala Campioni del Palazzo Borsalino, il museo è visitabile il sabato e la domenica dalle 15:00 alle 19:00. Offre 2000 modelli, corredati da materiale multimediale e descrizioni. Biglietto intero: 3 €, ridotto: 2 €.

Museo Etnografico C'era una Volta
Il museo ha sede in Piazza della Gambarina N° 1, dove sono state ricreate scene di vita quotidiana dell'Ottocento: scuola, lavoro, famiglia e stanze delle abitazioni.

Sale d'Arte
In Via Niccolò Machiavelli n°13, offre quattro sezioni espositive: il Medioevo e la civiltà comunale, l'Ottocento, il Novecento ed una sala dedicata alle mostre temporanee. Orari: Mercoledì, sabato e domenica dalle 15:00 alle 19:00. Biglietto intero: 3€, ridotto: 2€.

Museo del Ferro
Al suo interno è possibile ammirare una vasta produzione di manufatti realizzati in metallo. Sede: via Dei Guassco n°144. Orari: lunedì - domenica (mercoledì chiuso) dalle 09:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30.

Teatro delle scienze e planetario
In Via 1821 n° 11, il museo interamente dedicato alla scienza ed all'evoluzione, con laboratorio di astronomia. Biglietto intero: 3€, ridotto: 2€. Tel. 0131 234266

Giada Guzzon

FRANCO GALLUCCIO
COSTRUZIONI GENERALI SRL

CERTIFICATO DI ATTESTAZIONE N. 8240/45/00 Categoria OG1 Cl. II

PROGETTAZIONE ED INSTALLAZIONE LINEA VITA PER LAVORI IN QUOTA

RIMOZIONE E SMALTIMENTO AMIANTO

RISTRUTTURAZIONI IN GENERE

RISTRUTTURAZIONI E DECORAZIONI FACCIATE

RIQUALIFICAZIONE E RISTRUTTURAZIONE CAPANNONI INDUSTRIALI

SPECIALIZZATI IN LAVORI CONDOMINIALI

FRANCO GALLUCCIO COSTRUZIONI GENERALI SRL

di Franco Galluccio: 330 200210 e Vincenzo Licopoli: 328 5316962
PEC: francogallucciosrl@legalmail.it - info@francogalluccio.it - www.francogalluccio.it

UFFICI: Via Felice Cavallotti, 120 - Novi Ligure (AL) - Tel 0143 321403
SEDE: Via XI Febbraio, 51 - Frugarolo (AL)

Scarsa pulizia
AL CIMITERO COMUNALE

"È più pulito in occasione della Festa dei morti. Una volta trascorsa, non si preoccuperanno più di pulire".

Queste, le ossrvazioni fatte da molti visitatori del Cimitero Comunale negli ultimi giorni. Numerose sono, infatti, le lamentele esposte in merito allo stato di manutenzione del cimitero e non sono solo recenti. L'anno scorso, i cittadini si lamentavano per la scarsa pulizia e per la poca attenzione posta agli escrementi dei piccioni. Quest'anno vi sono state numerose lamentele in merito alle pulizie, alla manutenzione del verde ed alle precarie condizioni delle scale e degli innaffiatoi.

Chi frequenta il cimitero lo sa, la pulizia è scarsa. È ormai abitudine, infatti, vedere per giorni e giorni fiori morti in attesa di essere rimossi. Ciò, oltre ad accadere perché troppo spesso i defunti vengono dimenticati, si verifica perché i cassonetti presenti all'interno del cimitero, non vengono svuotati con molta frequenza.

La cura e la manutenzione del Cimitero Comunale dovrebbe essere di competenza dell'ufficio infrastrutture e Protezione Civile del comune, che, quindi, dovrebbe garantirne una corretta pulizia e manutenzione. Eppure, il lavoro svolto non soddisfa gli abituali visitatori.

Per la Festa dei morti i parenti si ricordano dei defunti e lo stesso sembrano fare gli operatori delle pulizie. I morti, però, vi sono tutto l'anno e la manutenzione non è necessaria solo in questo periodo. L'augurio è che la situazione possa, finalmente, migliorare.

Giada Guzzon

NUOVO LIMITE PER LE Slot Machine

È stata approvata dall'Amministrazione comunale l'ordinanza sugli orari fissi per l'uso delle slot machine. Finalmente anche Alessandria ha imposto un freno contro il gioco d'azzardo.

Le macchinette all'interno di sale gioco, esercizi commerciali, bar, circoli, adesso potranno essere utilizzate entro un orario determinato.

Tutti gli esercizi sono obbligati ad esporre un cartello con l'orario previsto e di spegnere tutte le slot machine nelle ore di non funzionamento. L'ordinanza suddivide gli orari di sospensione in base all'esercizio: per le sale gioco le macchinette dovranno essere spente dalle 12 alle 15, e gli esercizi pubblici e privati, circoli e locali invece dovranno vietare il gioco per le prime e le ultime due ore dell'orario individuale dell'attività.

Gli esercizi pubblici e commerciali aperti 24 ore su 24 avranno lo stop dalle 7 alle 10 e dalle 17 alle 20.

CG

TELECAMERE CONTRO IL vandalismo

Continuano gli atti di vandalismo ad Alessandria: secondo Amag Ambiente dall'inizio dell'anno ad oggi sono stati registrati ben 31 episodi che hanno procurato 72 incendi di cassonetti e danni a cestini stradali, causando quindi ulteriori spese a carico dell'azienda ed anche dei cittadini. Oltre all'aspetto economico, va anche considerato quello ambientale: bruciati i cassonetti con sacchetti d'immondizia, rifiuti di ogni genere, si alza una colonna di fumo nero intenso. Inoltre è principalmente un danno per la salute dei cittadini, per la liberazione di sostanze tossiche che se inalate causano danni all'organismo.

Così Amag Ambiente si sta attivando per l'istallazione di telecamere nei punti di maggiore criticità e sarà anche riattivato il servizio di Vigilanza Ambientale. Ci sarà la massima collaborazione dell'azienda con le Forze dell'ordine, per rintracciare i responsabili dell'accaduto e per fare prevenzione. Amag Ambiente chiede anche la partecipazione dei cittadini, che dovrebbero segnalare qualsiasi anomalia alle autorità competenti.

Cristina Gulì

I “NODI” DELLA NOSTRA SCHIENA

Le statistiche parlano chiaro: nel nostro paese il mal di schiena colpisce quasi il 90% degli adulti; molto spesso però le cause sono solo posture errate e trovano sollievo velocemente con una giusta attività.

Le posture piu pericolose sarebbero quelle che rappresentano lo stress, la rabbia repressa o un desiderio inibito. Tra le varie metodiche psico corporee, nate negli ultimi anni per imparare a leggere e a sciogliere i “nodi” del nostro corpo, c’è “l’integrazione posturale”: semplici esercizi di consapevolezza del movimento ed esercizi di respirazione. A questo si abbina la “Back School” che non consiste solo nel cambiare

alcuni stili di vita ma anche integrare esercizi personalizzati per vivere meglio la quotidianità.

Molte nostre Clienti hanno sperimentato queste tecniche ottenendo ottimi risultati e proseguono un percorso costruttivo per sciogliere i “nodi” della loro postura e cancellare algie quotidiane.

COME RIDURRE IL MAL DI SCHIENA CON ATTIVITÀ FISICA:

- Corsi GINNASTICA POSTURALE
  - per posture scorrette nell’adulto
  - per cifosi e scoliosi (8 / 16 anni)
- Corsi BACK SCHOOL per il benessere della chiena
- Corsi GINNASTICA ANTALGICA per cervicalgie, dorsalgie e lomalgie
- Corsi di BONE SCHOOL per prevenire dolori da osteopenia e osteoporosi
- Corsi GINNASTICA ARTICOLARE per dolori arti superiori, inferiori, piedi
- Corsi di TONIFICAZIONE per donne in menopausa
- OBIETTIVO SCHIENA stretching attivo

la Palestra

Via Volturno, 1 Alessandria

Tel. 366 1766771

il punto caffè

E QUESTO È SOLO L'INIZIO

QUALITÀ SUPERIORE AD UN PREZZO INFERIORE. NON TUTTI CI RIESCONO... NOI SÌ!

€ 0,17
€ 0,16

PERCHÈ I NOSTRI TECNICI HANNO ALLE LORO SPALLE 25 ANNI DI ESPERIENZA MATURATA IN AZIENDE LEADER PRODUTTRICI DI CAPSULE DI CAFFÈ

capsule compatibili
LAVAZZA ESPRESSO POINT,
LAVAZZA A MODO MIO, NESPRESSO
OFFERTISSIMA 2016

NOVI LIGURE
Via Ovada, 33 - tel. 342 8541266
dal martedì al sabato
9:30-12:30 / 15:00 - 19:30

ALESSANDRIA
Corso Acqui, 86 - tel. 347 8528177
all'interno dell'edicola
lunedì - venerdì: 7 - 12:45 15:30 - 19:15
sabato: 7:30 - 12:45 16:00 - 19:15
domenica: 7:30 - 12:45

ALESSANDRIA
Via Bergamo, 45 - tel. 0131 260472
presso tabaccheria
lunedì - venerdì: 7 - 12:45 15:30 - 19:30
sabato: 8:00 - 12:45 16:30 - 19:30
domenica: chiuso

NASCE L'ALBO dei volontari

L'impegno da parte del comune di Novi Ligure nel favorire l'integrazione degli ospiti dei centri d'accoglienza presenti nel territorio novese impiegandoli in attività di volontariato è attivo già da due anni. Nonostante la collaborazione con le quattro associazioni di volontariato novesi che hanno accettato di inserire i migranti ospiti nelle proprie attività, l'amministrazione si è trovata di fronte ad alcune evidenti problematiche: in primis la poca stabilità nella presenza sul territorio di queste persone. Nell'ultimo anno alcuni di loro hanno collaborato con i volontari di *"Angeli per Novi"*, che ogni sabato prestano le loro energie nelle attività di piccola manutenzione cittadina. Il numero di ospiti volontari è però rimasto minimo poiché un altro problema è la mancanza di tutor che affianchino queste persone durante i lavori. Per ovviare a queste difficoltà l'assessore agli affari sociali Felicia Broda e l'amministrazione comunale hanno deciso di istituire un albo dei volontari, soluzione già adottata in alcune realtà vicine come Novara, l'albo non si rivolge solo agli ospiti dei centri d'accoglienza, ma anche ai cittadini che desiderano donare poche ore del loro tempo per aiutare nella manutenzione della città, che negli ultimi anni ha riscontrato delle mancanze a causa dei tagli al personale. Il Comune ha già preparato un notevole numero di progetti (tra questi manutenzione del verde come aiuole, parchi pubblici e i cortili delle case popolari di proprietà dell'Atc, recupero delle vecchie caditoie all'interno del cimitero, pulizia di alcuni cortili di proprietà del Comune, ecc..) i quali verranno indicati ai volontari durante momenti di formazione tenuti dal personale del Comune che farà anche da tutor durante le attività. Le attività partiranno nel mese di novembre non appena si avranno i primi riscontri di adesione. Intanto già da qualche tempo alcuni ragazzi dei centri partecipano ad un'iniziativa in collaborazione con l'istituto professionale Foral, dove è possibile loro perfezionare l'uso del computer in cambio di aiuto nella pulizia del cortile della scuola.

Federica Riccardi

Terme di Acqui
PIANO INDUSTRIALE
ENTRO FINE ANNO

La vicenda delle Terme di Acqui sembra quasi aver fine. All'inizio del 2017 si chiuderà un ciclo vizioso che da anni tormenta i cittadini acquesi con la certezza di un nuovo piano industriale per quello che dovrebbe essere il volano economico della città. Entro gennaio sarà presentato il nuovo piano industriale elaborato in questi mesi dalla società genovese FinSystem, da luglio socio di maggioranza di Terme di Acqui s.p.a. Dopo il periodo estivo, trascorso a comprendere al meglio la realtà aziendale, i nuovi proprietari rappresentati dalla famiglia Pater assicurano entro fine anno di elencare i principali punti del piano e promettono d'investire sul territorio. La conferma trapela all'ultimo consiglio di amministrazione di ottobre nel quale è stata fatta anche una scelta *"simbolica"* da parte di Alessandria Pater, amministratore unico della società, ovvero di ridurre a zero il proprio compenso.

Il cda non ha poi optato all'aumento del capitale sociale consentendo al Comune di mantenere la propria quota azionaria. Si è poi scelto su quali lavori prioritari intervenire, necessari per rilanciare le terme acquesi: nell'immediato in almeno due strutture di zona Bagni: la spa Lago delle Sorgenti e l'Hotel Regina. *"Durante l'assemblea* - ha detto il sindaco della città Enrico Bertero - *mi è stato assicurato che interventi di ristrutturazione sono già iniziati nel mese di settembre. Sono fiducioso. Per la città il rilancio delle Terme rappresenta qualcosa di troppo importante"*. Altro punto dolente sono i lavoratori presenti in struttura, sia dipendenti fissi che i collaboratori stagionali. *"Per il momento è stato garantito il posto di lavoro a tutti e trenta i dipendenti del Grand hotel, ma siamo in attesa di conoscere il futuro degli altri quaranta lavoratori che ricoprono altri incarichi, dai fanghini al personale amministrativo"* rassicura Maura Settimo, responsabile sindacale. A riguardo, martedì 25 ottobre, si è svolta una prima riunione tra FinSystem, Uappala Hotels e i sindacati.

> **"La Pater famiglia rassicura i sindacati"**

Giancarlo Perazzi

DAL CENTRO ALLA CITTADELLA: il ponte Meier

Lo slogan scelto dall'amministrazione comunale alessandrina – *"Finalmente uniti"* – ha sicuramente fatto breccia nel cuore dei cittadini che, complice la curiosità per l'inaugurazione del ponte Meier, hanno letteralmente invaso l'area (via Dossena, piazza Santo Stefano) per assistere agli eventi in programma. La passerella di presentazione della nuova struttura è stata suddivisa in tre giornate, da sabato 22 (esibizioni di Goran Bregovic e dell'orchestra Casadei) a lunedì 24 ottobre, con il passaggio della prima vettura lungo l'arcata principale (lunghezza 176,40 metri). Nella giornata di domenica sono stati protagonisti i pedoni, che hanno potuto raggiungere comodamente la Cittadella attraversando le due carreggiate – quella in legno e corredata di lampade a led è tuttora interdetta ai mezzi a motore – e assistere al taglio del nastro. *"Gli alessandrini sono le pietre che sostengono questa nuova importante opera"* ha dichiarato il sindaco di Alessandria, Rita Rossa, nel corso delle celebrazioni. Nel corso della giornata hanno portato il loro saluto anche Marco Neri (ingegner capo del Comune), monsignor Guida Gallese (vescovo di Alessandria) e l'attrice Marta Gastini. Dal taglio del nastro a quello della torta – raffigurante proprio il ponte Meier –, anche se diversi esponenti dell'opposizione in consiglio comunale avrebbero preferito un taglio della spesa. Negli ultimi mesi i rappresentanti del Movimento 5 Stelle hanno rievocato in più occasioni il tema dei costi per la manutenzione – sia per quanto riguarda il carter (elemento prettamente estetico), sia per la passerella pedonale, costruita in legno – e della pendenza del ponte.

Luca Piana

ESERCITAZIONE SUL TORRENTE SCRIVIA "Ponti puliti"

Il Comune di Tortona, in collaborazione con il settore di Protezione Civile della Regione Piemonte, il 24 e 25 settembre ha organizzato un'esercitazione sul torrente Scrivia denominata *"Ponti puliti"*, che ha permesso la realizzazione di interventi di manutenzione idraulica e di sgombero dell'area per garantire il controllo della vegetazione in alveo. A questa esercitazione hanno partecipato anche tredici associazioni di volontariato locale (80 volontari in tutto), i quali grazie al progetto hanno potuto potenziare e ampliare parte delle conoscenze teoriche di intervento in alveo già acquisite attraversi incontri e corsi di approfondimento, merito anche della collaborazione con le altre squadre. *"Visto l'ottimo risultato ottenuto, soprattutto nell'ottica della prevenzione, vogliamo riproporre questo progetto annualmente"*- spiega entusiasta l'assessore Vittoria Colacino – *"Il funzionario della Protezione Civile della Regione Piemonte presente ha comunicato che questa esercitazione può considerarsi assolutamente un progetto pilota da proporre in tutto il territorio regionale".*

Federica Riccardi

CIGALLINO PIERO PAOLO & C. S.N.C.

- Energie alternative
- Impianti di climatizzazione
- Impianti di riscaldamento
- Impianti idrici

1 Check up Energetico gratuito per l'analisi di sprechi e consumi

DOMOTECNICA

Via Fratelli di Dio, 27 - Valenza
info@cigallino.it - Tel. 0131 950440

Allevamento "di Villa Testa" dal 1969

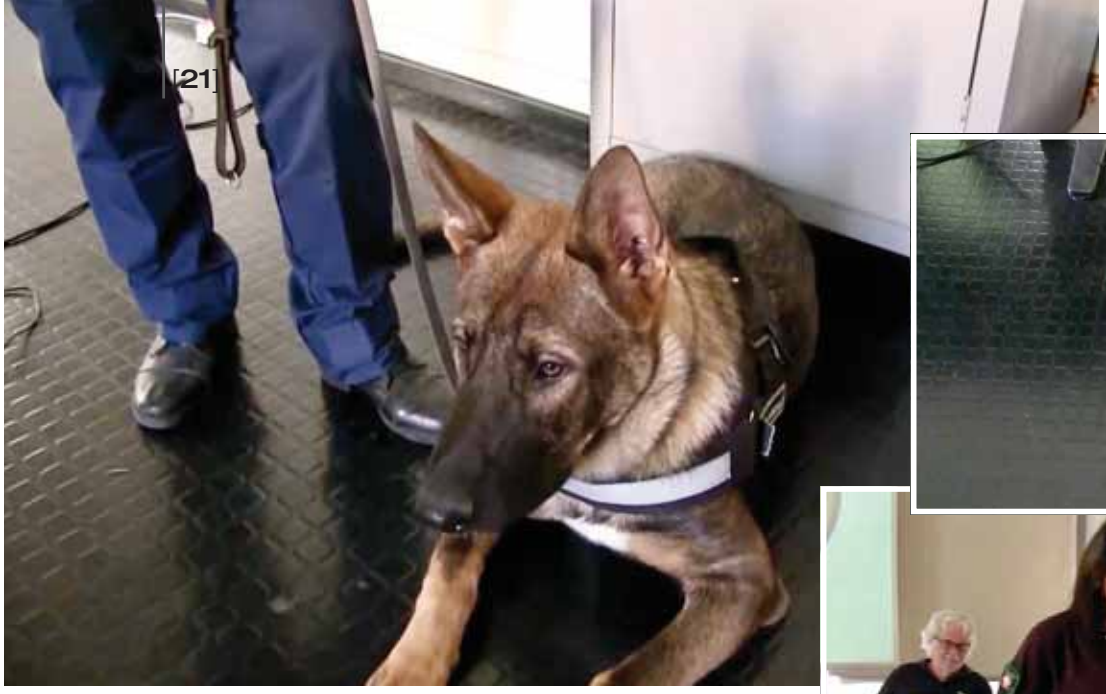
Pastore Tedesco e West Highland White Terrier

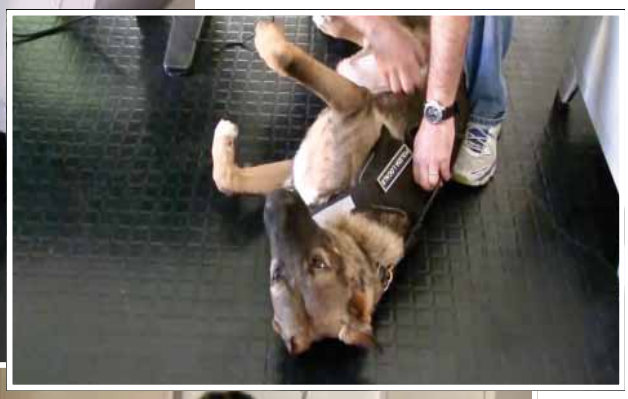
ALLEVAMENTO PENSIONE EDUCAZIONE

info@allevamentodivillatesta.com
www.allevamentodivillatesta.com

Tel. 0131 279127

Via Gerbida 25
Casal Cermelli





[A4 ...]

Orso Grigio: IL NUOVO CAMPIONE DELL'UNITÀ CINOFILA

Affiancarsi a un campione del contrasto alla diffusione delle sostanze stupefacenti non è un compito facile. Soprattutto se si tratta di Fox, punta di diamante dell'unità cinofila della Polizia Municipale di Alessandria: al servizio da cinque anni, il pastore tedesco è stato insignito in passato per la qualità dei suoi interventi e ha partecipato a importanti attività di prevenzione nelle scuole.

Occorre trovare un compagno di squadra adeguato e dal pedigree giusto. L'agente scelto Grazia Bavuso l'ha identificato in *"Orso Grigio"*, un altro pastore tedesco di sette mesi, proveniente dall'allevamento Decima Mas, in provincia di Ancona. Il suo nome è dei più propizi: combina, infatti, un omaggio a Orso, il cane di uno degli addestratori di unità cinofile definito *"un vero campione"*, e un chiaro riferimento al colore dell'Alessandria Calcio.

Così come la squadra di mister Braglia sta facendo sfracelli nel campionato di Lega Pro, la nuova recluta della Polizia Municipale sarà chiamata a battere, con gli stessi

> **"Vita da cani sì, ma pluridecorati"**

ottimi risultati, una ben più pericolosa concorrenza per il bene della comunità alessandrina. Prima di accompagnare il futuro collega Fox, però, Orso Grigio dovrà svolgere un doveroso periodo di addestramento di due mesi con la Polizia Penitenziaria di Asti, al quale si abbinerà la formazione quotidiana a cura dell'agente Bavuso (che concede il cane in comodato d'uso gratuito per cinque anni; le spese di mantenimento sono a carico del Comune).

Nel futuro prossimo di Orso Grigio ci saranno sì tante operazioni antidroga, ma non solo. Tra i compiti previsti per il nuovo pastore tedesco arruolato dalla Municipale, infatti, c'è anche lo svolgimento di attività di pet therapy nelle scuole, in particolare in compagnia di bambini affetti da disabilità. Il nuovo acquisto dell'unità cinofila è stato annunciato in una conferenza stampa a inizio mese, nella quale l'assessore di riferimento Marica Barrera ha espresso i suoi ringraziamenti all'agente Bavuso *"per questo dono che ha voluto offrire a tutta la comunità"*.
Il comandante vicario della Polizia Municipale di Alessandria, Alberto Bassani, ha voluto porre l'accento sull'esigenza dell'ingresso in squadra di Orso Grigio: *"Il cane Fox ha sei anni: nonostante sia ancora in forze, necessita di essere affiancato da un altro elemento, che consenta di mantenere attivo il servizio offerto dall'unità cinofila nei prossimi anni"*.

Stefano Summa

[L'azienda informa...]

Villa Ottolenghi
WEDEKIND

VILLA OTTOLENGHI

Vittorio Invernizzi è un appassionato, un sognatore, un amante del bello e dell'arte e a discapito di tutti e di tutto porta avanti le sue idee e non si ferma nel trasformare in realtà i suoi progetti.

Se non avesse un briciolo di sana follia non avrebbe realizzato e vissuto la sua esistenza ricca, variegata, sempre tesa a ciò che deve ancora venire.

Lombardo di nascita, il destino ha fatto sì che fosse attratto dalla terra piemontese, specialmente quella che ospita le terme e a Lurisia è diventato il signore dell'omonima acqua minerale mentre ad Acqui si è innamorato di Villa Ottolenghi e combatte ogni giorno perché ritorni ai vecchi splendori. Quando l'ha acquistata era in completo decadimento e con danni di grande proporzione oggi è un gioiello fedele a quell'architettura dell'inizio del '900, i cui esempi sono pochi e per tale ragione ancor più preziosa.

Dal Giardino Formale, e dal parco – unico esempio visitabile di un capolavoro di Piero Porcinai, che ha valso a Villa Ottolenghi il 1° Premio dell "European Garden Award" del 2011 - all'incredibile cisterna, detta Forte delle Acque, che è di per sé un'opera dentro l'opera, dalle cucce per i cani, ai decori miniati della recinsione del campo da tennis, tutto è stato ricuperato come si deve e il colpo d'occhio del porticato catapulta in una dimensione metafisica dello spazio e del tempo.

Villa Ottolenghi e tutto il complesso di Monterosso significano arte, visite guidate, eventi culturali ma anche enogastronomia, viticoltura e relax. La linea dell'oggi e del prossimo domani è quella di rendere Villa Ottolenghi un luogo usufruibile secondo declinazioni diverse: un grande chef stellato e conosciuto a livello internazionale, Davide Oldani, cucinerà nelle nuove cucine per deliziare i palati sopraffini degli ospiti mentre la Bottega del Conte soddisfa già gli intenditori di vini, non soltanto etichette piemontesi ma i migliori vitigni di ciascuna regione italiana per un totale di una trentina di etichette di eccellenza da degustare in loco ed acquistare senza dimenticare la produzione propria della tenuta Monterosso con ottimi bianchi ed eccellenti rossi. Villa Ottolenghi è un luogo dove andare per stare, unendo cultura, arte, conoscenza, palato e relax in nome della bellezza assoluta.

www.villaottolenghi.it
vittoria@borgomonterosso.com
tel. +39 0144 322177
+39 02 94699507
Str. Monterosso, 42 - 15011 Acqui T. (AL)

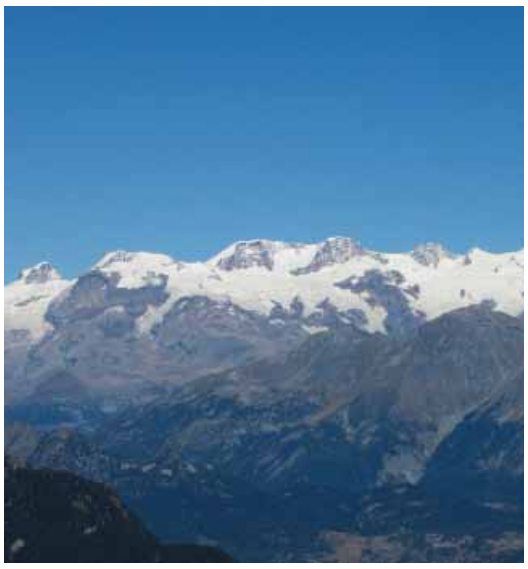
IL DOMINIO

BORGO MONTEROSSO

VINI D'ARTE

[Viaggiando...]

Diab3king
UNA GRANDE AVVENTURA



Dal 4 al 6 settembre 2016 si è svolto il Diab3king, tre giorni di trekking per ragazzi diabetici organizzato dall'associazione JADA in collaborazione con il CAI, al quale ho partecipato.

Si è trattato di un Trekking Itinerante (ovvero senza dimora fissa) per le vie del parco regionale del Mont'Avic in Valle D'Aosta.

Il primo giorno, partiti dal parcheggio ai piedi del monte, abbiamo affrontato la prima tappa del percorso, 8 km di camminata con un dislivello di 800 m dal punto di partenza situato a 1400 m. La giornata era bellissima e questo comportava un grande caldo nonostante l'altitudine, infatti, alcuni ragazzi, si sono dovuti fermare più volte, non solo a causa dello sforzo fisico, ma anche per i problemi derivanti dal diabete. Questi problemi, anziché demoralizzare i ragazzi, li spingevano ad andare avanti anche grazie alla presenza di Marco Peruffo, un alpinista professionista, anche lui diabetico, che ispirava i ragazzi nell'emulare le sue gesta (la più importante il raggiungimento della vetta del monte Cho Oyu alto 8201 m).

Durante il tragitto gli sguardi erano tutti puntati sui magnifici paesaggi e la fantastica varietà della vegetazione che il parco offriva. Dopo sei ore di camminata siamo arrivati a destinazione, il rifugio Dondena, presso il quale alcuni ragazzi hanno potuto effettuare una vera e propria scalata su una parete rocciosa grazie alle attrezzature del rifugio.

Il secondo giorno è stato quello più provante ma sicuramente il più soddisfacente. Il programma era 10 km di camminata con un dislivello di 850 m ma concentrati tutti in una salita. Le condizioni meteo non erano positive come il giorno precedente, il nemico principale è stato il vento che, soprattutto in altitudine, soffiava veramente forte. Grado di sfida aumentato ma nessun problema per tutti e diciassette i ragazzi che hanno preso parte al viaggio, che con un grande sforzo fisico (primo trekking per la maggior parte dei partecipanti) hanno raggiunto il punto più alto del loro viaggio (quasi 3000 m). Dopo una salita c'è sempre una discesa, ma questa volta non una discesa banale, anzi, molto ripida su un terreno molto friabile (di origine vulcanica) con il vento che continuava a soffiare molto forte. A dare il coraggio ai ragazzi è bastata la vista del paesaggio, composto dai cinque laghi del parco del Mont'Avic e da uno stambecco che, molto più facilmente di noi con due gambe, scendeva la parete della montagna. Una volta terminata la discesa, il percorso diventava più rilassante, dove tutto quello che dovevi fare era ammirare i paesaggi unici che si potevano ammirare in quella valle circondata da grandi vette. Dopo otto ore di camminata (finalmente) il gruppo è giunto a destinazione, il rifugio Barbusel, dal quale si potevano ammirare le più famose montagne della Valle D'Aosta.

L'ultimo giorno è stato quello meno impegnativo, con i ragazzi che si sono goduti l'ottima giornata di sole, condividendo l'esperienza effettuata in quei tre giorni e commentando che effetto ha avuto su loro e la malattia, che non ha per nulla ostacolato la loro piccola impresa. Dopo un cospicuo pranzo abbiamo affrontato l'ultima tappa, 5 km, tutta discesa, per tornare ai piedi del monte dove avevamo lasciato le macchine, terminato in poco più di tre ore.

Questa è stata l'esperienza del mio primo trekking, un'avventura indimenticabile e incredibilmente appagante perché fa capire ai diabetici come me e i ragazzi che hanno preso parte al trekking, ma anche alle persone normali, che niente è irraggiungibile, basta solo volerlo e crederci. Non vedo l'ora di rifarlo.

Lorenzo Roagna

[Storie dal mondo...]

MATTEO DI PASCALE
UN MAZZO DI CARTE
e il successo mondiale

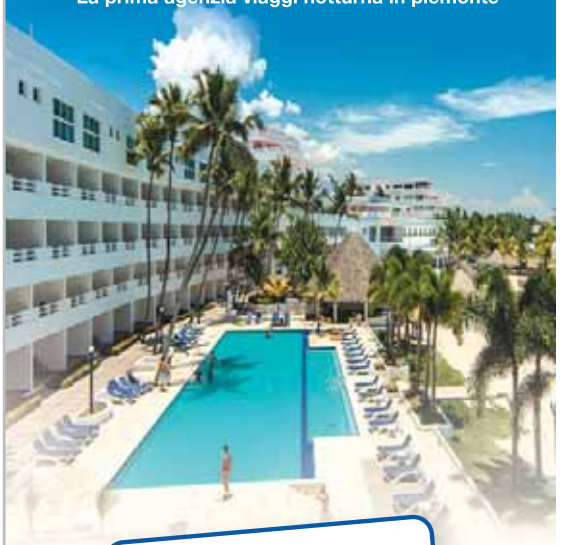
Lo psicologo James Hillman diceva che tutti noi *"nasciamo con un carattere; ci viene dato, è un dono dei guardiani della nostra nascita, come dicono le vecchie storie… ognuno entra nel mondo con una vocazione."* Quella di Matteo di Pascale, 28enne originario di Alessandria, è creare.

La missione del designer alessandrino è stata declinata in due prodotti culturali nati dal basso, apprezzati a livello internazionale. Il primo è *"Intuìti"*, realizzato nel 2015, un mazzo di 78 carte, contenenti ciascuna uno *"stimolo visivo"*, una *"favola evocativa"* e un *"imperativo"*. Il tutto finalizzato a stimolare l'intuitività e fornire l'ispirazione giusta. Uno strumento aperto a diversi utilizzi e scopi, che ha convinto 1.935 persone a donare un totale di 38.257 sterline per finanziare il progetto su Kickstarter (l'obiettivo era arrivare a 10.000). *"Posseduto"* dal demone della creatività, di Pascale non s'è fermato e, quest'anno, ha dato vita a un altro prodotto in collaborazione con Andrea Binasco. Si tratta di *"Fabula"*, sempre un mazzo di carte, ma in questo caso 52 e con un'ottica diversa.

Ispirandosi agli archetipi del *"Viaggio dell'Eroe"*, identificati dallo sceneggiatore Christopher Vogler, Fabula permette di strutturare o analizzare qualsiasi storia, che si tratta di un film, un romanzo o una serie televisiva. Non solo, può servire anche a fare importanti scelte di vita, come capitato al suo creatore: situato nel *"mondo ordinario"* di Torino, il designer ha ricevuto una *"chiamata all'azione"* sotto forma di un'offerta di lavoro da parte di un'importante azienda cinese. Inevitabile il *"rifiuto della chiamata"*, nella quale ha analizzato tutti i pro e i contro. Alla fine, di Pascale ha scelto di partire arrivando a Shenzhen, per un'esperienza lavorativa intricata per divergenze strategiche e culturali. Comunque profittevole per Fabula, apprezzata dagli utenti di Kickstarter (oltre 5279 euro raccolti rispetto ai 1500 richiesti).

Stefano Summa

La Peschiera 3G
AGENZIA VIAGGI
di Giuliana Comotto
La prima agenzia viaggi notturna in piemonte



Febbraio a... 35 gradi? certo!

Caraibi!

Republica Dominicana
Boca Chica in Tour

BE LIVE HOTELS Discover our World

BE LIVE EXPERIENCE HAMACA
GRAN HOTEL ★★★★☆

dal 3 all'11 febbraio 2017
€1690
ALL INCLUSIVE

PRENOTAZIONI:
Agenzia Viaggi LA PESCHIERA 3G
Tel. 329 0852350
orari: mar - sab 21:00 - 23:00
dom 15:00 - 17:00 / 21:00 - 23:00

BUS DA E PER MALPENSA

[Curiosità...]

Un blog per comprendere l'economia e la finanza

Come destreggiarsi nei complicati aspetti dell'economia e della finanza se non si è esperti in materia? La maggior parte di noi è molto confusa a riguardo e proprio per questo motivo Monica Manfredini, appassionata commercialista, ha deciso di ideare un blog in cui spiegarlo in maniera semplice e chiara. Dalle spese detraibili di scuola e sport, alla rateazione con Equitalia, alle novità sulle normative del lavoro rivolte a privati ed aziende, in *"Qui capisco"* la materia fiscale diventa alla portata di tutti attraverso video tutorial ed articoli di facile comprensione e vignette frizzanti, grazie anche al contributo di un gruppo di esperti con esperienze e dinamiche di vita diverse. Tra questi anche due nomi noti ai più: Stefano Chiodaroli (famoso attore e comico televisivo) e Alberto di Risio (autore teatrale, televisivo e radiofonico) che nei loro articoli trattano gli argomenti con taglio ironico, divertente e pungente. - *FR*

Giro d'Italia: 100ª edizione CON DUE TAPPE NEL NOVESE

Saranno due le tappe dedicate a Fausto Coppi nella 100ª edizione del Giro d'Italia, in programma da venerdì 5 fino a domenica 28 maggio 2017. La carovana rosa percorrerà buona parte del territorio alessandrino al termine della seconda settimana di gara, con le frazioni di collegamento tra Reggio Emilia e Tortona (venerdì 19 maggio) e da Castellania al Santuario di Oropa (sabato 20 maggio). La prima delle due tappe è relativamente pianeggiante e, con ogni probabilità, sarà decisa allo sprint. Al sabato, invece, si riparte dalla città natale di Coppi per poi dirigersi verso il Nord del Piemonte, sul traguardo dove Marco Pantani fece la storia (nella quindicesima tappa del Giro d'Italia 1999). - *LP*

INVENTATA la carne sintetica

SuperMeat, una start-up israeliana guidata dall'ingegnere biomedico Yaakov Nahmias ha lanciato sul portale IndieGoGo una campagna ambiziosa: creare una macchina che permetta di rendere economici e competitivi i processi di creazione di *"carne sintetica"*, in modo da poter, in futuro, soppiantare l'allevamento classico con uno che non preveda l'uccisione degli animali. Al momento un primo hamburger è stato creato, ma con un costo di oltre 250.000 euro. Sarà davvero il futuro? - *LR*

Sardigliano SI RIALZA

Un'alluvione può distruggere tante cose, ma non lo spirito di una comunità. Vogliosa di tornare alla normalità stravolta da straordinari fenomeni climatici. Che si tratti di ripristinare una strada o riavviare un'attività, oppure recuperare luoghi di aggregazione. Come il campo sportivo di Sardigliano, reso inagibile dall'alluvione dell'autunno 2014. Abitanti del paese e persone da fuori si sono rimboccate le maniche, creando una Polisportiva in grado di iscrivere una squadra alla Terza Categoria e, soprattutto, avviando una campagna di valorizzazione del territorio, finalizzata anche a raccogliere i fondi necessari per restituire il campo sportivo alla collettività. - *SS*

TUO FIGLIO HA PAURA DEL DENTISTA?

TRASFORMA QUESTA BRUTTA ESPERIENZA IN UN GIOCO!

Lo studio del dott. Fabrizio Chiesa promuove a ottobre il **MESE DELLA "PREVENZIONE PARODONTALE"** cioè la prevenzione e la cura delle malattie che colpiscono i tessuti di sostegno dei denti, quali gengive, legamento, osso alveolare.

VISITA GRATUITA e, in caso di necessità di intervento, **SCONTI DEL 20% SU OGNI TIPO DI TERAPIA** per chi aderisce all'iniziativa prenotando una visita di controllo specialistica ai numeri 0143.73273 oppure 347.3423261.

È fondamentale cercare di mantenere la propria dentatura sana il più a lungo possibile e quindi assume massima importanza l'individuazione e la cura delle malattie dei tessuti di sostegno dei denti che vanno dalle semplici gengiviti, con il classico sanguinamento allo spazzolamento, sino alle varie forme di parodontiti ed infine alla cosiddetta "piorrea" con gonfiore (pus) e mobilità dei denti.

Vieni a trovarci presso lo STUDIO DENTISTICO DOTT. CHIESA a NOVI LIGURE

LA PRIMA VISITA È GRATUITA

Tuo figlio potrà girare liberamente, conoscere il personale e fare domande...
E se decide di farsi visitare riceverà subito un piccolo regalo e un diploma!

Servizio a cura della Dott.ssa Marcella Garbin, pedodontista

Via Garibaldi, 24 - Novi Ligure (AL) - Tel. 0143 73273 - 347 3423261

[Ritratto di diva...]

LAUREEN BACALL
UNA FEMMINILITÀ
calda e sensuale

Definita l'ultima diva dell'epoca d'oro di Hollywood, Betty Jane Perske, in arte Laureen Bacall, venuta al mondo il 16 settembre 1924 in una famiglia di ebrei polacchi emigrati in America, iniziò a farsi notare, negli anni Quaranta, calcando le scene di Broadway e posando per la celebre rivista di moda Harper's Bazaar: fu la moglie del regista Howard Hawks, Nancy *"Slim"* Keith, a notarla, chiamandola per un provino che le fruttò il ruolo da protagonista in *To have and have not*, in italiano *Acque del sud* (1945).

Sul set la diciannovenne Laureen incontrò colui che per dodici anni, sino alla morte, sarebbe rimasto suo marito, con il quale avrebbe avuto due figli e che avrebbe sempre ricordato come l'unico amore della sua vita: l'affascinante e già affermato Humphrey Bogart.

La coppia comparve anche nell'altro capolavoro di Hawks, *Il grande sonno* (1946), tratto dal romanzo di Raymond Chandler, in *La fuga di Delmer Daves*, l'anno seguente e in *L'isola di corallo* di John Huston (1949).

Di Bogart l'attrice amava sottolineare la sua assoluta onestà: *«Diceva sempre quello che pensava. 'Maledizione' - diceva sempre 'se non vuoi sentirti dire la verità, non me la chiedere'».*

> **"Penso che l'intera vita si mostri sul proprio volto, e si dovrebbe essere orgogliosi di questo"**

La Bacall ha girato, nel corso della sua lunga carriera, conclusasi nel 2012, due anni prima della sua scomparsa, una cinquantina di film, spaziando tra i generi e i registi più diversi: dal Vincente Minnelli di *La donna del destino* (1947) al John Negulesco di *Come sposare un milionario*, con Marilyn Monroe (1953), dal Lumet di *Assassinio sull'Orient Express* (1974) al Don Siegel de *Il pistolero* (1976).

Nel 1996 arrivò la candidatura all'Oscar, come miglior attrice non protagonista nel film di Barbra Streisand *L'amore ha due facce*, mentre l'ambita statuetta alla carriera le venne tributata solo nel 2009.

Sul grande schermo Laureen Bacall ha incarnato una femminilità calda, avvolgente e sensuale (una sua caratteristica era la voce roca), ma allo stesso tempo forte e dominatrice, sicura delle proprie doti e mai remissiva, che Howard Hawks in particolar modo seppe far emergere ed esaltare, affidandole ruoli di eroina ambigua e sofisticata.

Il suo divismo fu, dunque, del tutto atipico e inconsueto nel panorama del cinema classico hollywoodiano, bilanciato anche dall'impegno politico (la Bacall abbracciò sempre un orientamento liberale e negli anni Cinquanta lavorò nella campagna presidenziale in favore del candidato democratico Adlai Ewing Stevenson) e da una riservatezza assoluta nella conduzione della sua vita privata.

Fedele a se stessa, come serena nell'accettare lo scorrere del tempo sul proprio corpo di star, una volta disse: *«Penso che l'intera vita si mostri sul proprio volto, e si dovrebbe essere orgogliosi di questo».*

Barbara Rossi

AL FESTIVAL DELLA SCIENZA IL LANCIO DI CERCARISPARMIO

Inizia a Risparmiare!

Scegli una o più categorie, scegli una o più province/comuni/ catene di supermercati. Seleziona i prodotti che ti interessano...e comincia a risparmiare!

Il sito che ti aiuta a fare la spesa

È stato scelto tra le oltre 400 proposte arrivate da tutta Italia in risposta al bando di idee lanciato dal **Festival della Scienza** a gennaio 2016 ed è stato selezionato dai 45 membri del Consiglio scientifico del Festival che, giovedì 27 ottobre, ha visto il taglio del nastro a Genova.

Stiamo parlando del Laboratorio (che avrà sede nel Palazzo Ducale di Genova) dal titolo "Una spesa di Qualità" dove le responsabili scientifiche sono Debora Devchic e Anna Antoniazzi dell'Università di Genova Disfor Scienze della Formazione.

Al Festival della Scienza di Genova, dal 27 ottobre al 6 novembre, sarà possibile toccare con mano anche il risparmio… basta avere uno smartphone, un tablet o un pc.

Stiamo parlando del lancio di **www.cercarisparmio.com**, il primo sito internet in Italia che permette al consumatore di consultare gratuitamente non solo le offerte promozionali della grande distribuzione, ma anche i prezzi di tutto l'assortimento del tuo supermercato grazie a un database che contiene i prezzi anche dei prodotti non in offerta.

CercaRisparmio nasce con l'obiettivo di offrire al consumatore un nuovo modo, efficiente e rapido, per informarsi sui prezzi prima di recarsi nei punti vendita per fare i suoi acquisti.

CercaRisparmio è nato per venire incontro alle esigenze di risparmio delle famiglie italiane, ma anche per ideare e sviluppare servizi per il mercato business e consumer, attraverso l'utilizzo e l'integrazione delle nuove tecnologie e dei nuovi media.

Quale miglior location se non il Festival della Scienza per lanciare, solo su Genova, **CercaRisparmio**?

www.cercarisparmio.com

BELLEZZA E BENESSERE
IN ARMONIA

armonie
BELLEZZA BENESSERE

Armonie Bellezza Benessere nasce dall'esperienza trentennale nel campo estetico di Susanna e dell'abilità nella disciplina Shiatsu di Raffaella, il centro denota al primo impatto tutta la professionalità del suo staff. Ai trattamenti cosmetici viso e corpo per donna e uomo vengono associate tecnologie innovative come l'Endosphères Therapy per la cellulite. Da Armonie Bellezza Benessere si viene coccolati ed ogni trattamento è personalizzato sulle esigenze individuali del cliente, che può usufruire di una vasta scelta operativa, programmi viso che, a seconda dell'età, donano alla pelle Equilibrio, Energia, Tono e Giovinezza; rituali corpo con prodotti di thalassoterapia, fanghi ed essenze eseguiti nel lettino termale a vapore, massaggio, ultrasuoni ed elettrostimolazione. Grande attenzione all'educazione cosmetica indispensabile per gestire autonomamente il trattamento domiciliare e mantenere i risultati ottenuti. Per l'epilazione, oltre al metodo tradizionale con cera liposolubile, la cera brasiliana Skin's, a bassa temperatura senza traumi per la pelle, neanche nelle parti più delicate, inoltre il laser diodo per l'eliminazione dei peli superflui. Benessere per ricordare che siamo anche energia e non solo corpo, con lo Shiatsu ritroviamo l'equilibrio, la relazione fra noi ed il cosmo che ci circonda, per "lasciare" lo stress quotidiano. Ogni prodotto utilizzato è stato scelto con attenzione alla qualità ed affidabilità, marchi nazionali e internazionali come Fabbrimarine, Uniqa, Germaine de Cappuccine ed Essie Gel per gli smalti semipermanenti.

Endosphères Therapy:

Fenix Group è l'azienda che ha messo a punto la tecnologia Endosphères Therapy, metodica brevettata a Microvibrazione Compressiva, che si è imposta negli ultimi anni come il trattamento d'eccellenza per combattere cellulite e accumuli adiposi con un trattamento nuovo, unico, non invasivo, piacevole ma che assicurasse risultati certi e clinicamente testati.

Nata in collaborazione con Università e Istituti medici che hanno elaborato un protocollo scientifico di trattamento per risultati certi contro la cellulite e gli accumuli adiposi, l'Endosphères Therapy è un trattamento 100% non invasivo e 100% Made in Italy che tramite un rullo composto da 55 sfere di silicone anallergico, genera vibrazioni meccaniche a bassa frequenza che vanno ad agire proprio sulle cause principali della cellulite: la stasi linfatica, l'accumulo di liquidi, gli agglomerati di cellule adipose.

La metodica Endosphères Therapy è e rimane l'unica tecnologia a Microvibrazione Compressiva nel mondo, un sistema che svolge cinque azioni con un unico gesto. In un solo gesto, l'Endosphères Therapy stimola profondamente il sistema vascolare, metabolico e linfatico con una significativa eliminazione dei liquidi in eccesso; riduce il dolore e l'infiammazione del tessuto; scioglie gli aggregati adiposi rimodellando la silhouette; migliora nettamente il tono muscolare, grazie al lavoro profondo che non si ferma alla parte superficiale del tessuto ma utilizza il muscolo come resistenza attiva.

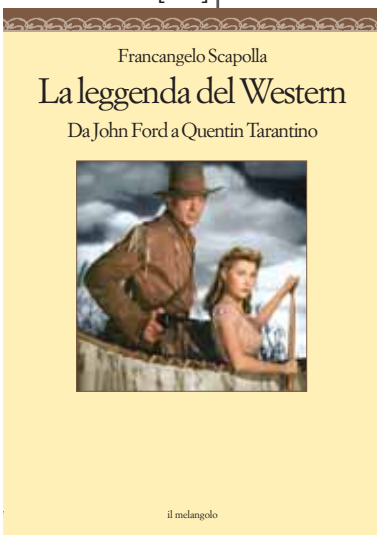
prenota la tua PROVA GRATUITA

armonie
BELLEZZA BENESSERE

via Legnano 33 - 15121 Alessandria
Info: 0131 252957 - 331 5901146
armonie@esteticaitalia.it

[Libri...]

Francangelo Scapolla
LA LEGGENDA DEL WESTERN



André Bazin, il celebre critico cinematografico francese e teorico della Nouvelle Vague, sosteneva che il genere western rappresentasse *"il cinema americano per eccellenza"*. Dai lontanissimi esordi (*L'assalto al treno* di Edwin S. Porter, nel 1903) sino alle ultime prove crepuscolari di Sam Peckinpah (*Sfida nell'Alta Sierra*, 1961) e John Ford (*L'uomo che uccise Liberty Valance*, 1962), il western ha coinvolto e appassionato - con le sue storie di pistoleri intrepidi, sceriffi coraggiosi, eroine impavide ma spesso in pericolo - generazioni di spettatori. Tra questi anche Francangelo Scapolla, esperto di cinema e presidente della casa editrice genovese Le Mani, che ricorda con affetto e passione l'abituale frequentazione del grande schermo, da adolescente degli anni Cinquanta, per respirare l'atmosfera avventurosa della Frontiera americana così come veniva narrata dai grandi maestri del genere. Da Cecil B. De Mille a Howard Hawks e Sergio Leone, da John Wayne a Gary Cooper, Kirk Douglas, Burt Lancaster e a tutta la vasta schiera di attori che prestarono fisico e volto ai *"westerners"* protagonisti della oramai leggendaria conquista dei territori dell'Ovest americano, Scapolla costruisce una lettura agile e godibile non solo per gli appassionati, ma anche per chi desidera saperne di più su di un genere che è entrato da subito a buon diritto nella storia della cinematografia mondiale. Non mancano, nel libro, neppure le analisi dettagliate delle ultime opere rientranti nell'epica del western, come *The Revenant* di Alejandro González Iñárritu (2015) e *The Hateful Eight* di Quentin Tarantino (2016).

(Francangelo Scapolla, *La leggenda del western. Da John Ford a Quentin Tarantino*, il melangolo, 2016, 237 pp., euro 10.00)

Barbara Rossi

[Eventi...]

RIPARTE L'ANNO ACCADEMICO PER L'UNITRE di Novi Ligure

È iniziato un nuovo anno accademico per gli studenti dell'Università della terza Età di Novi Ligure, i quali il 13 ottobre sono stati accolti presso la Sala Conferenze della Biblioteca Civica per la presentazione del nuovo ciclo di corsi.

L'Università della terza Età, in sigla *"Unitre"*, è un'associazione culturale e di volontariato la cui sede locale di Novi Ligure è stata fondata nel 1986. Come spiegato dal prof. Pietro Sisti durante la presentazione delle nuove attività, l'Unitre di Novi Ligure si diversifica dalle altre da ben 30anni per i suoi corsi prevalentemente culturali.

Oltre ai consueti corsi di letteratura italiana, cultura e società, storia, cinema, musica, popoli e paesi, psicologia e salute e prevenzione, quest'anno il programma prevede una novità: il corso *"La tua città e il tuo territorio"* che approfondirà temi legati alla città di Novi Ligure, dalle conoscenze storiche alle bellezze artistiche ed architettoniche tuttora esistenti, spiegando come il tutto si integra nella forma urbanistica della città dal centro storico alla periferia, come nella lezione dal titolo *"Come la storia dà forma ad una città: Novi guelfa, ghibellina e genovese"* in cui l'ingegnere Andrea Scotto spiegherà come lo scontro medioevale tra guelfi e ghibellini abbia influenzato anche l'urbanistica novese attraverso una visita guidata della città.

I frequentanti potranno inoltre partecipare a corsi di inglese di primo e secondo livello, di informatica, di yoga, Tai Chi (un antica arte marziale cinese) e tango.

Federica Riccardi

"IN PRIMA LINEA" DONNE
in scenari di guerra

Uomini e donne assorbono, rielaborano e reagiscono a ciò che vedono in maniera differente. La prospettiva femminile sulle cose offre una loro chiave di lettura differente da quella maschile, spesso più efficace nel coglierne i più profondi significati.

Ciò vale per tanti aspetti della vita quotidiana, così come per eventi di drammatica eccezionalità come la guerra. La violenza dei conflitti in giro per il mondo vista attraverso l'occhio indagatore delle donne è il tema di *"In Prima Linea: donne fotoreporter in luoghi di guerra"*, la mostra in esibizione fino al 13 novembre nel cortile medievale di Palazzo Madama a Torino. Osservando con attenzione i diversi scatti selezionati dalla curatrice Andreja Restek (di origine croata, di casa a Torino, presente anch'essa con le sue foto fatte in Siria, Ucraina e Sierra Leone), si coglie una sensibilità particolare nell'immortalare soggetti in situazioni in cui l'umanità è ridotta ai minimi termini. A volte ciò dipende dal background della persona dietro la macchina fotografica, come nei casi di Laurence Geai (a lungo nel mondo della moda, da cui ha ereditato l'attenzione per i colori forti nelle sue foto) e di Alison Baskerville (dapprima arruolata nella Royal Air Force, poi narratrice per immagini del dramma del conflitto afghano vissute dalle donne del luogo).

In altre circostanze, è stato lo stimolo a realizzare qualcosa che tanti, tra cui molti uomini, non hanno il coraggio di fare: per esempio, documentare paesi poco coperti dai media, come la Repubblica Centroafricana, nella quale Camille Lepage perse la vita all'età di 26 anni.

Stefano Summa

SOULFUD.it
DOMENICO SORRENTINO CREATIVE CHEF

CuciniAmo

Coniglio in salmì di Timorasso

FONDUTA DI PATATE E SCORZONERA DI CASTELLAZZO BORMIDA

[...a cura di *Domenico Sorrentino*]

RICETTA

INGREDIENTI PER UN PIATTO

Coniglio nostrano
Vino timorasso
Patate
Scorzonera
Olio, sale e pepe q.b.
Miele di castagno
Erbe fresche e germogli

PER IL CONIGLIO

Prendete il coniglio intero, pulito e lavato, fatelo cuocere coperto dal solo Timorasso e un pizzico di sale a fuoco bassissimo, noi usiamo il pregiato coniglio Grigio di Carmagnola, lo facciamo cuocere a bassa temperatura per molte ore fino a rendere la carne tenerissima, a voi consiglio di lasciarlo sul fuoco per circa tre pore, poi lasciatelo raffreddare, spolpatelo a mano e conditene la carne con il vino di cottura rimasto, ma che avrete filtrato bene e poi fatto ancora consumare fino a ottenere un intenso ristretto al sapore di coniglio e cin la tipica acidità del timorasso.

PER LE PATATE:

lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e poi frullatele con acqua, sale, pepe e olio extravergine formando una cremina fluida e omogenea.

PER LA SCORZONERA:

Noi la cuociamo lentamente a vapore sotto vuoto insieme ai condimenti, particolarità che la rende perfettamente cotta, ma soda e mantenendo tutto il suo sapore e la sua fragranza, in alternativa potrei consigliarvi un ottimo Cardo Gobbo di Nizza Monferrato in padella, amaro e croccante! Voi potete pulirla bene raschiandola con un coltellino, lavarla e stufarla in padella con olio, sale pepe e una goccia di miele di castagno, lasciandola croccante.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO:

Disponete il coniglio caldo e morbido nel piatto con l'aiuto di un coppa pasta, oppure all'interno di una terrina o di una bella albanella, aggiungete la radice di scorzonera bella amara, la fonduta dolce di patate e gustatevi questo prelibato piatto!

RISTORANTE-PIZZERIA
PIAZZA MAINO
ALESSANDRIA

Spaghetti allo scoglio
RINFORZATO

Mettiamo subito a bollire l'acqua nella pentola per la pasta.

Prendiamo una padella capiente, mettiamo l'olio di oliva con l'aglio e lo facciamo soffriggere leggermente.

Mettiamo l'astice, spaccato in due, in padella e aggiungiamo i calamari, i totanetti e lasciamo cuocere per 4/5 minuti.

Dopodichè aggiungiamo il mollame: calamari, totanetti, gamberi, cozze, vongole, capesante, cannolicchi, copriamo con un coperchio e lasciamo cuocere a fuoco basso per 7/8 minuti.

La particolarità degli spaghetti alla chitarra è che il tempo di cottura è superiore rispetto al normale spaghetto e comunque rimane sempre al dente.

Quindi una volta scolata la pasta la metteremo nella padella con tutto il pesce così finiremo la cottura del pesce e della pasta insieme arricchendo così il sapore della pasta stessa. L'aggiunta del peperoncino è a discrezione dei commensali, per questo motivo nel nostro locale proponiamo, in un'arbanella posizionata nel centro tavola, il nostro peperoncino fresco in olio di oliva extravergine.

Infine l'impiattamento. Consigliamo un piatto capiente: cercate di prendere prima gli spaghetti con i frutti di mare ed infine guarnirlo con l'astice ed i gamberi.

L'abbinamento consigliato è un pecorino Terre di Chieti, con il suo profumo e la sua struttura è il giusto binomio.

Buon appetito
da Roberto
e Dorian!

RICETTA

INGREDIENTI
PER QUATTRO PERSONE

Salsa di pomodoro, 2 cucchiai
Prezzemolo, 2 pizzichi
Sale, q.b.
Aglio, 1 spicchio
Olio di oliva, 2 cucchiai
Astice, 2
Capesante, 4
Gamberi, 4
Cannolicchi, 4
Totanetti taglia piccola, 200 gr.
Totanetti taglia media, 200 gr.
Vongole, 300 gr.
Cozze, 300/400 gr
Spaghetti alla chitarra, 400 gr.
Vino bianco, ½ bicchiere

Nato nell'estate del 2000 il locale, giovane e colorato dispone di due sale capienti.

Le specialità del locale sono: pizza cotta nel forno a legna, grigliata di carne e di pesce, buffet ricco di antipasti, il tutto servito dal nostro personale. Particolare attenzione ai più piccoli con menù ad hoc.

A mezzogiorno menù a prezzo fisso. Convenzioni con aziende. Ritiriamo Ticket restaurant. Locale climatizzato.

Alessandria, via Galileo Galilei, 93 • Tel. 0131.264333 • Cell. 342.1493466 • info@piazzamaino.it • www.piazzamaino.it

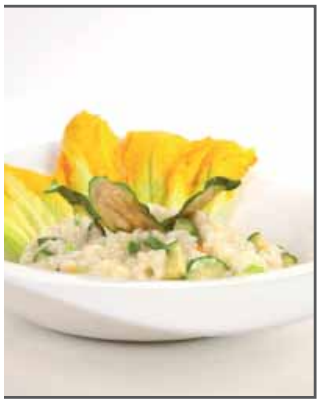
[L'azienda informa...]

IL PARADISO DEL Girone dei Golosi RISTORANTE & CATERING

Dante li mette nell'inferno ma al Girone dei Golosi il palato va in paradiso. Il ristorante è il frutto dell'amicizia di due donne, Elisa e Stefania, le quali, dalle loro nonne prima, e dalle loro mamme poi, hanno potuto apprezzare e conoscere la buona cucina, quella di una volta fatta di genuinità, tradizione e passione.

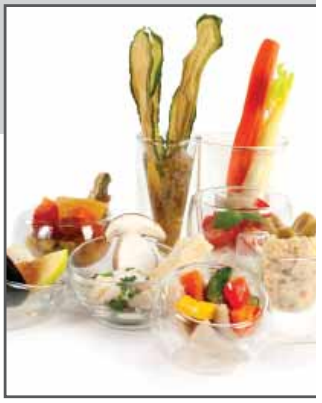
L'atmosfera riprodotta è proprio quella di casa, il profumo del passato di verdura, le tovaglie linde e profumate di bucato, l'ambiente elegante ma accogliente.

Il mangiar bene è la caratteristica de Il Girone dei Golosi: prima scelta nelle materie, freschezza e preparazione degli alimenti giornaliera, nulla è precotto o conservato, qualità quindi secondo la tradizione ma anche creatività e innovazione. Si possono gustare gli gnocchi di patate viola con raschera di alpeggio e porcini, gli agnolottini di nonna Mirella al sugo di stufato, i bocconi di coniglio castagne e porcini, i dolci come il bunet, la torronata con lingue al mais e tanti altri piatti tutti da scoprire e provare. Il ristorante è aperto dal lunedì al venerdì a pranzo e la filosofia è quella di far mangiare bene, con qualità come a casa a chi è costretto per lavoro a pranzare fuori con un costo sostenibile e la certezza di mangiare in maniera sana. Nel week end il ristorante è anche aperto per la cena e ci si può sbizzarrire con il menu à la carte o con le serate a tema; il 4 novembre è la volta dei porcini, l'11 della bagna cauda, il 18 la serata è dedicata alla cucina vegana d'autunno, il 25 la cena è tutta di antipasti, il 2 dicembre si celebra la paella e il 16 ci sarà la cena per gli auguri.



In sala, il menù è trasparente: sono indicati tutti gli ingredienti e gli allergeni di ciascuna pietanza, inoltre Il Girone dei Golosi è uno dei primi ristoranti ad aver avuto la certificazione AIC, secondo prontuario, per i celiaci, e c'è un menù apposito che permette dalla comanda in sala fino al servizio in tavola, passando per la cucina, di creare la sicurezza assoluta della preparazione, cottura

AIC Associazione Italiana Celiachia



e impiattamento senza contaminazioni per i celiaci. Il 13 novembre Il Girone dei Golosi parteciperà alla gara nazionale di agnolotti per celiaci e le speranze di vincere sono tante!

Elisa e Stefania non hanno confini e non avendo un déhors per la bella stagione hanno iniziato con successo a portare la loro sapienza culinaria a casa degli ospiti: da qualche anno, infatti, offrono un eccellente servizio catering e banqueting di alta qualità per riunioni, meeting, cene private, pranzi di lavoro ma anche cerimonie, matrimoni, ricorrenze presso la location che si preferisce, creando e rivisitando spazi e ambienti secondo le esigenze del cliente e amalgamando la propria cucina allo stile desiderato.

Il Girone dei Golosi non è soltanto cucina ma anche fucina di idee ed Elisa e Stefania hanno già in mente altri progetti, sempre sorprendenti ed innovativi... Non resta che attendere!

Il Girone dei Golosi

VIA VINZAGLIO, 67 - ALESSANDRIA
Tel. 0131 223710 - Cell. 327 1484873
ristorante@gironedeigolosi.com
www.gironedeigolosi.com

[Il nostro giardino...]

Giardini DI NOVEMBRE

"Ottobre mi piace di più, e tutti gli altri mesi li ho rapiti e poi rinchiusi…". Così, nel lento, impercettibile passaggio da ottobre a novembre, passeggio nel mio giardino, che lentamente si spoglia delle fioriture dell'estate: con in testa i versi della canzone dei Negramaro.

Non si è esaurito, però, il trionfo di colori e profumi: l'odore aspro della legna che brucia, quello dolce delle ultime rose, le tinte accese degli aceri, dei liquidambar, che stordiscono lo sguardo con le più varie tonalità di rosso, di arancio e oro.

Nell'orto sono oramai mature le zucche, che da qualche anno - oltre che in cucina - vengono utilizzate anche a scopo ornamentale, per adornare cortili, patii e terrazze nel corso dei festeggiamenti di Halloween: una tradizione anglosassone diffusa anche da noi, anche se molto spesso criticata, in quanto festa pagana. In realtà la nostra celebrazione di Ognissanti (All Hallows' Eve) deriva proprio da questa antichissima ritualità, risalente all'epoca celtica, quando i popoli dediti all'agricoltura si riunivano per festeggiare il raccolto e sottolineare il passaggio dall'estate all'autunno. La zucca, della famiglia delle cucurbitacee, è un ortaggio dal sapore dolce, ottimo come ingrediente per minestre e passati. Ha pochissime calorie, 33 ogni 100 grammi di prodotto fresco, e si conserva a lungo, purché in ambiente asciutto.

Molto decorativi nel giardino di novembre sono i Sedum dalle tonalità bianco-rosate, piante grasse tappezzanti diffuse in tutto il mondo, che tollerano bene sia la siccità che il freddo: ma la vera protagonista di questo periodo è l'erica.

Originaria del Sudafrica, dove può crescere anche svariati metri in altezza, l'erica comprende numerose specie di arbusti sempreverdi, che nel continente proliferano nel sottobosco, in climi umidi e terreni acidi. Possiamo coltivarle con ottimi risultati in vaso, usando un terriccio specifico per acidofile: manterranno la loro fioritura a spiga per l'intero autunno: l'erica hyemalis addirittura, di piccole dimensioni, schiuderà i suoi piccoli fiori bianchi da novembre a gennaio. Un tocco di fragile bellezza, che evoca le atmosfere dei romanzi inglesi ottocenteschi.

Barbara Rossi

L'oroscopo DEL MESE

Ariete Devi tornare ad avere gli occhi luminosi. Una creatura meravigliosa come te non può e non deve vivere con queste sensazioni negative trascinandosi passivamente giorno per giorno senza un vero obiettivo da raggiungere. Programma qualsiasi cosa e impegnati al massimo per realizzarlo.

Toro Basta a pensare sempre al passato. Ti stai perdendo gli anni migliori della tua vita rimpiangendo tempi ed emozioni che non esistono più e che non potranno mai ritornare. Pensa ad oggi, fa' programmi a breve e media scadenza, non ascoltare nessuno e fa quello che ti dice la testa. Credi solo a te.

Gemelli Per fortuna che esisti. Bello sentirselo dire vero? Dico così perché è vero. Nelle discussioni, anche con amici e colleghi, prima ascolti quasi con discrezione, poi, quando è il tuo turno di parola, te la prendi e non la lasci più. Solo quando lo decidi tu. Finalmente nel lavoro stanno arrivando buone novità.

Cancro Fai finta di non pensarci ma il tuo cervello lavora indipendentemente dalla tua volontà. Non puoi far finta di niente se ancora non hai definito situazioni del passato indissolubili della tua vita. Insabbiare la testa non significa non vedere. Sei in tempo per creare la tua libertà. Almeno nel cuore.

Leone Anche se non hai realizzato tutti i cambiamenti che volevi attuare sei sulla buona strada. Non è importante finire tutto e subito, è importante avere la capacità di intravedere la direzione. E tu ce l'hai ben chiara in testa. È solo questione di un po' di tempo. A proposito, presto il tuo cuore tornerà a battere.

Vergine Oh! Ogni tanto la devi alzare la testa. Ti stanno passando davanti tante cose belle e nuove da cui attingere nuove idee e sensazioni, e tu, esageratamente concentrato non le vedi neppure. Sta' tranquillo, non scappa niente, cerca di vivere meglio questa vita. Potresti non vedere un'opportunità.

Bilancia È meglio essere debole e felice che forte e solo come un cane. Hai fatto degli errori, ma per fortuna, quasi involontariamente, li stai recuperando uno per uno. Non ti fidare però di persone che dicono di fare le cose per il tuo bene, perché pensano solamente al loro tornaconto. Vuoi avere? Devi bussare.

Scorpione Se vivi svolgendo una attività che ha a che fare con le parole devi assolutamente modificare "leggermente" la tecnica. Hai il vizio di non saperti fermare quando è il momento giusto. Quando il cliente è pronto per l'acquisto devi bloccarti subito, senza aggiungere neppure una parola. Sennò sei fregato.

Sagittario Sei un essere meraviglioso con una intelligenza sublime, capace di intuire tutti i bisogni delle persone che ti gravitano vicine, con capacita creative eccellenti. Il tuo unico difetto, che devi migliorare, è che sei dannatamente suscettibile. Basta una parola non gradita che ti trasformi immediatamente.

Capricorno Dietro la tua maschera di burbero ed irreprensibile nascondi uno sviscerato bisogno di dolcezza e di tenerezze. Sei troppo intransigente con te stesso e ti stai perdendo dei momenti di gioia e serenità che non torneranno mai più. prova ad essere più dolce e meno cupo, ti rigenererai e starai meglio.

Acquario A volte ti senti stanco e stressato con poca voglia di combattere le tue battaglie giornaliere, e questo succede perché non ti senti giustamente gratificato, poco capito e poco amato. Del resto è normale, ognuno pensa a se stesso. Trova la tua forza dentro te e usala, e, non dovrai ringraziare nessuno.

Pesci Il tuo bisogno è quello di far parte di un gruppo ma per il tuo esagerato narcisismo e la tua enorme presunzione non ti fa ben accettare dagli altri. Eppure hai tutte le caratteristiche per avere successo in qualsiasi contesto. Prova a comportarti spontaneamente e non farti vedere per quello che non sei.

[Oroscopo di Bruno Coletta - 349.4392369]

In Forma Mentis

Studio di Psicologia e Chinesiologia
Via Maggiorino Ferraris 68, 15011 Acqui Terme
Dott.ssa Sara Poggio
Tel. 3381461751

ORGANIZZA

Nel Cuore di Chi Resta

INCONTRI INFORMATIVI GRATUITI
SUL TEMA DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Martedì 8 Novembre 2016 dalle ore 18,30 alle ore 20

Dove sei quando non ci sei più?

Individuare risorse e strategie per affrontare il tema della morte con bambini e adolescenti, aiutandoli nell'elaborazione del lutto.

Giovedì 17 Novembre 2016 dalle ore 18,30 alle ore 20

La storia del lungo addio.

Riscoprire una relazione possibile con chi ci sembra di aver perso a causa di gravi deficit cognitivi acquisiti, dalla demenza alla minima coscienza.

Mercoledì 30 Novembre 2016 dalle ore 18,30 alle ore 20

Quando le impronte lasciano il segno.

Accogliere la sofferenza legata alla perdita dell'animale domestico e conoscere le procedure per la gestione delle spoglie.

presso la

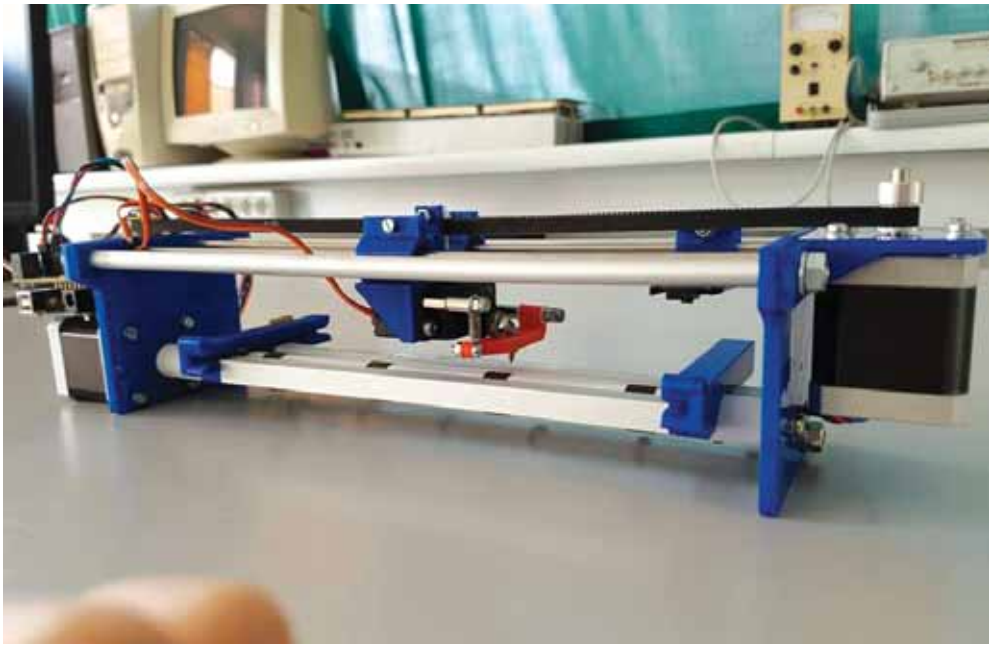
Bagliano

SALA DEL COMMIATO
CASA FUNERARIA

Via Parini n° 6 - Zona Cristo - ALESSANDRIA
Tel. 0131 342076 **www.bagliano.it**

BlindHelperBraille

LA STAMPANTE PER IPOVEDENTI NATA AD ACQUI



Nonostante numerose difficoltà, la scuola italiana è ancora in grado di creare progetti innovativi.

Una dimostrazione di tale assunto viene dalla nostra provincia, nello specifico dall'istituto tecnico *"Rita Levi Montalcini"* di Acqui Terme. Tre suoi alunni, Kevin Dotta, Giulia Narzisi e Diego Pistone, hanno presentato come tesina per l'esame di maturità *"BlindHelperBraille"*, una stampante low-cost per ipovedenti, realizzata in collaborazione con Fabio Piana, professore del laboratorio di Elettronica e Elettrotecnica. Simile alla classica stampante ad aghi, BlindHelperBraille utilizza un punzone invece dell'inchiostro, il quale riproduce le lettere dell'alfabeto Braille su supporto cartaceo.

Ad alimentare il suo funzionamento c'è un'altra eccellenza italiana, il microprocessore Arduino. Uno strumento del genere esiste già in commercio, ma, rivendica il professor Piana, la particolarità di questo prodotto sta nel fatto che sia facilmente riproducibile e modificabile. I materiali del prototipo realizzato dagli studenti sono reperibili in comuni negozi oppure possono essere creati a basso costo attraverso stampanti 3D.

Inoltre, il progetto è open source, per cui è possibile scaricare le istruzioni per realizzarlo ed, eventualmente, adattarlo alle proprie esigenze. BlindHelperBraille, nata con l'obiettivo di aiutare gli studenti ipovedenti, è piaciuta al Ministero dell'Istruzione, che l'ha voluta inserire nella rosa di circa 300 programmi che esaltano l'innovazione e la creatività che le nostre scuole sono in grado di sviluppare.

Ciliegina sulla torta, i suoi inventori sono stati invitati alla European Maker Faire di Roma, importante appuntamento nel settore della tecnologia.

Stefano Summa

E-Labora
Società tra Professionisti
Consulenza del Lavoro

NEW!

Le nuove direttive sull'utilizzo e il controllo dei VOUCHER

Con il decreto legislativo n. 185/2016, correttivo al Jobs Act, il Governo ha introdotto alcune disposizioni che integrano e modificano l'utilizzo dei cosiddetti voucher. Il nuovo art. 49, comma 3, del D.Lgs. n. 81/2015 stabilisce anzitutto che "i committenti imprenditori non agricoli o professionisti che ricorrono a prestazioni di lavoro accessorio sono tenuti, almeno 60 minuti prima dell'inizio della prestazione, a comunicare alla sede territoriale competente dell'Ispettorato nazionale del lavoro, mediante sms o posta elettronica, i dati anagrafici o il codice fiscale del lavoratore, indicando il luogo, il giorno e l'ora di inizio e di fine della prestazione.

I committenti imprenditori agricoli sono tenuti a comunicare, nello stesso termine e con le stesse modalità di cui al primo periodo, i dati anagrafici o il codice fiscale del lavoratore, il luogo e la durata della prestazione con riferimento ad un arco temporale non superiore a 3 giorni".

La violazione dell'obbligo di comunicazione in questione comporta l'applicazione della "sanzione amministrativa da euro 400 ad euro 2.400 in relazione a ciascun lavoratore per cui è stata omessa la comunicazione", senza peraltro la possibilità di avvalersi della procedura di diffida di cui all'art. 13 del D.Lgs. n. 124/2004.

D.ssa Morena Villavecchia
morenavi77@gmail.com

D.ssa Astrid Grieco
astrid.elabora@gmail.com

Sig. Luciano Sciascia
scialuc60@gmail.com

E-Labora: Piazza Garibaldi n. 38
15121 - Alessandria
e-laborastp@legalmail.it
tel. 0131-325364

UN'APP PER COMUNICARE
con i cittadini

L'Amministrazione Comunale di Novi Ligure ha deciso di dotarsi di un'app per smartphone, la quale non solo funzionerà come sistema specifico di allerta, ma sarà un vero e proprio canale di comunicazione aggiuntivo per informare il cittadino riguardo avvisi ed eventi di ogni tipo. *"Pensiamo che l'applicazione permetterà una comunicazione più diretta ed immediata, poiché ormai la maggior parte dei cittadini possiede uno smartphone"*, spiega l'assessore Stefano Gabriele, il quale annuncia che nei prossimi mesi la Protezione Civile organizzerà una giornata informativa e formativa proprio in occasione della prossima attivazione dell'app. - *FR*

LA PIÙ PICCOLA
telecamera al mondo

È una delle più piccole telecamere al mondo, quasi invisibile agli occhi umani. In realtà registra video con risoluzione 720x480 pixel e scatta foto in formato 1280 x 1024. Una vera e propria camera a portata di mano. Ha la forma di un comunissimo telecomando, ma al suo interno sono nascosti una microtelecamera con microfono. Con la semplice pressione di un tasto permette di registrare filmati in formato AVI e con la funzione fotocamera, di scattare foto. Le registrazioni vengono salvate direttamente su micro SD card da inserire nell'apposito slot e possono essere trasferite ad un PC tramite collegamento USB. Dimensioni: 52 x 32 x 12 mm Peso: 20g. Prezzo 8 euro. - *GP*

CERCAMI QUI!

Con espositore dedicato:

Cascina La Presidenta | Via B. Maino n°20 – Valle S. Bartolomeo
Caffè Marini | Viale Della Repubblica n°1
Libreria Fissore | Via Caniggia n°20
Mike Coffee Shop | Via G. Bruno ang. Via Roveda
Escobar | Via Vochieri n°2
Caffè Teatro | Piazza Liberta' n°3
Bar Koela | Spalto Gamondio n°23
Centro Medico Polispecialistico | Via Messina n°23
Cia Conf. Italiana Agricoltori | Via Mazzini n°33

Con copie disponibili:

Bar Maxi Tabaccheria | Via Gramsci n°48
Bar Taddeus | Via Pistoia n°10
Club Cafè | Corso Crimea n°63
Degustazione Covim | Corso Crimea n°51
Gelateria Cercenà | Corso Crimea n°45
I-Bar | Corso Crimea n°33
Malvicini Pasticceria | Corso Crimea n°19
Jolly Bar | Piazza Garibaldi n°47
Caffè Alessandrino | Piazza Garibaldi n°39
Gelateria Venezia Eredi Cercenà | P.zza Garibaldi n°37
Mordeo Panineria | Via Mondovì n. 1/A
Bar Dell'università | Via Mondovì n. 2 ang. Via Cavour
Gelida Voglia Gelateria | Piazza Garibaldi n°28
Mammamia Panino Caffetteria | C.so 100 Cannoni n°9
Extra Bar | Corso 100 Cannoni n°15
Baby Yogurt | Piazza Garibaldi n°17
Bulè Bar Tavola Calda | Piazzetta Marconi n°4
Bar L'idea | Via S: Giacomo Della Vittoria n°72
Caffè Della Crosa | Via S. Lorenzo n°3
Sapore Di Pane | Via S. Lorenzo n°67
La Casa Del Gelato | Piazzetta Marconi n°35
Caffè Marconi | Via Caniggia n°11
Coffee Time | Piazza Garibaldi n°15
Nina's Cafè | Piazza Garibaldi n°8
Caffè Garibaldi | Piazza Garibaldi n°4
Caffetteria Europa | Corso Roma n°136
Zogra | Corso Roma n°123
Loko Bar | Corso Roma n°120
Smocker House | Corso Roma n°64
Bar Cafè | Corso Roma n°52
Bio Cafè | Via Dell'Erba n°12
Bar Guidetti | Via Alessandro III n°33
Noir Cafè | Via Trotti n°8 ang. Via Dell'Erba
Bar Foxy | Via Trotti n°26 ang. V. Piacenza
Caffè Degli Artisti | Via Vochieri n°11
Antica Caffetteria | Via Milano n°4
Bar Moka | Via Milano n°78
Le Petit Cafè | Via Dei Martiri n°23
Bar Gold Arabica | Piazza Libertà n°34
Gran Caffè | Piazza Libertà n°25
Nos3ss Cafè Birreria | Via Ferrara n°16
Dolci Capricci Cafè | Via S.G. Della Vittoria n°1
Laquilà Bar Ristorante | Piazza Libertà n°45
Angie Bar | Via Cavour n°11
Planet Pizza | Via Cavour n°8
Hemingway's Cafè | Via Cavour n°16
Bar Caffè Del Giglio | Via Mazzini n°6
Bar Tabacchi Centrale Illy Caffè | Via Dante n°2a
Bar Roma | Via Dante n°9
Bar Dei 4 Pazzi Tavola Fredda | Via Dante n°65
Sapore Di Pane | Via Dante n°131
Le Coccole | Corso Lamarmora n°16
Caffetteria Del Corso | Corso Lamarmora n°81
Bar Maffei | Piazza Valfrè n°44
Caffetteria Gelateria Dell'arco | Via Marengo n°32
Caffè Salotto | Via Marengo n°1 ang. P. Matteotti
Bar Fantasy | Via Marengo n°121
Nuovo Bar Tonino | Spalto Marengo n°94
Gelateria Felice | Spalto Marengo n°50
Bar Felice | Viale E. Massobrio n°1 ang. Sp. Marengo
Open Space Bar / Sapore Di Pane | C. Comm. Pacto
Parking Bar Chiosco | Sp. Marengo (parch. Ospedale)
Ristorazione Sociale | Viale Milite Ignoto n°1
Bar Beppe Tabacchi | Viale Milite Ignoto n°138
Bar Pequeno | Viale Milite Ignoto n°48
Bar Leo | Via Bellini n°25 ang. P.zza Perosi
Bar Orchidea | Spalto Marengo n°30
Bar Evy | Spalto Marengo n°2
Mezzo Litro Vineria | Corso Monferrato n°49
Bar Corso | Corso Monferrato n°41
Piccolo Bar | Via Dossena n°21
Divagar Pub | Via Vochieri n°124
Dragut Churrascaria | Via Vochieri n°120
Bar Tabacchi Tavola Fredda | Piazza Carducci n°11
Hop Birreria Ristorante | Via A. Da Brescia n°13
Chef Express Bar Tavola Calda | Piazzale Curiel
Tabaccheria Smoke | Piazzale Curiel
Bar Del Borgo | Borgo Città Nuova (C.so IV Novembre)
Bar Nene | Piazza Mentana n°22
Caffè Dei Parodi | Via A. De Gasperi n°16
Il Forno Di Madama Caterina | Via Galvani n°38
Bar Gipsy's | Via Galvani n°12
Lo Stecco | Via San Giovanni Bosco
Old Wild West | | Via Marengo n°162/B
La Sicilia In Bocca Bar | Via Carlo Alberto n°4
Naturalia Caffetteria | Corso Acqui n°38
Bar Ceriana | Piazza Ceriana
Des Amis Cafè | Corso Acqui n°72
Saltallocchi Cafè | Corso Acqui n°121
Yobar Yogurtlandia | Corso Acqui n°139
Bar 888 | Corso C. Marx n°48 ang. Via Bonardi

[Salute...]

Semplice BICARBONATO DI SODIO

Il bicarbonato è un sale la cui formula chimica è NaHCO3. Le principali indicazioni di questo prezioso sale alcalino sono:

» **Uso ginecologico**: il bicarbonato di sodio è un ottimo disinfettante e fungicida naturale e viene spesso utilizzato per contrastare la Candidosi

» **Reflusso gastroesofageo, gastrite, mal di stomaco:** se si ha mal di stomaco dovuto ad elevata acidità, un cucchiaino di bicarbonato preso dopo poco meno di un'ora dal pasto, può servire a riequilibrarla e dunque a lenire il dolore stesso. No assoluto al bicarbonato in caso si segua una dieta a basso contenuto di sodio.

» **Gengive infiammate:** poiché il bicarbonato esplica un'azione decongestionante, strofinato sulle gengive infiammate è un ottimo medicamento.

» **Mal di gola:** ripetuti sciacqui con bicarbonato sciolto in acqua. Disinfetta, decongestiona, lenisce.

» **Raffreddore e sinusite:** se volete decongestionare e liberare le vie nasali provate a fare i classici fumenti bollendo acqua e aggiungendo il bicarbonato

» **Emorroidi:** le emorroidi, si sa, provocano intenso bruciore e fastidio, che può essere lenito con sciacqui a base di acqua e bicarbonato, soprattutto durante la fase acuta.

» **Cistite:** in fase acuta, un cucchiaino raso di bicarbonato in mezzo bicchiere d'acqua 2 o 3 volte al giorno aiuta a riequilibrare l'acidità delle urine, migliorando la situazione e facendo diminuire il dolore.

» **Funghi delle unghie:** il bicarbonato è un antimicotico, pertanto applicatelo come fosse un impacco (mescolato ad acqua) sulla parte da trattare e ripetete l'applicazione finché non noterete un miglioramento della situazione.

» **Reni:** secondo recenti studi, chi soffre di acidosi metabolica, ovvero ha poco sodio nel sangue, potrebbe giovarsi di una piccola dose quotidiana di bicarbonato. Tale prescrizione, che va fatta sempre e indiscutibilmente da un medico, migliorerebbe la funzione renale in genere.

» **Occhi:** se vi capita di ritrovarvi con gli occhi arrossati e irritati a causa del clima o di lunghe ore di lavoro al pc, sciogliete in un bicchiere di acqua tiepida due cucchiaini di bicarbonato e applicate sugli occhi con l'aiuto di dischi di ovatta

Ricordate che è solo un integratore e se doveste soffrire di qualsiasi malattia dovrete rivolgervi sempre al vostro medico che vi prescriverà la cura più indicata.

Red.

Terapia multisistemica IN ACQUA PER L'AUTISMO

L'acqua è fondamentale per la vita di tutti. Per alcuni, se possibile, lo è ancora di più. Infatti, chi soffre di gravi disturbi da impedire o rendere difficile la normale interazione con l'ambiente circostante e le altre persone trova in uno spazio come la piscina un luogo dove abbattere qualsiasi ostacolo e tentare un sano approccio con il mondo esterno.

Far sentire una persona in assoluta sicurezza e stimolare la libertà di movimento sono alcuni degli obiettivi della TMA (Terapia Multisistemica in Acqua), rivolta in particolare a soggetti affetti da disturbi dello spettro autistico e generalizzati dello sviluppo.

Ad Alessandria e a Novi Ligure, questo metodo di cura è possibile grazie all'associazione *"Il Sole Dentro"*, che organizza corsi con la collaborazione di strutture sportive. L'acqua è un elemento in grado di attivare emozioni e sensazioni all'interno. Tale trattamento interviene su diversi sistemi funzionali del soggetto coinvolto (relazionale, cognitivo, comportamentale, emotivo, senso-motorio e motivazionale), da lì la definizione di *"multisistemica"*. Dopo la prima edizione nel 2013 con 4 bambini iscritti, l'iniziativa de *Il Sole Dentro* ha progressivamente visto aumentare i suoi partecipanti fino ai 14 dell'anno 2015-2016.

Stefano Summa

OTTICA
DE MARCHI ALLEMANNI

Via S.G. della Vittoria, 14 - Alessandria
Tel. 0131 - 41535

CALLEGHER
Scopri di più...
www.callegher.biz
Valenza - 0131 952274
Partner ufficiale DAIKIN
Rivestimenti
Arredobagno

[Sport...]

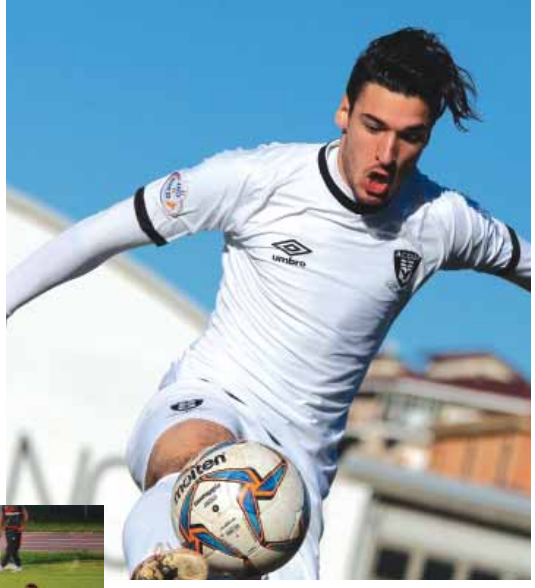
Claudio Ranieri: GENTILUOMO DEL CALCIO

Chi ritiene che, per avere successo nel calcio, si debba alzare i toni, polemizzare a destra e a manca e sacrificare qualsiasi retaggio di buona educazione, si vede smentito dal passato e dal presente di questo sport. Prima di lasciarci nel 2007, Nils Liedholm è stata la viva dimostrazione di come si possa avere una carriera piena di soddisfazioni, prima da giocatore, poi da allenatore, senza sacrificare stile, eleganza, sportività e un pizzico di sana ironia.

Oggi, tali valori sono incarnati nella figura di Claudio Ranieri, non a caso insignito del prestigioso Premio in memoria dello svedese, consegnatogli nella tradizionale cerimonia a Villa Boemia (Cuccaro Monferrato). Il motivo per cui il riconoscimento è stato assegnato all'allenatore romano si capisce dal modo in cui, appena sceso dal fuoristrada che l'ha portato nella sontuosa tenuta, ha soddisfatto ogni richiesta piovutagli addosso. Lui, condottiero del Leicester City, vincitore a sorpresa della Premier League l'anno scorso e primo protagonista di una delle più grandi storie di sport di sempre, non ha fatto pesare il suo status di star internazionale, tutt'altro. Ha risposto a ogni domanda dei giornalisti e ha posato dinanzi a schiere di fotografi, ha condiviso momenti di conversazione con le autorità presenti e ha interagito con tutti gli appassionati di calcio, giovani e meno giovani, per due chiacchiere, un autografo o un selfie.

Sempre con modi garbati, con un sincero sorriso, col piacere di chi dice che *"questi momenti sono quelli che ti fanno dire, vale la pena fare questo lavoro"*, così come sarebbe piaciuto al Barone. Un ex allenatore per lo stesso Ranieri, per una sola stagione alla Roma, un modello di riferimento sul quale plasmare il proprio modo di vivere il calcio, un esempio al quale si accosta con genuina reverenza: *"Liedholm era una persona stupenda: un grande comunicatore, calmo e riflessivo, riusciva a stemperare ogni tono; se riesco in minima parte a imitarlo, sono molto contento"*. I valori positivi che contraddistinguono il carattere del mister nato a Roma, spesso percepiti come inadatti al duro mondo del calcio d'elite, non gli hanno impedito in realtà di realizzarsi professionalmente su diverse panchine in giro per il mondo. La grande vittoria che gli è sfuggita a lungo nel corso della carriera è finalmente arrivata in Inghilterra, paese dove il calcio è vissuto con passionalità e rispetto, come spiega lui stesso: *"Gli inglesi sono tifosi a prescindere: non importa la categoria in cui si trova la loro squadra, la sentono come parte della famiglia, come una componente di sé"*.

Stefano Summa



Acqui e Novese: TRISTE DESTINO

Novese ed Acqui, due delle società più affermate nel panorama calcistico della provincia alessandrina, o meglio, così era.

La Novese ormai non esiste più, avviata al fallimento dopo le 4 mancate presenze nel campionato d'eccellenza, con un ultimo comunicato da parte di una *"società"* che ha fatto ben poco per evitare questo triste declino. Eppure solo pochi anni fa, correva l'anno 2013, la società era salda in Serie D e con un ottimo settore giovanile, che ha portato l'ultimo successo della storia della Novese con la Coppa Piemonte vinta da quelli che erano gli Allievi '97.

Discorso simile, ma non del tutto, per l'Acqui che, invece, il campionato d'eccellenza lo sta disputando, ma a quanto pare solo per fare presenza. La classifica parla di 0 punti in 8 giornate, 5 gol fatti, 36 subiti e la luce in fondo al tunnel appare sempre più lontana, con la retrocessione che, salvo miracoli calcistici, sembra l'unico epilogo immaginabile.

Ora Novi riparte con il progetto dell' A.S.D.S.G. Novese che riguarda esclusivamente il settore giovanile, mentre Acqui spera di riuscire a tornare ai fasti di un tempo che appare, ormai, lontanissimo.

Lorenzo Roagna

VALENZANA MADO TUTTA rosa

Anche nella nostra provincia, come in tutta Italia, il calcio femminile è in evoluzione, anche grazie alla fondazione di nuove squadre.

Una di queste è la Valenzana Mado femminile, nata quest'anno grazie a Massimo Taglietti (Direttore Generale) e a Marco Giovannetti (attuale Allenatore), con l'idea di creare un'opportunità per tutte le ragazze del territorio, che le permetta di allenarsi e di giocare in un campionato (serie D).

La rosa è composta da ragazze che partono dai 14 anni sino alle più veterane di 30-32 anni (che aiutano le più giovani a crescere), presenti anche in rosa tre giocatrici che hanno militato nel campionato di serie B.

"Le ragazze sono molto motivate e hanno più spirito di sacrificio rispetto ai maschi - così il Direttore Generale si esprime sulle motivazioni del gruppo - *la differenza nel calcio femminile la si sente solo a livello tecnico perché la passione e la motivazione non è inferiore al calcio maschile"*.

Il progetto della società è a lunga durata, con l'idea di realizzare anche un settore giovanile, che permetta di avvicinare le più giovani al mondo del calcio.

In collaborazione con la neo-squadra, ci sono la Valenzana Mado, che appoggia e sostiene il progetto, e LILT, l'associazione lotta contro i tumori.

Alessandro Venticinque

[L'azienda informa...]

Filiera A KM 00

L'azienda agricola Sampietro è situata a Cantalupo, una frazione del comune di Alessandria e quando vi si accede si capisce subito di essere in un'altra dimensione: genuina, tradizionale, vera. La filiera è talmente corta che non è un azzardo dire che non esiste affatto. Nei terreni coltivati esclusivamente ad agricoltura biologica certificata si producono grano, grani antichi comeVerna, Frassineto, Gentilrosso, farro, orzo, soia, piselli, ceci e foraggio. Dal campo i cereali vengono stoccati in azienda e poi lavorati e venduti "in cortile" senza mai passare da terzi. Il ciclo del prodotto si conclude infatti nel molino:due macine a pietra risalenti al 1890 sono state posizionate in un apposito locale dell'azienda e sono rientrate in funzione grazie alla passione della famiglia Molinari. Il risultato è la garanzia di sapori e colori della vera farina biologica molita a pietra al 100%. L'azienda si estende su circa 80 ettari di coltivazione biologica.

La cascina di origine ottecentesca, conosciuta localmente con l'appellativo "Cascinot d'Cresta", è stata acquistata dagli attuali proprietari nel 1996 e negli anni successivi è stato avviato un ristrutturamento.

Nel 2005 venne inaugurata la macelleria dove si vende la carne di produzione aziendale e nel Natale dello stesso anno il titolare iniziò con successo la produzione dei famosi agnolotti fatti con la propria carne e da oggi anche con la propria farina.

Nel 2011 sorge anche un piccolo laboratorio di gelateria,che in estate Claudia e Piero sfruttano per produrre ottimo gelato.

Ma la vera novità è il mulino a pietra, risultato di un progetto desiderato dal proprietario fin dall'infanzia, un sogno. Il motto è "un passo indietro per andare avanti": non solo viene riscoperta l'antichità di macine a pietra francesi "La Fertè" risalenti al 1890 e la coltivazione di grani antichi ma anche la consapevolezza di riscoprire i sapori del passato e

del mangiar sano. Le macine a pietra frantumano i chicchi di grano lentamente così da non surriscaldarli e ne preservano il sapore e i nutrimenti. Inoltre a differenza della macinazione a cilindri, diffusa nella produzione industriale della farina, la molitura a pietra conserva il germe di grano che contiene vitamine preziose, fibre e sostanze antiossidanti.

I grani antichi sono quelli che coltivavano i nostri nonni e che sono stati soppiantati dall'agricoltura intensiva perché hanno una scarsa resa per ettaro ma che hanno la salutare caratteristica di avere un alto contenuto di vitamine ed essere poveri in glutine (oggetto di intolleranze alimentari). Come spiegano i proprietari, questi grani sono stati un'eccezionale scoperta anche per la morfologia della pianta stessa: il fusto può superare 1,6 metri e, nei terreni coltivati in modo biologico, ciò limita la crescita di erbacce infestanti.

In azienda si possono acquistare le farine di grano e farro, farro decorticato e orzo perlato per le minestre e tanto altro.

Piero è un entusiasta, si è rinventato pur non venendo da una famiglia contadina, ha imparato ad amare la terra, la natura, e a far sì che diventasse produttiva per sé e la famiglia; il nuovo mulino rappresenta un punto d'arrivo ma soprattutto una nuova partenza, Piero, infatti, non esclude di dedicarsi unicamente all'agricoltura e al mulino, smettendo l'allevamento e la macelleria, da vero amante della natura sorridendo dice "Preferisco vedere gli animali vivi e liberi".

www.molinomolinari.it

ACQUI, E L'ARCHEOLOGIA da scoprire

La recente scoperta di una porta antica, il restauro di un tempio romano, il recupero dei depositi del museo archeologico fanno della città di Acqui Terme una tra le capitali dell'archeologia del nord d'Italia. Proprio in questi giorni la Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio ha rinvenuto in zona Allende la porta Urbis, antica entrata della città. Da qualche giorno sono terminati i lavori della fontana scoperta, antistante al Comune e riportata ai suoi splendori. Da circa un mese sono iniziati gli scavi per riportare alla luce il Capitolium, tempio dedicato, probabilmente, a Giove, Giunone e Minerva, situato tra via Galeazzo e corso Cavour. In attesa dell'apertura di questi incantevoli luoghi, proseguono le viste guidate ai nuovi depositi del Museo Archeologico, inaugurati a settembre. Tutti i sabati pomeriggio appuntamento alle ore 15.30 con gli specialisti della sezione Statiella dell'Istituto Internazionale di Studi Liguri per ammirare le sale del Museo, cui seguirà quella ai depositi/laboratori dove sono custoditi i reperti non esposti, tra cui i grandi mosaici dello scavo di via Maggiorino Ferraris, da poco restaurati. - *GM*

DISTRETTO DEL NOVESE: più attività per i turisti

Cresce ancora l'attività promozionale del *"Distretto del Novese"* anche al di fuori dei confini provinciali. Il prossimo appuntamento in città tornerà a collegare il binomio tra enogastronomia e cultura, con la scrittrice di libri gialli Gabriella Genisi protagonista nella serata del 9 dicembre al Teatro Giacometti di Novi Ligure. L'evento, direttamente collegato alla rassegna *"Dolci Terre"* – in programma dall'8 all'11 dicembre presso il centro fieristico di viale dei Campionissimi –, prevede la presentazione di un nuovo romanzo edito da Sonzogno (*"Contiene anche un pizzico di novese"* anticipa l'autrice). Nel frattempo l'associazione composta da trentotto comuni aderenti ha partecipato ad alcuni eventi di livello nazionale. *"Nel mese di ottobre* – spiegano dall'associazione – *abbiamo partecipato alla 55° edizione del TTG incontri (la più importante fiera del turismo b2b in Italia, ndr) con un padiglione. Nell'occasione abbiamo presentato il circuito Arte Gusto e Mestiere, la rete delle botteghe artigiane selezionate del Basso Piemonte dove poter incontrare gli artigiani del territorio, scoprire la loro storia e vederli al lavoro"*. Sono ventinove le attività del novese che hanno aderito a questa nuova iniziativa: una volta scelto il laboratorio da visitare, tra le botteghe artigiane selezionate, con una semplice telefonata si potrà concordare direttamente con l'artigiano l'orario di visita. Il tour in media ha una durata di circa mezz'ora. - *LP*

MERCATINI, TARTUFO, ARTIGIANATO
fiere e feste nel mese di novembre

Il giorno **8 novembre** a Casale Monferrato la Fiera di Novembre in piazza Castello.

Il **12 novembre e 13 novembre** ad Alessandria la Fiera di San Baudolino, agricoltura, enogastronomia, bancarelle nel centro storico. Domenica mattina presso il cortile della Camera di Commercio si svolgerà la Mostra del Tartufo.

Il **12 novembre e 13 novembre** a Casale Monferrato i mercatini di antiquariato.

Il **13 novembre** a Serravalle Scrivia la Fiera di San Martino, artigianato, enogastronomia e molto altro.

Il **15 novembre** a Murisengo la Fiera Nazionale del Tartufo - Trifola d'Or, agricoltura, enogastronomia. Alle ore 8.00 inizio Fiera; ore 10.45 presentazione dei Tartufi al banco di giuria; ore 11.00 intrattenimento ospiti a livello nazionale; ore 11.30 premiazione migliori esemplari di Tuber Magnatum Pico; ore 12.45 Past del Trifolau a cura della Nuova Proloco - euro 30,00 riduzione a 17,00 euro per bambini da 3 a 10 anni; a partire dalle ore 15.00 intrattenimento per bambini e spettacoli itineranti; ore 15.00 passeggiata naturalistica guidata.

Il **19 novembre** a Casale Monferrato i mercatini del biologico.

Il **20 novembre** a San Sebastiano Curone la Fiera nazionale del tartufo, oltre 120 banchi di enogastronomia, a pranzo a tavola con il tartufo, ore 15.30 asta nazionale del tartufo; aperture straordinarie delle botteghe di San Sebastiano.

Il **20 novembre** a Ovada l'evento Ovada vino e tartufi, dalle ore 10.00 alle ore 18.00 nel centro storico, mercato di vino e tartufi.

Il **20 novembre** a Murisengo la Fiera Nazionale del Tartufo - Trifola d'Or, agricoltura, enogastronomia. Alle ore 8.00 inizio Fiera; ore 10.45 presentazione dei Tartufi al banco di giuria; ore 11.00 intrattenimento ospiti a livello nazionale; ore 11.30 premiazione migliori esemplari di Tuber Magnatum Pico; ore 12.45 Past del Trifolau a cura della Nuova Proloco - euro 30,00 riduzione a 17,00 euro per bambini da 3 a 10 anni; a partire dalle ore 15.00 intrattenimento per bambini e spettacoli itineranti; ore 15.00 passeggiata naturalistica guidata.

Il **25 novembre, 26 novembre, 27 novembre** a Novi Ligure la Fiera di Santa Caterina, esposizione di bancarelle lungo viale Saffi, via Garibaldi, via Cavallotti, corso Marenco, via Girardengo, via Roma, piazza Dellepiane. Macchine agricole in mostra in viale dei Campionissimi. Luna Park. Il 26 novembre a Novi Ligure i mercatini di antiquariato.

Il **26 novembre e 27 novembre** ad Acqui Terme l'evento Acqui e Sapori, mercato delle Tipicità Enogastronomiche del territorio; orari eventi

sabato dalle 10.00-22.00, domenica 9.00-20.00; domenica 27 novembre Mostra Regionale del Tartufo in piazza Italia e Isola pedonale.

Il **27 novembre** ad Acqui Terme il mercatino dell'antiquariato.

Il **27 novembre** a Tortona i mercatini di antiquariato.

Il **27 novembre** a San Sebastiano Curone la Fiera nazionale del tartufo, banchi di enogastronomia, a pranzo a tavola con il tartufo, ore 10.00 gara nazionale di ricerca con il tartufo bianco; aperture straordinarie delle botteghe di San Sebastiano.

[L'azienda informa...]

[Prevenire è meglio che...]

Siete sicuri di essere al sicuro?

I consigli dell'esperto Luca Battiloro della Securitydirect.it di Alessandria

Topi di appartamento, ladri all'Arsenio Lupin, balordi senza scrupoli violano ogni giorno le nostre casa, la nostra intimità e si sa che un furto equivale a una ferita psicologica oltre che materiale, ci si sente violentati, profanati nel proprio nido, nell'intimo di quello che per eccellenza rappresenta il rifugio, cioè la casa.

Luca Battiloro ci spiega qual è la situazione e soprattutto ci dice come difenderci. Secondo i dati dell'Istat, ogni tre minuti viene svaligiata un'abitazione, il furto avviene sia di giorno che di notte, con o senza la presenza di chi vi abita e il bottino medio si aggira sui 400 euro ma il danno dello scasso e soprattutto la devastazione psicologica, ancor più, se si è presenti al momento del reato, è inquantificabile.

"I ladri preferiscono luoghi – dice *-dove hanno meno probabilità di essere disturbati e purtroppo soltanto il 30% delle abitazioni italiane è protetto da sistemi di sicurezza attivi, cioè da sistemi di antifurto e antintrusione. Siamo ancora reticenti sui sistemi di sicurezza perché crediamo di essere al sicuro fin quando non viene violata la nostra privacy, riteniamo erroneamente che un antifurto sia un'incombenza ulteriore alla nostra quotidianità".*

> **"Un sistema tecnologicamente avanzato può costare poco più di un televisore"**

"Anche i ladri si evolvono – aggiunge *- e una porta blindata non rappresenta di certo un ostacolo, la sicurezza deve essere pensata non soltanto per quando siamo assenti ma anche mentre stiamo comodamente in casa, questo anche per salvaguardare anziani e bambini da esperienze a dir poco traumatiche. Oggi ci sono sistemi di allarme e videosorveglianza che permettono di essere e sentirsi sicuri dentro e nell'area esterna circostante, possiamo verificare cosa sta avvenendo in casa nostra con sistemi di video sorveglianza, possiamo interagire con i sistemi tramite cellulare e internet, essere collegati con le forze dell'ordine gratuitamente e i dati, infatti, dimostrano che le abitazioni protette subiscono meno tentativi di furto".*

Un pregiudizio comune riguarda il costo, mentre un buon sistema di antifurto tecnologicamente avanzato può costare poco più di un televisore di ultima generazione, insomma, la sicurezza è un diritto e un dovere che possiamo esercitare scegliendo la qualità e la professionalità di un esperto.

NON CI SONO PIÙ I LADRI DI UNA VOLTA...

1° AGGIORNA IL TUO VECCHIO ANTIFURTO !!!

2° CON LA ROTTAMAZIONE TE LO SUPERVALUTIAMO €

3° POTRAI DETRARRE L'ACQUISTO DI QUELLO NUOVO 50%

Gli antifurti invecchiano, i ladri no!
Le nuove tecnologie rendono inefficaci la maggior parte dei sistemi di sicurezza installati da oltre 10 anni. Richiedi subito la visita di un **Consulente securitydirect.it** e scopri se il tuo vecchio antifurto garantisce ancora la protezione delle persone e delle cose che ami.

securitydirect.it
SISTEMI ANTIFURTO

LA SICUREZZA GLOBALE
24 ore al giorno, 365 giorni all'anno
Direzione di Coordinamento Nazionale
Spalto Marengo 19, Alessandria
Telefono: 0131 22 32 97
e-mail address: info@securitydirect.it

IL NETWORK ITALIANO DEGLI SPECIALISTI IN SICUREZZA

MARCHI CUCINE

CUCINE SENZA TEMPO

SCEGLI LA QUALITÀ MADE IN ITALY

KITCHENS STORE ALESSANDRIA

VIA LUIGI TESTORE 56 - ALESSANDRIA
TEL 0131 1851576

SEGUICI SU: KITCHENSSTOREALESSANDRIA