

DA OTTOBRE GIÙ I PREZZI IN MIGLIAIA DI NEGOZI

Al via il trimestre anti inflazione, durerà fino a dicembre

- pag. 3



- pag. 8 e 9

Dott. Prinzi: c'è una chiamata alle armi per i medici, occorre cambiare



- pag. 4

Tunnel, ultimo atto Finiti gli incontri, a ottobre iniziano gli espropri



- pag. 12 e 13

Quando Genova negò la sepoltura a Paganini (e poi gli distrusse la casa)



- pag. 18

Tempo di bollito: butti il grasso? Come recuperarlo e perché

TORNA IL "BUONMESE" di Giansandro Rosasco - a pag. 7



- pag. 14



- pag. 11

**DOMENICA 8 OTTOBRE
FESTA 11 ANNI MUSEO
DEL VIDEOGIOCO
Ingresso gratuito**

RUBRICHE Vuoi diventare un punto di riferimento della tua professione?
0185.938009



Avvocato



Fiscalista



Otorino



Genovese



Origine cognomi



Il mondo onirico

**2 PAGINE di
MERCATINO!**

- pag. 14 e 15

**Il forno non va?
Il frigo fa le bizze?**

ASSISTENZA

elettrodomestici

a privati e attività

Cheftek Via D. Cuneo 348

San Colombano Certenoli

351.6624009



INDISPENSABILI

**STRUMENTI PER LA
MOBILITÀ E BENESSERE**

Poltrone alzapersona, vasche agevolate, scooter e tricicli elettrici e apparecchi elettromedicali

Chiavari Via Argiroffo 15
0185.699261

351.7088883

www.foreverimove.it

STIRO A DOMICILIO

Basta perdere tempo a stirare, fallo fare a me. Prezzo forfait "borsa della spesa". Martina 340.0852280.

IL DENTISTA, LAVAGNA

Odontoiatria | Endodonzia

Otturazioni | Impiantologia

Sbiancamento | Invisalign

Medicina Estetica

DOTT. SASSONIO

Lavagna Piazza Milano 12

0185.697401

IL DENTISTA, CARASCO

Dentista Dott. Michele

Marino, Igienista Dott.ssa

Simona Torarolo. Carasco

Via Montanaro Disma

32/1 | Tel 0185 35 06 03

**IMPARA A USARE PC,
PAD E CELLULARE**

Corsi personalizzati a domicilio: impara in modo facile e veloce solo quello che ti serve. 0185.938009

**VUOI ESSERE QUI?
0185.938009**

**SGOMBERI
E SVUOTA
CANTINE**

Appartamenti, uffici, locali, cantine, terrazzi, terreni, box, capannoni, magazzini...

- Ovunque 7 giorni su 7 -

- Prezzi modici -

Omar 347 30 25 821

Lorenzo 348 04 43 825



La tua casa? La trovi, la vendi o la affitti qui

Gattorna

Alcune proposte all'interno, altre sul sito internet ed in agenzia

Via Del Commercio 74A

www.fontanabunonaimmobiliare.com

0185 938578



DA OLTRE 25 ANNI IN TUTTE LE FAMIGLIE CON 20.000 COPIE, LA TESTATA PIÙ DIFFUSA (E AMATA) DEL TERRITORIO

Totalmente autofinanziato: puoi leggerlo gratuitamente solo grazie alla pubblicità delle attività locali

**PER I TUOI
ACQUISTI E
IL TEMPO LIBERO
SCEGLI I NOSTRI
SPONSOR E
DISTRIBUTORI**

*Così sostieni
l'economia locale e
sostieni CORFOLE*

**IN QUESTA PAGINA TROVATE
I "DISTRIBUTORI UFFICIALI"
ma Corfole è distribuito anche
da molti altri negozi ed edicole!**

**Promuovi la tua
ATTIVITÀ**

**Diventa sponsor
o distributore
ufficiale**

**fai felici i tuoi
CLIENTI
e ne trovi di nuovi**

**CONTATTACI! 0185.938009
info@corfole.com**



COGORNO
Elettromax
Corso IV Novembre 28
0185.380416
Vendita e installazione
elettrodomestici, tv, illu-
minazione e lista nozze



CHIAVARI
Forever I Move
Via Argiroffo 15
351.7088883
Poltrone elettriche,
vasche a ingresso facilitato,
scooter e molto altro



CHIAVARI
La Cittadella
Via Doria 16
0185.309573
Bottega storica con
vendita al dettaglio,
all'ingrosso e "a peso"



FAVALE
Pasticceria Galletti
Via Ortigaro 17, 0185.309573
Torte personalizzate,
biscotti, pasticcini e
merendine genuine



CARASCO
Star Wash
Via Roma 16, 371.5617649
Lavanderia a gettone,
ci sono anche lavatrici
specifiche per animali



CHIAVARI
Cane e Gatto
Via C. Battisti 1, 0185.325218
Toelettatura, alimenti
e accessori per i nostri
amici animali

IL DISTRIBUTORE DEL MESE



Siete sicuri che la vostra poltrona preferita sia da buttare perché ha il rivestimento vecchio? O il salottino da giardino, perché l'imbottitura è rovinata? E davvero serve cambiare i mobili della sala o basta rinnovare le tende? Mettetevi in mani buone, quelle di **TAPPEZZERIA SUAREZ**. Troverete anche vasta scelta di tessuti e tendaggi per interni e per la nautica, materassi e cuscini su misura, bastoni per tende meccanizzate e manuali.
Ferrada di Moconesi Via Alcide De Gasperi 39 A/B
0185.1441036 e 3518556144



MOCONESI - FERRADA
Lavanderia Wilma
Via Colombo 10/B,
347.0391619
Da lun a ven 9/12 e
15.30/19; sab 9/12



MOCONESI E LUMARZO
Teste di Zucca
bottega Via De Gasperi 47B
Camion ortofrutta: merc
e sab mattina a Ferriere;
merc pom a Lumarzo
327.9965220



CICAGNA - MONLEONE
Supermercato Crai
Via Pian Mercato 5b
0185 187 2148
lunedì - domenica h08-20
Ogni mese grandi offerte!



CHIAVARI
Mondoscucito
Via Dante 118,
0185.309703
Riparazione macchine
da cucire e corsi cucito



BANCO NEI MERCATI
GL Garibaldi
Lun Recco; mar Zoagli e
Varese L.; mer Casarza;
gio Lavagna; ven Santa M.
e Deiva; dom Moneglia



CICHERO
Cason de Larvego
Via Colombo 10/B
333.21 21 161
Aperto nei weekend
Un vero agriturismo!



LAVAGNA, CAVI
Panificio Perrone
Via Pavia 35, 0185.390543
La focaccia per due
volte vincitrice del
Figassetta Award!



S. COLOMBANO - CELESIA
Trattoria Colomba
Via Devoto 35, 0185.357740
Ritrova sapori, atmosfera
e qualità di una volta con
l'accoglienza genuina

***Cap Gomme**
Via Colombo 59 Ferrada, 0185.939751
***Fontanabuona Immobiliare**
Via del Commercio 74A Gattorna, 0185.938578
***Garden & Shop Nestori**
Gattorna Via Romana 4, 0185.934697
***Nuova Erre Effe**
Via S. Rocco 87B/2 Recco, 0185.722681
***Istituto Ottico Isolani**
- Via Delpino 8/8A Chiavari, 0185.598683
- Via della Libertà 13A Rapallo, 0185.232071
- Lungomare Bettolo 43/45 Recco, 0185.730709
- Via XXIII Settembre 4 Gattorna, 0185.934986
***Ristorante Chiapparino**
Via Colle Caprile 35 Uscio, 379.1076147

AL VIA IL TRIMESTRE ANTI INFLAZIONE

Da ottobre a dicembre in migliaia di negozi giù i prezzi per salvaguardare i consumatori

Il "trimestre anti-inflazione" è partito il 1° ottobre e finirà il 31 dicembre 2023 e promette di aiutare le famiglie a sostenere il caro-vita. L'iniziativa del Governo è infatti volta a favorire il contenimento dei prezzi e tutelare il potere di acquisto dei consumatori, al fine di contrastare la spinta inflazionistica ed evitare che diventi strutturale. In particolare, è rivolta a contenere i prezzi dei beni di prima necessità. Per rendere possibile questa iniziativa è stata attivata una grande collaborazione tra i principali attori della filiera: agricoltura, artigianato, industria, cooperative, distribuzioni, farmacie e parafarmacie.

Come funziona

Le imprese della distribuzione che aderiscono all'iniziativa si impegnano a offrire una selezione di articoli a prezzi contenuti, con particolare attenzione ai prodotti di uso quotidiano facenti parte del "carrello della spesa" e a non aumentare il prezzo di tale selezione, per le tipologie di iniziative commerciali che lo consentano. Tra i beni di prima necessità, alimentari e non alimentari di largo consumo, che compongono il tradizionale "carrello della spesa" sono compresi anche i prodotti per l'infanzia e la cura della persona. Come vengono calmierati i prezzi? Le soluzioni, nel rispetto della libertà di impresa e delle diverse strategie di mercato, possono essere flessibili. Ad esempio, su una selezione di prodotti possono essere previsti: prezzi fissi, promozioni, iniziative sui prodotti a marchio del distributore, carrelli a prezzo scontato o unico.

Cercate il bollino

Sono oltre 23mila i punti vendita che in tutta Italia proporranno a prezzi calmierati una vasta gamma di prodotti di largo consumo. Il Ministero ha predisposto un bollino che riprende i colori della bandiera italiana e riporta la scritta "trimestre anti-inflazione". Gli esercizi e le aziende che aderiscono all'iniziativa sono riconoscibili tramite l'esposizione di questo logo, anche nei propri canali di comunicazione al pubblico.

Elenco completo delle attività aderenti
Disponibile al sito www.mimit.gov.it/it/anti-inflazione/elenco-aderenti

ESEMPI SUL TERRITORIO



Abbiamo intervistato Emanuela Miraglia, titolare del supermercato CRAI di Monleone di Cicagna in Via Pian Mercato 5B (SS225 della Val Fontanabuona): *"Abbiamo subito aderito a questo patto di salvaguardia del consumatore perché siamo una cooperativa fatta di persone e queste sono da sempre al centro delle nostre priorità. Anzi, abbiamo ribassato i prezzi di oltre 500 prodotti di prima necessità e periodicamente faremo altre iniziative come quella dedicata alle persone over 65 che il mercoledì possono usufruire di uno sconto del 10% su tutta la spesa".*

IL BOLLINO



Un carrello con i colori della bandiera italiana: è il bollino predisposto dal Ministero per riconoscere i negozi aderenti all'iniziativa

NOVITÀ

Al via nuova associazione piccole attività extra alberghiere



Sei proprietario o gestisci un Bed and Breakfast (B&B), un appartamento ammobiliato ad uso turistico (AAUT), una casa vacanza, un affittacamere nella provincia di Genova e ritieni che ci siano troppi vincoli e burocrazia, costi e tasse sproporzionate? Stiamo organizzandoci per migliorare il settore. Contattaci per partecipare, portare le tue idee e osservazioni, esporre i tuoi problemi e le tue soluzioni. Insieme possiamo contare di più.

Contatto: Rosasco 328.2256519 (preferibile whatsapp).



PUBBLICIZZIAMO GRATUITAMENTE

le attività che hanno aderito sul territorio di distribuzione di Corfole*

CONTATTACI a info@corfole.com

0185.938009 | WHATSAPP 379.1614857

* Avegno, Bargagli, Bogliasco, Borzonasca, Camogli, Carasco, Casarza L., Castiglione C., Chiavari, Cicagna, Cogorno, Coreglia L., Favale di Malvaro, Lavagna, Leivi, Lorsica, Lumarzo, Mezzanago, Moconesi, Ne, Neirone, Orero, Pieve L., Portofino, Rapallo, Recco, Rezzoaglio, S. Colombano C., Santa Margherita L., Santo Stefano d'Aveto, Sestri Levante, Sori, Torriglia, Tribogna, Uscio, Zoagli e Genova



ERRATA CORRIGE



BUS GRATIS PER OVER 70: BASTA LA CARTA D'IDENTITÀ

Nel numero di settembre abbiamo pubblicato la notizia "BUS GRATIS PER OVER 70", tralasciando però la specifica che il servizio è dedicato solo ai residenti di Santa Margherita. L'errore ha sollevato "un caso" perché sono state davvero tantissime le persone che, con entusiasmo per la bella notizia, sono andate ad informarsi sui bus o presso le biglietterie AMT per poi restare deluse. Ovviamente ci scusiamo con i lettori, ma a questo punto, visto l'interesse suscitato dall'articolo, c'è da fare un'attenta valutazione sulla "questione mezzi pubblici".

E SE FOSSE UN'OCCASIONE PER UNIFORMARE IL SERVIZIO?

Santa Margherita è quindi al momento l'unico comune che ha attivato questa collaborazione con AMT, permettendo così ai propri cittadini over 70 di spostarsi gratuitamente verso le località vicine (Recco, Camogli, Portofino, Rapallo, Zoagli e Chiavari). Altri comuni offrono il bus solo per gli spostamenti in città, altri per andare in spiaggia, alcuni per over 65, altri over 70. Insomma, nelle telefonate che ci sono arrivate in redazione, l'utenza si è detta confusa dalla frammentazione e da tutte queste diversità. Viceversa, c'è stato un grande entusiasmo all'idea di avere i bus gratuiti. Questo "vespaio" potrebbe quindi essersi presentato come l'occasione per far emergere un'esigenza e suscitare una riflessione da parte di tutti i comuni sull'importanza di un servizio del genere.

CHIAVARI: CAPOLINEA AMT, TUTTO DA RIFARE

Sempre nel numero di settembre abbiamo condiviso la notizia dei due capolinea AMT che andavano a sostituire quello di piazza Nostra Signora dell'Orto. Decisione confermata da rappresentanti di amministrazione comunale, AMT, Città Metropolitana e organizzazioni sindacali. Ebbene, pochi giorni dopo anche questa decisione è stata rivalutata (per l'ennesima volta). A oggi i capolinea sono tre: in piazza Caduti di Nassiriyah, in corso Buenos Aires e in piazza Roma. Salvo altri ripensamenti.

TUNNEL COSTA-ENTROTERRA: L'ULTIMO INCONTRO

A ottobre la VIA, a marzo 2024 l'inizio lavori



Grande partecipazione all'incontro avvenuto durante l'EXPO' Fontanabuona: oltre al Sindaco di Genova Città Metropolitana, Marco Bucci, presenti tutti i sindaci della valle e molti della costa venuti a sostenere l'opera

Il dado è tratto, tutti gli interlocutori sono concordi. Quello che si è svolto all'Expo' Fontanabuona alla fine di settembre "è davvero l'ultimo incontro, altrimenti la credibilità delle istituzioni verrebbe meno" ha affermato l'assessore regionale alle infrastrutture **Giacomo Raul Giampe-drone** e insieme a lui tutti gli esponenti locali di tutti i comuni e di tutti partiti a fare da coro. Oltre ai sindaci della valle e di Rapallo, sono giunti appositamente per sostenere l'opera anche rappresentanti di Bogliasco, Chiavari, Ne, Casarza, Recco, Davagna, e Sestri Levante, comuni non direttamente toccati dal tunnel, ma consapevoli che lo sviluppo del territorio va visto in modo sistemico e non frazionato.

Invitati a uno a uno sul palco dal moderatore Mauro Boccaccio, a partire dal Sindaco di Genova Città Metropolitana, Marco Bucci, hanno tutti espresso grande soddisfazione per essere giunti insieme a questo grande risultato, reso possibile solo grazie all'unione di intenti.

Il cronoprogramma: fine lavori nel 2030

Spostato di circa un anno per le verifiche ambientali rilevabili solo durante il periodo estivo, è ormai certo: a confermarlo ancora una volta l'ing. **Selleri** di ASPI direttore Investi-



**UN MESSAGGIO FORTE
E CHIARO DAI CITTADINI**
*All'Expo' è stato indetto anche il concorso di pittura a tema "Pinocchio e la valle": il quadro più votato dai visitatori è stato quello di **Leonardo Gargiulo** raffigurante un Pinocchio che attraversa la valle al posto del tunnel: il messaggio è chiaro, basta promesse non mantenute.*

menti e Infrastrutture di Autostrade per l'Italia. Ad ottobre quindi si attende la VIA cioè la valutazione di impatto ambientale del Ministero dell'Ambiente. Ridotti da cinque a due i cantieri su Rapallo che rimarranno esterni al Comune per non intralciare il traffico. Eliminata anche l'ipotesi di tombinatura delle due sorgenti che verranno mantenute istituendo due ponti; e verrà mantenuto anche il sedime di un vecchio mulino in Fontanabuona. A ottobre partirà congiuntamente l'inizio degli espropri lato Rapallo e subito dopo la Conferenza dei servizi per il progetto esecutivo che sarà pronto a febbraio con il via ai cantieri già a marzo 2024 con la fine dei lavori nel 2030.



AVVISO AI LETTORI

In molti ci avete scritto dopo l'articolo sul numero scorso "**Russare...da morire**", chiedendoci tante informazioni e ringraziando perché non sapevate dei rischi reali. Se anche voi o chi dorme con voi ha il problema delle **apnee notturne** e si è reso conto della gravità, potete scriverci via **whatsapp al numero 379.1614857** oppure a **info@corfole.com**. Ci confronteremo con uno pneumologo per rispondere in maniera completa attraverso un nuovo articolo.

ELETTROMAX

CONSIGLI, VENDITA, INSTALLAZIONE E ASSISTENZA
Elettrodomestici | Illuminazione | Liste nozze | LEGO
Cogorno C.so IV novembre 28 0185.380416

YOKOHAMA

CDG ONE

CO CAP Gomme

Walter 3479401984
Andreino 3487040176
E Mail: capgomme@libero.it

Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447

AUTO-MOTO-CAMION-FUORISTRADA-MOVIMENTO TERRA
CONVERGENZA ELETTRONICA-CERCHI IN LEGA
FURGONE ATTEZZATO PER INTERVENTO SUL POSTO

NUOVA ERREFFE

RECCO Via S. Rocco 87 B2
TEL 0185/722681
www.nuovonerreeffe.it | info@nuovonerreeffe.it

AMPIA ESPOSIZIONE
Serramenti in alluminio, legno e pvc
Porte interne e blindate - Tapparelle

Tasso zero IN 20 RATE

CONTATTACI ORA
per il tuo preventivo!

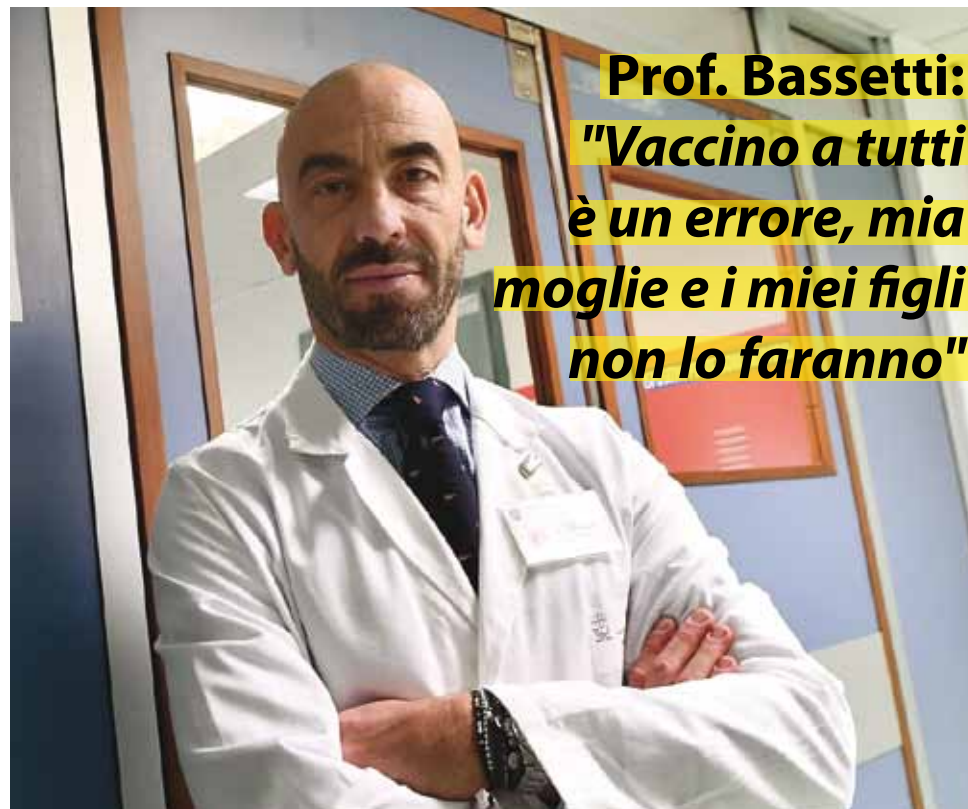
AL VIA VACCINAZIONE COVID

Frenano i dubbi su efficacia, strategia e reazioni

Nei primi giorni del mese parte ufficialmente la campagna vaccinale covid. Anzi, la doppia vaccinazione, perché sarà possibile la somministrazione insieme a quello antinfluenzale. Ma sono sempre di più le persone che fanno marcia indietro, anche chi era partito "fiducioso nella scienza". A frenare gli entusiasmi, già all'arrivo della terza e ancor di più della quarta dose, ci sono anzitutto le evidenti contraddizioni sull'efficacia: il vaccino infatti garantiva non solo l'immunità dalla malattia ma soprattutto il blocco del contagio; il conseguente green pass ottenuto tramite vaccinazione garantiva a sua volta di "trovarsi tra persone non contagiose". Aspetti ampiamente smentiti dai fatti. Ovvio che chi aveva posto fiducia in queste promesse si sia sentito preso in giro. E dopo la beffa sono arrivati i danni: i crescenti malori e malesseri che hanno colpito la popolazione - non solo italiana - in questi tre anni, non possono che sollevare dei dubbi sul tempismo di questi eventi e una legittima richiesta di chiarezza e trasparenza sugli effetti avversi.

Bassetti: "Vaccinazione di massa è stato un errore"

C'è poi la questione della vaccinazione di massa, senza distinzioni di età, rischio effettivo e stato di salute. Questione sollevata il 13 settembre anche dal prof. Matteo Bassetti, direttore del reparto Malattie infettive del Policlinico San Martino di Genova, che ai microfoni di Adnkronos Salute si è espresso in maniera critica verso gli Stati Uniti che raccomandano il vaccino covid aggiornato a tutti indistintamente, a partire dai neonati di 6 mesi: "Non sono assolutamente d'accordo. Non dobbiamo ricommettere il medesimo errore già commesso



due anni fa allargando la vaccinazione a tutti da 0 a 100 anni senza nessuna distinzione. Dobbiamo cercare di evitare gli errori commessi nel passato". Quella criticata dal prof. Bassetti è una delle grandi questioni sollevate da chi fin dall'inizio è stato critico verso la strategia vaccinale e alla sua somministrazione senza le dovute distinzioni, come invece si fa con tutti gli altri vaccini. "Ricordo che la quarta dose è stata fatta dall'8% della popolazione da 0 a 100 anni, quindi mi pare che sia stato un fallimento totale", ha rimarcato Bassetti.

"Previsto per over 60, ma sposterei ad over 75"

E sempre su questo nuovo richiamo dice: "Dobbiamo proteggere una popolazione di soggetti fragili, ultrafragili e anziani, per cui io non partirei con la vaccinazione dai 60 anni, ma dai 70-75 anni, più fragili e ultrafragili". A questo punto gli è stato chiesto come si comporteranno in famiglia e Bassetti è lapidario: "I miei figli e mia moglie non si vaccineranno".



LAVANDERIA SELF-SERVICE



Tecnologia ai RAGGI UV per la **STERILIZZAZIONE**

Macchine separate, specifiche per **ANIMALI**

Carasco Via Roma 16
APERTO TUTTI I GIORNI
07.30 - 21.30

371.5617649
star wash carasco
starwashcarasco

TESTE DI ZUCCA Frutta, verdura, prodotti locali e golosità!

FERRADA Via de Gasperi 47B
327 99 65 220
349 75 80 165

Teste di Zucca



COVID Tribunale del Lavoro dichiara illegittima la sospensione dei non vaccinati

"Il vaccino non offre immunità né blocco dei contagi, decadono presupposti per l'obbligo"

E sempre il 13 settembre, nella stessa data in cui il prof. Bassetti dichiarava che non farà vaccinare moglie e figli, il giudice monocratico del Tribunale del lavoro dell'Aquila, Giulio Cruciani, ha emesso una sentenza con cui dichiara illegittima la sospensione dal lavoro per la mancata vaccinazione Covid da parte dei lavoratori over 50. Non solo: il giudice ha anche imposto al datore di lavoro di un ultracinquantenne sospeso il pagamento dei mancati stipendi e di un risarcimento per il "danno biologico causato dallo stress al lavoratore". La sentenza si aggiunge alle molte di questo tipo in Italia, tuttavia è la prima in cui il giudice specifica che le caratteristiche stesse dei vaccini anti-Covid non rispettano "il fondamento per imporre l'obbligo vaccinale, in quanto non conferiscono la garanzia della prevenzione dall'infezione". I vaccinati si ammalano e non fermano il contagio. Si legge, infatti, che «Non vi è alcuna evidenza scientifica che abbia dimostrato che il vaccinato non si contagia e non contagia a sua volta». Di conseguenza «la sospensione del ricorrente, giustificata dal fatto che non si sia vaccinato, è del tutto priva di fondamento».


Si tratta di una sentenza dirompente in quanto demolisce le fondamenta su cui si era basata la politica per imporre la vaccinazione alla popolazione. Il giudice sottolinea poi la violazione del diritto al lavoro spiegando che «lo Stato ita-

liano si fonda sul lavoro (art. 1 Cost.) e su questo si fonda non solo la dignità professionale ma anche la dignità personale dell'essere umano che vuole mantenersi con le proprie forze». In nome di un presupposto scientifico fallace è stato negato il diritto al lavoro, violando i diritti costituzionali.

"Efficacia smentita dai fatti"

Il giudice ha inoltre dichiarato che intende discostarsi dalla posizione della Consulta che, prestando fede a una dichiarazione dell'ISS, ritiene che la vaccinazione anti-COVID-19 costituisca "una misura di prevenzione fondamentale per contenere la diffusione dell'infezione da SARS-CoV-2". Nella sentenza, invece, viene scritto nero su bianco che tale tesi «non solo è chiaramente smentita dalla realtà dei fatti conosciuta da tutti (realtà toccata con mano, senza necessità di particolari conoscenze mediche: ad un soggetto viene somministrato il vaccino e poco dopo gli viene diagnosticata l'infezione da SARS-CoV2) ma dalle stesse case produttrici dei vaccini». La responsabile della Pfizer, infatti, aveva dichiarato in un'audizione al Parlamento europeo che nessuno studio era stato condotto sulla capacità del vaccino di impedire il contagio non essendo quello il fine del prodotto in vendita quanto piuttosto quello di "contrastare gli effetti dannosi dell'infezione".

Dott.ssa Grazia Lo Presti



- Medico Chirurgo
- Specialista in Chirurgia Generale
- Master in Scienza della Nutrizione
- Specializzata in Dieta Chetogenica
- Esperta in Life Coaching cognitivo comportamentale per lo sviluppo personale

IL METODO

- 1- Fase di preparazione: individuazione dei problemi e delle strategie per affrontarli;
- 2- Supporto psicologico e dieta personalizzata;
- 3- Massima disponibilità durante tutto il percorso terapeutico. Siamo reperibili anche sabato e domenica.

Tel. 346 66 84 585
Via Unione Sovietica 19 - Sestri Levante
www.nutrizionistalopresti.com

RAPALLO - Oggi ero al cimitero di San Pietro, mi sono ritrovata ad assistere a una scena a dir poco vergognosa e mi sono resa conto che viviamo in una società malata e priva di un minimo di moralità e rispetto per certi luoghi. Due ragazzi di circa 15-16 anni arrivano davanti all'ingresso e uno dei due con modi da bullo si mette a sputare a terra ed esclama "andiamo a fare un giro al cimitero". Io mi sono girata e lo dico senza problemi mi sono arrabbiata tantissimo! Ovviamente zitta non ci sono stata.. se la ridevano, ho perso la pazienza e ho rincarato la dose. Se ne sono andati ridendo. Non aggiungo altro. Chiedo semplicemente ogni tanto qualche controllo in più. Insegniamo ai nostri figli il rispetto per certi luoghi. Scusate lo sfogo. - **Imma Cuocolo**

SANTA MARGHERITA - San Lorenzo via Simone Stefani. Dopo mesi di rifiuti rovesciati, ad agosto sono stati messi dei paletti per bloccare i bidoni. Peccato che, forse per una questione estetica, la barra orizzontale che li dovrebbe bloccare è stata messa "in bolla" rispetto alla strada e dal lato sinistro rimane troppo alta rispetto ai bidoni. Risultato: i cinghiali, che sono intelligenti, scalzano i due bidoni dal basso e quasi ogni giorno troviamo questo schifo. Basterebbe spostare la barra orizzontale 30 cm più in basso e non succedrebbe. - **Fabio Lanzi**



MEZZANEGO
Ma che bella vista sulla strada provinciale! E sembra che, prima del cartello, sia ancora comune di Mezzanego
- **Adriano Inv Venturi**



NE -
Volevamo segnalare che le panchine del parco di Consenti avrebbero bisogno di essere sostituite o ripristinate... grazie. - **Regina E Basta**



Buona giornata ragazzi! Anzi no LA SCRITTA DELLA DISCORDIA



"Ricorda che lo fai per il te di domani. Buona giornata!": questa scritta è apparsa sulla salita Gianelli di Chiavari, con il chiaro intento di motivare i ragazzi con un messaggio positivo e beneaugurante. Ma c'è chi non l'ha presa bene. "Stamattina la solita strada per andare a scuola... non era più la solita, grazie a chi ha scritto queste parole per augurare buona giornata ai nostri ragazzi. E poi c'è chi fa il giustiziere di salita Gianelli che non capisce la poesia". Condividendo la foto con queste parole, Andrea Profumo ha messo in luce quanto un evento, anche il più piccolo, può avere un effetto positivo o negativo a se-

conda del punto di vista e dell'animo con cui lo si guarda. Dopo l'apparizione della scritta è infatti spuntato un cartello (*nel tondo*) nel quale una persona anonima ha scritto a caratteri cubitali: "Per il simpatico autore della scritta sulla strada: imbrattare il suolo pubblico, che è di tutti, è vietato e credo denoti scarso senso civico. La prossima volta se vuoi dire qualcosa a una persona fallo di persona a voce, è facile e non impegna. Buona giornata". Posto che anche il cartello è abusivo e deturpa la vista, voi cosa ne pensate? Scriveteci al 379.1614857



TRIBOGNA
Via Sopra la Chiesa 16
Parcheggio privato
0185 144 07 03

COME UNA SECONDA FAMIGLIA

Il Castagno nasce da una nuova idea di Casa di Riposo in Liguria: non solo una struttura per anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti con servizi medici e infermieristici h24, ma un ambiente familiare protetto e al tempo stesso aperto alla relazione con il mondo esterno, capace di rispondere ai bisogni di cura e assistenza di ogni ospite, diventando un punto di riferimento per l'intero territorio. Un approdo sicuro, un'oasi completamente immersa nel verde e nella natura nel tranquillo Comune di Tribogna, che regala a chi la sceglie come propria residenza bellissimi panorami, comoda da raggiungere da Recco, dalla Val Fontanabuona e dalle principali città del Tigullio, e a poco più di mezz'ora da Genova.

Assistenza medica H24	Fisioterapia e ginnastica	Animazione e svago	Ortoterapia e giardino attrezzato
Menù vari, equilibrati e personali	Lavanderia, stireria e cura della persona	Piani di assistenza individuali	Segreteria aperta h09-18



Gioielleria & Artigiano Orafo

Gioielli personalizzati ed esclusivi, dal disegno alla realizzazione
Riparazioni - Articoli da regalo - Cornici

Calvari di San Colombano, Via Cuneo 155 Tel 0185.358238



CICAGNA REAGISCE ALL'ADDIO DELLE SUORE

Nuova scuola dell'infanzia e impianti sportivi gratuiti per i giovani

A gennaio Cicagna e il suo comprensorio sono stati colti di sorpresa dall'addio delle suore dal territorio, con conseguente abbandono delle strutture e chiusura della scuola che avevano aperto 126 anni fa per togliere i bambini dalle strade attraverso l'istruzione. Una situazione che fece preoccupare le famiglie per il venire meno di un servizio importante. In

pochi mesi l'amministrazione ha trasformato questa triste notizia in una lieta: "L'apertura di una nuova Scuola è l'iniziativa più appagante che si possa desiderare per chi svolge funzioni pubbliche. - ha affermato il sindaco Marco Limoncini - Sono moltissime le persone da ringraziare, da chi ci ha creduto e sostenuti, dalla struttura Comunale che ha lavorato fortemente per ottenere il risultato in così pochi mesi, alle imprese che hanno svolto i lavori con grande professionalità e con tempistiche ristrette. Un ringraziamento anche alle nostre suore che, lasciandoci dopo 126 anni di presenza e attività, hanno voluto donare la quasi totalità degli

arredi e rendere disponibile la loro struttura per le attività connesse all'infanzia. Ora siamo al lavoro per l'apertura della Sezione Primavera per i bimbi più piccoli, che andrà ad integrare l'offerta della Scuola".

Impianto sportivo gratuito per i giovani

Grazie alla collaborazione tra Comune, Polisportiva e Pro Loco, gli spazi sportivi del Campo da calcetto di Parco Cavagnari sono ora a disposizione a titolo gratuito nei giorni dal Lunedì al Sabato con orario 15:30/17:30. L'iniziativa nasce con l'intento di favorire l'incontro, la socializzazione e il gioco in sicurezza.



IL BUONMESE di Giansandro Rosasco - La lucidatrice e la sindrome dell'accoglienza

Arrivato a 48 anni ho deciso di regalare un importante ingombro dalla mia esistenza: la lucidatrice. Può sembrare un oggetto banale, eppure è alla base di ricordi e anche dei miei cambiamenti di vita. Ricordo mia mamma che tirava a lucido la casa come uno specchio quando il prete veniva a benedire. Anche se era un modesto appartamento di paese, tutto doveva essere perfetto e si iniziava a riordinare e pulire almeno quindici giorni prima. Immane, anche nei giorni festivi quella maledetta Hoover rosa svegliava "allegrement" casa nostra e tutto il vicinato. Complici dell'infernale strumento erano la cera liquida e le maledette pattine, l'unico lasciapassare per entrare e transitare in casa, il green pat degli anni '80. Erano verdi, di flanella e potevano farti accedere ai mondiali di pattinaggio. Fortunatamente si usavano poco, giusto fino all'arrivo del Don e della schiera di chierichetti affamati di caramelle e dolciumi vari. Poi il nulla. Dopo la benedizione annuale, casa mia diventava un bunker inespugnabile: nessuno entrava se non per occasioni eccezionali come battesimi, comunioni, cresime e matrimoni. Sempre accompagnati dagli immancabili regali dell'epoca con i quali si contrac-

cambiava rifilando raccattapolvere in ceramica delle più svariate forme, con l'unica consolazione dei confetti che, pur se pochi, di solito 5, almeno si mangiavano. Bisognava però non essere 6 in casa, perché allora poteva diventare motivo di faide famigliari. Poi c'erano le "riunioni politiche" di mio padre che trasformavano casa nel quartier generale della resistenza contro l'oppressore di turno. Come qualcuno sa, da genovese introverso mi sono poi sposato una estroversa milanese mezzo sangue napoletano per la quale era normale invitare chiunque per qualsiasi motivo: pranzi, cene, aperitivi, merende con giochi in scatola, sfide a burraco, caffè del mattino, tisana della sera e perfino a dormire!!!! Robe da alieni per un ligure! Fatto sta che nel tempo - con mooolta calma - mi sono abituato a questa nuova strana realtà e casa nostra è diventata un porto di mare con gente che va e che viene, senza neppure bisogno di lucidare il pavimento. E sapete una cosa? E' davvero più bello vivere così, aveva ragione mia moglie (ma non diteglielo!). Oggi quell'orpello è un'immagine della mia vita precedente e il suo ricordo un omaggio alla nuova. Ciao lucidatrice della Hoover con il pedolino, non mi mancherai affatto!



Il dott. Prinzi cura, ricerca e divulga e ai suoi colleghi dice: “C’è una chiamata alle armi per i professionisti sanitari”

IN MEDICINA SERVE UN RITORNO ALLE ORIGINI

Ascolto dei segnali del corpo e della storia del paziente, riscoperta dei potenti rimedi naturali e non prendere i limiti dei “valori normali” come se fosse la Bibbia

- di Michela De Rosa

Il dott. Gabriele Prinzi è medico e specialista in chirurgia addominale di urgenza. Ed è soprattutto un “appassionato del corpo umano” e della medicina, intesa come tutto ciò che cura, non solo i medicinali ma anche elementi naturali di cui l'efficacia, minimizzata negli scorsi decenni, è oggi rivalutata con ricerche e pubblicazioni scientifiche. In primis, l'uso degli oli essenziali come antinfiammatori e antibiotici, spesso con molta più efficacia dei farmaci. Ancor prima di ciò, è un indagatore, alla continua ricerca dell'origine di disturbi e malattie. Ha scritto diversi libri e quotidianamente svolge attività di divulgazione attraverso la pagina facebook seguita da oltre duecentomila persone, tra cui molti medici di ogni specializzazione che applicano i suoi metodi. E insieme mettono in discussione alcuni paletti, come il continuo abbassamento del limite del colesterolo, l'uso prolungato dei gastroprotettori, quello sconsiderato di antibiotici e molto altro. In questa intervista ne raccontiamo qualcuno; trovate di più su www.facebook.com/dottgabrieleprinzi e al sito www.gabrieleprinzi.it.

Il suo approccio alla malattia è differente da quello a cui siamo stati abituati: da cosa parte?

La medicina che ci è stata insegnata e di conseguenza quella praticata, sono incentrate sulla prescrizione di farmaci per lenire o spegnere i sintomi. Ma è come andare sulla scena del delitto, pulire e cancellare le prove: non sapremo mai cos'è successo, chi è il colpevole e soprattutto come arrestarlo. Come ho scritto nel libro “*Ascolta la tua pancia*” il medico dovrebbe tornare a incarnare capacità dimenticate e la prima è proprio **investigare**. L'altra capacità è quella dello **stratega**: se la malattia è una serie di sintomi, occorre capirne la sequenza e domandarsi qual è il punto del processo patologico in cui inserire l'azione più vantaggiosa per avere il massimo beneficio. Per fare questo è fondamentale la più importante di tutte le capacità: **ascoltare il paziente** e prestare attenzione ai dettagli, per comprendere di cosa si sta realmente parlando ed evitare esami inutili: ad esempio, per molte malattie gastrointestinali molti degli esami suggeriti risultano negativi.

Microbiota: una parola che sta rivoluzionando l'origine di molte malattie e disturbi. Perché?

Nasiamo su un pianeta di proprietà dei microrganismi; ci siamo evoluti per milioni di anni firmando “trattati di pace” e creando collaborazioni. In cambio di vitto e alloggio sulla nostra pelle e dentro al nostro corpo, svolgono per noi molti processi metabolici, dalla digestione alla produzione di certe proteine. Ma hanno anche molti ruoli nella trasduzione dei segnali che ci arrivano dal mondo esterno e partecipano in una complessa rete che dialoga con il cervello, il sistema immunitario e il sistema endocrino. Lo squilibrio di questa vasta popolazione microscopica **porta a cambiamenti della membrana intestinale e apre la strada all'infiammazione sistemica e a**



Il dott. Gabriele Prinzi, medico, specialista in chirurgia addominale d'urgenza, autore e divulgatore

AUTORE DEI LIBRI: “ASCOLTA LA TUA PANCIA” e “LE RICETTE DI ASCOLTA LA TUA PANCIA” scritti con la dottoressa Livia Emma, dietista clinica; “OLIO ESSENZIALE DI ORIGANO - Proprietà conservanti, antiossidanti, antimicrobiche e virtù nascoste” attualmente disponibile solo in versione ebook e presto anche cartaceo. Un altro libro è in uscita a marzo.

malattie, patologie - come il morbo di Crohn, la rettocolite ulcerosa, la psoriasi, il diabete di tipo I e di tipo II, le malattie cardiovascolari e la sindrome dell'intestino irritabile. **La buona notizia è che questo squilibrio si può correggere.**

Nella sua divulgazione scientifica spiega le potenti proprietà terapeutiche presenti in natura, che lei in primis utilizza con i pazienti. Si può parlare di un salto di qualità del settore?

Anzitutto dovremmo ricordare che tutta una serie di farmaci sono stati creati dalle piante. **Pensiamo all'Aspirina: l'acido acetilsalicilico è una molecola estrapolata dalla corteccia del salice.** Oggi la ricerca ci indica che non è tanto la singola molecola ad agire, quanto la presenza di più molecole o sali minerali o sostanze terapeutiche. È il caso, ad esempio, di altre piante molto studiate, come l'**artiglio del diavolo**, oggi molto presente nei lavori scientifici; nella fitomedicina è prescritto come antidolorifico e anti-infiammatorio, ma sappiamo che ha un'efficacia contro la **candidosi intestinale e che aiuta la membrana intestinale a ripararsi.** La popolazione gradisce sempre più rimedi vivi, rispetto alla sterile chimica. Essendo un conferenziere e lavorando nella formazione medica, posso dire che anche la risposta dei professionisti sanitari è positiva: hanno ulteriori strumenti con più effetti terapeutici e molti meno effetti collaterali.

Lei ha approfondito e utilizzato in particolare il potere curativo dell'origano: perché?

Occorre partire da un'evidenza allarmante a livello mondiale, ossia l'**antibiotico-resistenza**, per cui l'Italia è tristemente sul podio europeo. Ho iniziato anni fa studi su tutta la letteratura (e ce n'è tanta) che ha testato gli oli essenziali evidenziando un'efficacia superiore agli antibiotici, anche sui batteri resistenti. Quello di origano è uno dei più studiati dalla ricerca scientifica perché ha **effetto sia contro le candida che contro certi batteri** chiamati GRAM-NEGATIVI che posseggono la più potente e dannosa endotossina che conosciamo, il **lipopolisaccaride**: il suo eccesso è tra le più note cause di permeabilità della barriera intestinale il cui primo effetto è l'attivazione del sistema immunitario che genera un'infiammazione costante. E se il lipopolisaccaride va in giro per il nostro corpo... cagiona un bel pò di danni: è coinvolto, per esempio, nella formazione delle **placche aterosclerotiche** e nell'**incremento del colesterolo** quando non è di origine alimentare; può raggiungere il cervello e sembra essere coinvolto in alcuni tipi di **demenza** e nel **parkinson**. Tra le **applicazioni più immediate dell'origano** ci sono le **cistiti**: spesso il primo atto diagnostico è la ricerca dei batteri nelle urine e, con una frequenza spaventosa, si tratta di **escherichia coli**, **nella top ten dei batteri antibiotico-resistenti**. Quest'esame ci indirizza quale antibiotico usare, ma l'abitudine a prescrivere (anche nelle cistiti senza batteri) e la

noncuranza verso il microbiota (che dall'antibiotico non ne esce sano) spesso generano la recidiva o uno spostamento verso la **candida** o la **gardenella**. Tutti i laboratori possono fare un'**urinocultura con antibiogramma** (che misura l'efficacia dell'antibiotico verso quel microrganismo), alcuni sono attrezzati per misurare anche la **potenza del singolo olio essenziale (aromatogramma)**. E l'origano risulta spesso il più potente, insieme a lavanda, timo e pino. Anche batteri molto cattivi, come il pericoloso **clostridium difficile** o l'**helicobacter pylori**, possono soccombere agli oli essenziali, se sai quali usare.

Il suo libro sull'OLIO ESSENZIALE DI ORIGANO è in vetta alla classifica Salute e benessere di Amazon: come spiega questo interesse?

Questo libro non parla solo di origano: partendo dal fenomeno dell'antibiotico resistenza, spiega quali siano gli **effetti collaterali delle prescrizioni inappropriate**, collegandolo con l'evidenza degli ultimi 80 anni rispetto alla **candidosi**. Un capitolo di cui sono molto orgoglioso parla del **biofilm**, una complessa struttura a difesa dei microrganismi, vecchia di 3 miliardi di anni, che spiega in parte l'antibiotico-resistenza. Infine, descrivo gli effetti fito-farmacologici dell'origano, sdoganandolo dagli ambiti più ristretti della naturopatia e dell'erboristeria per portarlo all'attenzione di medici e clinici, infermieri, ostetriche, nutrizionisti eccetera, per cui abbiamo già un **calendario di corsi e lezioni**.

Nei suoi articoli mette in discussione alcuni parametri e approcci che medici e pazienti danno per assodati. Cosa la spinge a farlo e dove attinge le informazioni su cui si basa?

Alcune delle informazioni mi vengono dalla professione; da chirurgo ho una conoscenza degli organi interni che manca a quegli specialisti che non si sono mai trovati, in situazioni d'urgenza, a dover decidere come demolirli e come ricostruirli. La chirurgia non è solo tecnica operatoria, ma anche profonda conoscenza della fisiologia e le cure post-intervento si basano su quelle conoscenze. Altre informazioni sono connesse al 13mo articolo del Codice Deontologico, che ci chiede di fare il nostro meglio per conoscere gli effetti collaterali e le interazioni farmacologiche dei farmaci che prescriviamo.

mica piuttosto che nella farmacologia. Mi spiego: vero che il farmaco inibisce un sintomo o un processo, ma ci sono studi scientifici che sembrano indicare nel farmaco più un percorso di stabilizzazione di un sintomo o di una malattia che non la sua risoluzione. Faccio due esempi: l'osteoporosi è una patologia complessa che non può semplicemente essere ascritta alla carenza di calcio, ma a più sistemi (compreso il microbiota intestinale) i quali gravano sul metabolismo al punto tale che i processi metabolici dell'osso - tessuto vivo ma dal metabolismo lento - sono più a favore della perdita di struttura che non a favore del rimodellamento. Conosco la posizione delle società scientifiche rispetto alla "inutilità" della vitamina D3 nell'osteoporosi, tanto da spingersi a sconsigliarla o a "legare le mani" ai medici di medicina generale. Ma

LA PAURA DEL COLESTEROLO È REALE O È FRUTTO DI UNA STRATEGIA A TAVOLINO?

Lei ha un seguito di oltre duecentomila persone tra cui tantissimi medici di ogni specializzazione che hanno capito che occorre guardare ai sintomi e alle malattie con una visione più ampia e quindi partecipano ai suoi corsi. C'è o ci sarà un elenco regionale di questi medici?

Qualunque medico e specialista ha a cuore i suoi pazienti, ma le cose sono molto cambiate da quando si faceva diagnosi alla vecchia maniera. Abbiamo sempre più approfittato della diagnostica perdendo di vista ciò che il paziente lamenta; non a caso, come dicevo prima, nelle malattie gastrointestinali funzionali gli esami sono spesso "negativi". Dall'altro lato, come comunità ci è stato insegnato a lenire il sintomo e il nostro armamentario di farmaci è cresciuto. La mia opinione è che le linee guida (per definizione di vita breve) e i ritmi estenuanti a cui certi specialisti sono obbligati (ho più di un collega che in ospedale in un'ora di ambulatorio DEVE vedere 6 pazienti) non ci permettono più quell'arte, quella discrezionalità (di cui siamo ovviamente responsabili) né la serenità di valutare la persona e i suoi esami. I protocolli sono più veloci, ma sono anche non perfettamente efficaci; e non danno spazio a prescrizioni di dieta e di attività fisica ad esempio. Il nostro è un paese vecchio, vi sono molti anziani, spesso immobili a casa, non esposti al sole (quindi senza vitamina D) e in politerapia (più di 5 farmaci contemporaneamente o peggio); e non puoi dedicargli 10 minuti ed essere sicuro - da investigatore e stratega - di aver fatto del tuo meglio per capire le cause della patologia e agire per la sua risoluzione.

Molti dei miei colleghi hanno compreso il limite del sistema all'interno del quale operiamo e non ne sono affatto contenti. Nella mia attività - divulgazione

sui social, nelle conferenze, nei corsi - ho avuto la fortuna di essere collettore di quel malcontento e di quella voglia di tornare a fare medicina. Per questo stiamo lavorando per allargare la mappa dei professionisti sanitari che vogliono usare quella visione ampia e rispettosa di biochimica e fisiologia che ha dimostrato, nelle più disparate specialità, di risultare vincente. Per allargare questo gruppo, insieme alla dott.ssa Livia Emma (co-autrice dei miei primi due libri) abbiamo formalizzato corsi. Attendiamo invece novembre per pubblicare la mappa italiana dei professionisti, a beneficio di quelle persone che hanno problemi di salute.

E ora cambiamo registro: viene da lei il Genio della lampada e le concede tre desideri in ambito medico scientifico, cosa chiede?

- 1) Che gli iscritti alle diverse facoltà sanitarie siano ispirati ad iscriversi ai corsi di comunicazione sulla relazione tra medico e paziente
- 2) Che le lezioni siano basate non sulla lettura di noiose tabelle, ma venga tutto trasmesso a partire dal concetto di OLISMO (da Platone ad Ippocrate), passando per quelle scoperte casuali che hanno cambiato la nostra vita e anche quelle volutamente nascoste, così da far affascinare da come si sono davvero svolte le cose
- 3) che, sempre di più, università, centri di ricerca e ospedali siano slegati da politiche commerciali di necessità, perché quando sono grandi aziende con finalità di lucro a finanziare le ricerche, non puoi essere certo della neutralità dei risultati.

Chi è Gabriele Prinzi: si descriva in una frase

Medico delle panze, siculo.

Carenza di calcio e magnesio e ipoparatiroidismo sono DA SEMPRE RICONOSCIUTI come EFFETTI COLLATERALI degli inibitori della pompa protonica, farmaci che, grazie ai maghi del marketing, conosciamo come grastroprotettori"



“FARINE RAFFINATE, STATINE E GASTROPROTETTORE OBBLIGANO L'ANZIANO AD ANDARE DAL DOTTORE”

Alcuni argomenti trattati dal dott. Prinzi sulla sua pagina facebook

Spesso però, la velocità con cui spengono i sintomi è tale che un'intera comunità non ci pensa due volte a darli; così farmaci potenti come gli inibitori di pompa protonica vengono prescritti troppo spesso, molto a lungo, a volte a vita. Eppure, già dal 2014 abbiamo allarmi da parte di istituzioni nazionali e internazionali: per questi inibitori, si parlava già allora del 47% di inappropriata prescrizione. Allarme ribadito nel 2016 con un documento ufficiale di AIGO (associazione gastroenterologi ed endoscopisti ospedalieri), SIF (società italiana di farmacologia) e FIMMG (federazione italiana medici di medicina generale); poi nel 2019 in una conferenza AIGO e SIGG (società italiana di geriatria e gerontologia) e di nuovo dalle linee guida intersocietarie del 2021 che richiamano al pericolo della prescrizione in cronico, per anni. Nei riferimenti, che si rifanno alla letteratura mondiale, a meno di gravissime malattie, gli inibitori di pompa protonica dovrebbero essere sospesi dopo 6-8 settimane. Non ci vuole così tanto coraggio ad esprimere le opinioni dei massimi organi istituzionali o delle società scientifiche e di specialisti che hanno vergato, nero su bianco, questi allarmi. È tutto pubblico ed è una chiamata alle armi per l'esercito dei professionisti sanitari.

Quali sono secondo lei, a oggi, i più importanti "pilastri" da rimodulare?

Anzitutto, mi piacerebbe che, come comunità medica, credessimo più nella fisiologia e nella biochi-

ci sono fiumi di letteratura che mi ricordano che senza il magnesio, la vitamina non funziona perfettamente, che bisogna affiancare la D3 con una certa vitamina economicissima la quale stimola la produzione di un ormone (osteocalcina) che porta il calcio alle ossa, ricordando che se la stragrande maggioranza di ciò che mangiamo è raffinata (zucchero bianco, sale raffinato, farina raffinata) abbiamo due problemi: siamo in carenza di "sali minerali" (il magnesio in primis) e acidifichiamo il corpo; per cui l'osso viene usato per formare sali minerali alcalinizzanti che contrastano l'acidificazione. Prescrivere calcio a coloro a cui manca il calcio è quindi, a mio avviso, solo una parte di quelle raccomandazioni che, in alcuni casi, sono capaci di fermare, o a volte invertire, l'osteoporosi.

Sul colesterolo sto considerando, insieme a un gruppo di chirurghi e cardiologi di scrivere un libro in cui si ritorni alla verità biochimica e fisiologica invece di guardare ad un paziente solo considerando un numero su una serie di analisi. Lo stesso per il diabete, ricordando che la vera epidemia mondiale è quella della diabesità (obesità e diabete) e che vi sono evidenze consistenti che la permeabilità della barriera intestinale è considerata tra le cause maggiori. Sarei felice di condividere con chi si occupa di queste malattie la ricerca più moderna, gli esami non invasivi che valutano il fenomeno e mostrare come, con semplici aminoacidi e con l'origano puoi rimettere a posto anche la membrana più bucherellata.

CISTITI IL 40% DELLE PRESCRIZIONI DI ANTIBIOTICI È INAPPROPRIATO



PER SAPERNE DI PIÙ
www.facebook.com/dottgabrieleprinzi
www.gabrieleprinzi.it

DOMENICA 8 OTTOBRE FESTA APERTA A TUTTI INGRESSO E GIOCHI GRATUITI

Il Museo del Videogioco compie 11 anni

Torta, brindisi, gadget e tante iniziative con Ceres, FAMU Famiglie al Museo e AIDO con regali e attività' per i bambini

In contemporanea con l'apertura del Museo, a Gattorna c'è anche la **Sagra del Fungo** dove sarà possibile assaporare specialità culinarie stagionali



I fondatori con alcuni volontari durante lo scorso compleanno; scorci del museo: il murales all'ingresso, la zona espositiva, la sala giochi, la zona console

La Mecca - primo Museo del Videogioco in Italia festeggia il suo undicesimo compleanno con torta, brindisi per tutti e tante iniziative per grandi e piccoli. "Quest'anno festeggiamo un po' in ritardo, ma sempre con il cuore da bambini e con tanti valori – commenta **Giansandro Rosasco fondatore del museo** – perché stiamo lavorando all'apertura del terzo livello ed essendo tutti volontari, ognuno fa quello che può. Ma c'è una grande notizia! Contiamo di aprirlo in simultanea con un evento che festeggerà un grande successo globale che ha radici nel nostro territorio. Non possiamo svelarvi nulla, ma sarà davvero un grande evento per il mondo videoludico e per gli appassionati di ogni età!".

IL PROGRAMMA

La festa di **domenica 8 ottobre** avrà un ricco programma: al compleanno del Museo, alla **visita dell'esposizione** e alla possibilità di **giocare gratuitamente** con le storiche console e i mitici cabinati, si aggiungono altre iniziative. La prima è la **giornata di F@MU Famiglie al museo**, a tutti i **bambini verrà regalato** il taccuino del "Diario di una Schiappa": 20 pagine di giochi e attività per trasmettere i valori di tolleranza, accoglienza e unicità. Sarà inoltre presente anche **AIDO** l'associazione italiana per la donazione degli organi, tessuti e cellule che porta alle famiglie un messaggio di benessere, salute e partecipazione attiva avvicinando i più piccoli ai valori della solidarietà e della cultura del dono. Il Museo del videogioco è stato scelto per organizzare il **laboratorio del colore** dove un volontario AIDO spiegherà cosa vuol dire "diritto alla salute" e "solidarietà" colorando un disegno con i colori Carioca.



PRANZO di LAVORO €11

Mangiare bene per lavorare bene!
Pranzo dal lunedì al venerdì
Con acqua, vino, dolce e caffè

I NOSTRI MENÙ SU PRENOTAZIONE

Tutti comprensivi di antipasto, formaggi, dolce, acqua, vino, caffè, ammazzacaffè

- * POLENTA & CAPRA €20
- * STOCK A GO-GO! €28
- * TAGLIATA A KM0 €28
- * WEEKEND IN CAMPAGNA €28

CELESIA VIA DEVOTO 35, A 10 MIN DA CARASCO
0185.357740 – 347.5310635 - 339.5495390
Aperto tutti i giorni, la sera su prenotazione

Nell'occasione, sarà possibile **visitare sempre gratuitamente anche il Polimuseo della civiltà contadina, di scienze naturali e del giocattolo povero fondato dal maestro Rosasco Vittorio e donato alla collettività.**

La festa al museo si svolge **dalle 15.30 alle 19.30**; dalle **17.30 per tutti i presenti, brindisi e torta e lotteria** di sostegno al museo che ricordiamo è da sempre a ingresso gratuito e senza finalità di lucro: primo premio qualcosa che fa felici tutti, un bel **pranzo alla trattoria Colomba**. Chi ha in casa materiale videoludico (giochi o console anche vecchi o non funzionanti, riviste dell'epoca, t-shirt o fumetti a tema, etc) può portarlo come donazione e metterlo così a disposizione di tutti.

CERES C'E'!

Anche quest'anno la festa del Museo vede la partecipazione di Ceres, la multinazionale delle bevande che con questo storico sodalizio conferma la vicinanza al grande popolo dei videogiocatori di tutte le età. **Oltre alle birre, infatti, per i visitatori ci saranno anche Lemonsoda, Oransoda, e le nuove versioni "energy"**, perfette proprio per i gamers come dimostra anche lo spot.

INFO

Domenica 8 ottobre h15.30 - 19.30
La Mecca - Primo Museo del Videogioco d'Italia
Gattorna, Via Terzonasca 6 (edificio scuole)
Ore 15.30 - 19.30, ultimo ingresso h19.00
Entrata gratuita, offerta gradita
Contatti: 328.2256519



PARLIAMO DI ADOZIONE?

21 ottobre incontro alla pari tra coppie



Sabato 21 ottobre dalle 15 alle 19 riprendono gli incontri nati dalla volontà di Giansandro Rosasco e Michela De Rosa di condividere la loro esperienza di genitori adottivi. Incontri tra pari, di condivisione tra neo genitori e coppie che intendono intraprendere questa strada. Perché spesso non si sa a chi rivolgersi per un confronto intimo e personale. Una possibilità di parlare a cuore aperto, con chi ci è passato, senza alcuna pretesa di insegnamento, né di supporto psicologico, aspetti che invece vanno lasciati ai professionisti. Un punto di partenza anche per chi desidera intraprendere questo percorso ma non sa da dove iniziare e ha mille legittime domande.

INFO: 328.2256519, dilloarosasco@gmail.com
Pagina Facebook: "OSSERVATORIO ADOZIONI BAMBINI: domande, risposte e proposte di miglioramento"

Ricordate le "ragazze del cucito"?

Il 15 ottobre ve le cantano e ve le suonano, ma soprattutto ve le cucinano!

Ve le abbiamo fatte conoscere come "le ragazze del cucito", che da anni ogni lunedì si ritrovano nella biblioteca comunale per cucire, ricamare, fare la maglia e... ciatellare. Ma soprattutto per ridere e prendersi in giro. Delle vere sagome. La loro simpatia deve essere trasudata da ogni parola dell'articolo perché in seguito si sono aggiunte tante altre "ragazze" che così imparano nuovi trucchi di cucito, ma soprattutto passano il tempo in allegria e creando nuove amicizie. Il 15 ottobre le potrete pure sentire cantare e suonare: riportiamo il loro post, nel loro stile ironico!

"Abbiamo dovuto rimandare il concerto di dilettanti "RUMORI MOLESTI" per una serie di sfortunate successe alle cantanti del gruppo "AMICHE DELLA BIBLIOTECA DI LUMARZO" (siamo tutte diversamente giovani e se cadiamo ci rompiamo facilmente). Per ora siamo in numero ridotto, ma speriamo di essere al completo il giorno del concerto, il 15 OTTOBRE ALLE ORE 15,30, AL SANTUARIO DELLA MADONNA DEL BOSCO! Seguirà castagnata e ricco buffet casalingo: cuciniamo meglio di come cantiamo! Al pianoforte NADIA BASSIGNANI e alla chitarra GEO CARMIGNANI".



CHIAVARI

RIAPERTO IL CIRCOLO DLF

Eventi, ginnastica, musica, formazione e doposcuola



Dopo una lunga ristrutturazione il Circolo DLF dopo lavoro ferroviario di Chiavari in Corso Garibaldi 64 ha riaperto i battenti dando il via a una nuova realtà territoriale che offre un luogo di aggregazione per i cittadini che vogliono associarsi. Le attività sono rivolte a tante età ed esigenze: presentazione di libri, corso di ginnastica per la terza età, il dopo scuola-aiuto compiti, incontri di naturopatia, serate di karaoke, corsi di teatro per bambini e corsi di formazione, come il corso base di assistente familiare, dalla gestione domestica all'assistenza di base. E' anche disponibile il giardino per eventi a richiesta.

INFO: Mariapia Altamore, 328.2715880

DI QUANDO GENOVA NEGÒ LA SEPOLTURA A PAGANINI

Il 27 ottobre 1782 in una modesta casa di un quartiere popolare genovese, nasceva il più grande violinista di tutti i tempi; ma il suo rapporto con la città è da sempre tormentato

- di Michela De Rosa

Affascinante, stravagante, talentuoso e "ultra-terreno". Perché la sua bravura con il violino non sembrava di questo mondo. Niccolò Paganini è uno degli artisti più influenti della storia. Grande direttore d'orchestra, sommo compositore, immenso esecutore e improvvisatore, ottenne ovunque un successo clamoroso. "Mai fu dato di ascoltare un fenomeno del genere!", sostenne Schumann, mentre e Liszt lo considerò "insuperabile". Idolatrato anche da Beethoven, Chopin, Schubert e Berlioz, ad oggi resta un genio incontrastato. Un genio genovese, che la città non ha trattato benissimo.

RADICI MODESTE MA GRANDI ASPETTATIVE

Nasce il 27 ottobre 1782 in Vico del Colle Gattamora, un caruggio di quartieri popolari che oggi non esistono più. Il padre Antonio era un imballatore di merci al porto e suonava il mandolino. Fu lui a iniziare Niccolò prima al mandolino, poi alla chitarra e al violino. Più che la passione, usò la mano pesante: se lo trovava a fare qualcosa di diverso dall'esercitarsi, lo puniva severamente.

IL SOGNO PREMONITORE DELLA MADRE E LA LEGGENDA DEL PATTO COL DIAVOLO

Quando il bambino ha cinque anni, la mamma Teresa Bocciardo sogna un teatro in fiamme con suo figlio in cima alle macerie a suonare una musica trionfante, con Giuseppe Tartini (autore della sonata *Il trillo del diavolo*) che lo dirige assistito da un demone rosso. Poi appare un angelo e la donna gli chiede di far diventare il figlio il più grande violinista di tutti i tempi e l'angelo promette che il suo nome sarebbe entrato nell'Olimpo degli uomini straordinari. L'anno successivo accade un altro fatto "sopranaturale". Niccolò viene colpito da un'encefalite morbillosa con crisi catalettiche e un giorno viene considerato morto; ma durante i preparativi per le esequie la madre nota un movimento del piccolo corpo. Si ritenne un evento miracoloso, ma nel tempo alimentò una serie di leggende legate alla sua maestria col violino e a un patto con il diavolo. Nel tempo, le malattie e ancor più le cure incisero sul suo aspetto: magrissimo, pallido, dinoccolato, capelli lunghi, lineamenti spigolosi e abiti sempre e solo neri. Lui stesso contribuì poi al suo alone sinistro, arrivando a comporre la composizione *"Le Streghe"*, che diventerà una delle più amate dal pubblico. E arrivava ai suoi concerti su una carrozza nera trainata da quattro cavalli neri.

UN TALENTO ECCEZIONALE

Paganini era praticamente un autodidatta, in quanto i suoi due maestri furono di scarso valore e ricevette poche lezioni di composizione. Eppure, all'età di 12 anni già si faceva notare nelle chiese di Genova. A 14 anni si ammalò di polmonite e venne curato con il salasso, che lo costrinse al riposo nella casa paterna in val Polcevera dove studiò anche dodici ore al giorno su un violino regalatogli da un ammiratore di Parma (V. BOX).

A 19 anni viene chiamato a suonare a una messa pontificia a Lucca. L'avvenimento fu tale che viene riportato negli Archivi di Stato: protago-



Litografia dal titolo "L'Orfeo moderno - Schizzi del n. 1 del mondo mondo" Così nel 1831 l'artista Robert Sawyer ritrasse Paganini alla Opera House

nista delle cronache è un giovane giacobino genovese noto per essere un prodigio dello strumento. Doveva suonare solo un paio di sezioni, ma resta sul palco 28 minuti, un tempo impensabile per un semplice ospite. Mostra virtuosismi senza eguali e le persone restano esterrefatte (V. BOX).

In breve tempo diventa virtuoso anche di chitarra e scrive molte sonate, variazioni e concerti. A 23 anni è a Lucca, alla corte della principessa Elisa Bonaparte Baciocchi, sorella di Napoleone: suona su di un violino al quale sono rimaste solo due corde. La principessa lo sfida a suonare su

una corda sola. E su una corda suonò la propria sonata intitolata a Napoleone, lasciando tutti a bocca aperta.

A Milano, a 31 anni, i critici lo acclamano primo violinista al mondo. Fiumi di inchiostro, recensioni entusiastiche, clamore e sensazionalismo portarono il suo nome in tutta Europa. Gli uomini cominciarono ad acconciare i capelli *"alla Paganini"* e i pasticceri preparavano nuove creazioni in suo nome. A 35 anni, suona a Roma, suscitando una tale impressione che viene invitato a Vienna. Invece va a Palermo, dove nasce Achille (1825-1895), il figlio avuto con la can-



Lo perse al gioco IL SUO "CANNONE" È IL VIOLINO PIÙ CARO DEL MONDO: VALE 80 MILIONI

Fu costruito nel 1742 dal liutaio cremonese Bartolomeo Guarneri (1698 - 1744), detto "del Gesù" per l'uso di associare alla firma il segno della croce. Paganini lo ricevette in dono da un ammiratore e lo soprannominò "il cannone" in omaggio alla sua potenza sonora. Lo suonava poggiando il mento sulla tavola armonica che conserva ancora i segni dell'uso intenso. Lo perse al gioco e ne rientrò in possesso nel 1800. Fu lo stesso Paganini a lasciarlo nel testamento alla sua città natale perché vi fosse "perpetuamente conservato". Si trova ora esposto a Palazzo Tursi, nella Sala Paganini insieme ad altri cimeli. Viene suonato regolarmente per garantirne l'ottimale conservazione. In occasioni significative si esibisce in concerto e l'onore è riservato a musicisti dal comprovato talento ed in particolare al vincitore del concorso internazionale "Premio Paganini" per giovani violinisti. Recentemente un pool di esperti ha valutato questo strumento 80 milioni di euro, una cifra spaventosa, tale da renderlo di gran lunga il violino più caro del pianeta.

Sapeva suonare anche il vento

Col suo violino imitava il canto degli uccelli, i versi degli animali, i sibili del vento e il fragore delle tempeste, i timbri degli strumenti come il flauto, la tromba e il corno. Le sue composizioni erano considerate ineguagliabili da chiunque altro. Era velocissimo, compiva salti melodici di diverse ottave, eseguiva lunghi passi con accordi che coprivano tutte e quattro le corde e alternava velocemente l'arco con note pizzicate. Per mostrare le sue doti incideva le corde dei violini, cosicché le sue violente esecuzioni ne provocavano quasi sempre la rottura, finché non ne rimaneva solo una, quella di sol, la più espressiva del violino. E le folle impazzivano.

"Paganini non ripete!"

Questo popolare detto ebbe origine nel febbraio del 1818 al Teatro Carignano di Torino, quando Carlo Felice di Savoia - re di Sardegna, duca di Savoia, e sovrano dello Stato sabaudo - dopo aver assistito a un concerto di Paganini, fece chiedere al maestro di ripetere un brano. Paganini, che subiva spesso lesioni ai polpastrelli e amava improvvisare per rendere le sue esecuzioni irripetibili, gli fece rispondere: «Paganini non ripete». Per questo rifiuto gli furono annullati i successivi concerti in programma. La frase «Paganini non ripete» è usata tuttora nel linguaggio comune per motivare il rifiuto di ripetere un gesto o una frase.



BOTTEGA
con vendita ingrosso,
dettaglio e "a peso"
come una volta

Alimentari - Drogheria
Pulizia - Giardinaggio
Mangimi - Zootecnia

"Ghè de tutto còmmè a Zena!"

CHIAVARI | VIA DORIA 16 | 0185.309573



Prelibatezze d'autunno
**STOCCAFISSO,
BACCALÀ
LEGUMI SECCHI
E FRUTTA SECCA**





ONORANZE FUNEBRI

La nostra umanità al Vostro servizio

**Funerale completo
da 1580€**

LE NOSTRE SEDI
GENOVA
Via Terpi - 49r
Via Colano - 24r-28r
CHIAVARI
Via Sampierdicanne 85a

NUMERO VERDE GRATUITO
800587747



tante comasca Antonia Bianchi. Paganini prova affetto per quel bimbo illegittimo e gli dà il cognome attraverso le sue conoscenze altolocate. Finalmente va a Vienna. Al primo concerto erano in pochi, quasi tutti violinisti. Che restano impressionati. L'imperatore Francesco II lo riempie d'oro e così altri sovrani facendogli battere ogni record di guadagno: in pochi mesi aveva incassato il quadruplo di Schubert in dodici anni. La banconota da 5 fiorini – una bella cifra – veniva talvolta chiamata «Paganinerl». Il virtuoso genovese aveva conquistato il mondo. Tornato a Genova compone i famosi *Capricci* per violino e una sonata per la grande viola, uno strumento che aveva fatto produrre e andato perduto. Si alterna tra Parigi e l'Inghilterra e nel 1833 acquista nei pressi di Parma la grande Villa Gaione, con l'intenzione di trascorrervi i periodi di riposo tra una tournée e l'altra, proprio come le grandi star.

MORTO PER LE MEDICINE DELL'EPOCA

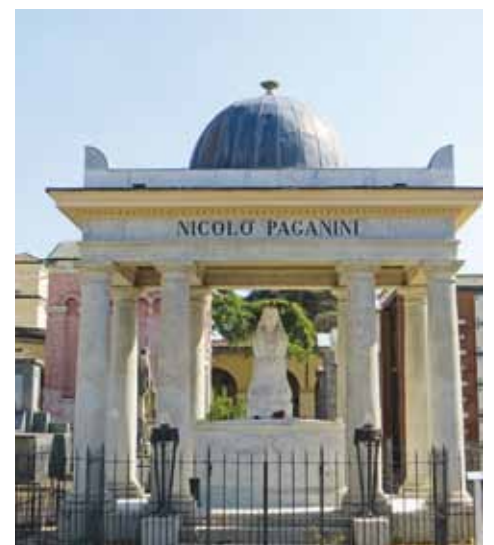
Paganini gode di discrete condizioni di salute sino all'età di 38 anni quando è colto da tosse cronica e calo di peso. Un altro medico, a conoscenza delle sue frequenti relazioni occasionali, fa diagnosi di sifilide e gli prescrive mercurio per bocca e oppio per sedare la tosse: oltre a non curarlo, gli causano la caduta dei denti e disturbi intestinali. Ma per paura di peggiorare, Paganini continua ad assumere il mercurio. Indebolito, viene colto da febbre catarrale con forte tosse, crisi di soffocamento e dolori alla gola; i medici sospettano una laringite tubercolare e gli prescrivono ancora mercurio. L'amico Dr. Benati gli impone di interrompere la cura e fa effettuare da un collega esperto nell'uso di un nuovo strumento, lo stetoscopio, una ascoltazione che esclude definitivamente la tubercolosi. Ma l'intossicazione da mercurio produce anche un tumore della mandibola. Tutto questo lo porta alla depressione e, da musicista impetuoso e sicuro di sé, diviene solitario e apatico. Diventato diffidente della medicina ufficiale, si lascia affascinare dal purgante di Leroy, composto da estratti vegetali contro l'intossicazione cronica da mercurio e la sifilide. Ma corrode l'esofago, creandogli difficoltà a deglutire. Nel 1837, a causa di una infezione delle vie urinarie va in ritenzione acuta. Si fa portare a Nizza dall'amico Conte Ilarione Spitalieri dove, nella primavera del 1840, compaiono gonfiore agli arti inferiori per insufficienza renale e forti cefalee; divenuto afono, comunica col figlio Achille, quasi quindicenne che gli è sempre accanto a mezzo di bigliettini. Il pomeriggio del 27 maggio 1840 spira tra le sue braccia, a quasi 58 anni.

LA SEPOLTURA NEGATA

Ormai morente, senza voce e tremante, fatica a farsi capire: il prete venuto a dare l'estrema unzione non capisce e si stizzisce, segnalando che *"Paganini ha rinnegato i sacramenti"*. Non era vero, ma il danno è fatto: il vescovo vieta la sepoltura in terra consacrata. Il conte di Cessole, grande amico e tutore del figlio, incarica uno specialista per imbalsamare la salma che rimane per due mesi nella stessa stanza, in una bara con una lastra di vetro all'altezza del volto. Una folla adorante marcia in pellegrinaggio per vegliare la salma e un commerciante di oggetti usati offre dei soldi per poter esibire il corpo in Inghilterra. Le autorità sanitarie ordinano la rimozione del corpo che viene sistemato nella cantina del conte in attesa di spedirlo a Genova. Nel frattempo Achille con alcuni amici del padre faceva di tutto per far revocare il decreto del vescovo con petizioni alle autorità genovesi e al ministero degli Interni, ma niente da fare. Anzi, Stato e Chiesa proibirono anche **«qualsiasi articolo relativo a Paganini»** e i necrologi vennero pubblicati solo all'estero.

IN CERCA DELL'ETERNO RIPOSO

La salma viene trasferita a Villefranche-sur-Mer, in un lazzaretto usato come deposito del pesce. Ma gruppi di curiosi cominciarono a sfilare nei pressi della bara, così viene seppellito accanto a un oleificio, i cui rifiuti però imbrattarono la tomba. Nel 1844 il re Carlo Alberto ne autorizza il trasporto in Italia, a patto che *«nell'arrivo del detto cadavere si eviti, per quanto possibile, ogni pubblicità»*. Viene portato in Val Polcevera, sotto quell'orto che aveva zappato da ragazzo. L'adorato figlio Achille si rivolge a Maria Luisa d'Austria, duchessa regnante a Parma che offre il suo benessere, sempre inteso che l'innalzamento doveva avvenire in terra sconosciuta. Le autorità genovesi autorizzano il trasporto nella provincia parmense, dove avviene un'altra sepoltura provvisoria nella sagrestia. E qui rimane parcheggiato per trentadue anni: solo nel 1876, quando Achille ne compie cinquanta, viene reso ufficiale il parziale annullamento del decreto del vescovo di Nizza e le spoglie di Paganini vengono finalmente interrate nel cimitero di Parma, nella tomba di famiglia.



*Tomba di Paganini,
cimitero della Villetta, Parma*

Dopo la sua morte, anche la sua casa fu oltraggiata dalla politica genovese

La casa in stile rinascimentale si trovava in Passo di Gattamora 38, nel quartiere del Colle vicino a via Madre di Dio. Paganini visse in questa casa dalla nascita, il 27 ottobre 1782, fino all'età di 14 anni quando si trasferì a Parma. Nel 1883, in occasione del centenario della sua nascita, il comune di Genova fece collocare una targa (*in foto*) dettata dall'onorevole Anton Giulio Barilli: *«Alta ventura sortita in questo umile luogo in questa casa il giorno XXVII di ottobre dell'anno MDCCCLXXXII nacque a decoro di Genova a delizia del mondo Nicolò Paganini nella divina arte dei suoni insuperato maestro»*. Durante la seconda guerra mondiale fu bombardata. Nel 1966, il nuovo piano urbanistico prevedeva un grande edificio denominato "Centro dei Liguri". L'architetto Dasso, al centro di un'aspra polemica tra "restauratori" e "innovatori", rifiutò le operazioni di restauro, scegliendo la via della totale demolizione, che fu avviata il 3 luglio 1969. Era previsto che venisse risparmiata la facciata del primo piano, dove si trovavano l'appartamento del musicista e un'edicola seicentesca (*in foto*). Sarebbe diventata un'attrazione turistica, ma poi all'improvviso i piani cambiarono. I residenti presidiarono il sito per giorni, nel tentativo di proteggere quel luogo così importante per la città e la sua storia, ma l'amministrazione fu irremovibile. E la notte del 13 settembre del 1971 con i muratori armati di mazza e piccone, si consuma l'ultimo atto di vilipendio alla memoria del grande musicista. E Genova in poche perse definitivamente parte della sua storia.

Nel 1982, in un magazzino comunale venne ritrovata la targa del 1883 e ora si trova nei Giardini Baltimora; nel 1992 è stata aggiunta una targa dal comune di Genova: *«Nel ricordo della demolizione dell'antico quartiere di via Madre di Dio in cui nacque Nicolò Paganini la cittadinanza qui ricolloca la lapide recuperata dalla demolizione della casa del celebre musicista 23 ottobre 1992»*. Nel 2005 dentro l'antico complesso conventuale di Santa Maria delle Grazie, venne aperta la Casa Paganini/InfoMus Lab.



Nella notte del 31 ottobre tornano dalle acque in cui si sono gettate

PORTOFINO e LA LEGGENDA della PROCESSIONE DELLE ANIME

- di Michela De Rosa

Il dirupo di fianco alla chiesa di San Giorgio: da qui si sarebbero buttate diverse persone disperate che in quella notte riemergono dalle acque per recarsi a pregare per le proprie anime

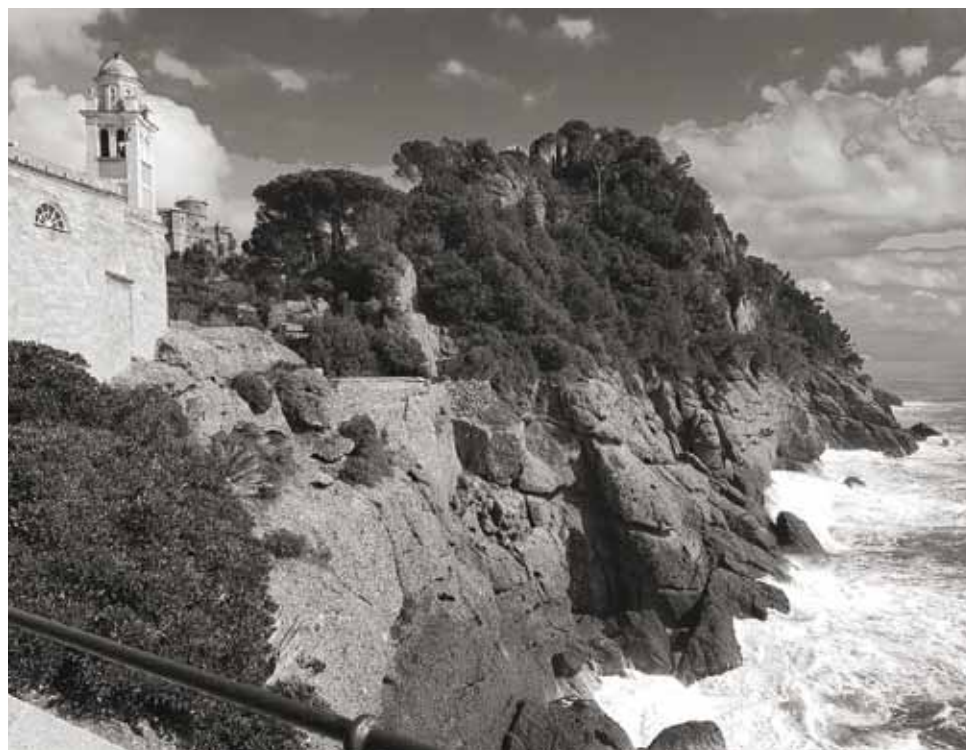
Nell'immaginario collettivo Portofino è un pittoresco borgo frequentato dai vip di tutto il mondo. Quello a cui si pensa sono cene di lusso, ville e vita mondana. Ma torniamo indietro nel tempo, a quando era un piccolo borgo marinaro: ad arrivare non erano i benvenuti yacht bensì le temute navi dei Saraceni o di altri invasori e i luoghi che oggi fanno da sfondo per i selfie erano noti per storie di sventura. Come quel balcone naturale a picco sul mare che si trova a destra del portone della chiesa di San Giorgio: il belvedere da cui oggi possiamo ammirare i romantici colori del tramonto ascoltando il fragore delle onde è stato infatti teatro di tragedie.

Le origini della leggenda

La leggenda narra che da qui si siano gettate diverse persone: uno sposo infelice la mattina delle nozze, una coppia di amanti, una moglie tradita, un finanziatore fallito, una fanciulla sedotta e abbandonata. E nella notte del 31 ottobre, chi ha il coraggio di guardare là sotto, potrebbe vederli tornare. A mezzanotte in punto, dal fondo alla scogliera si leva la processione di questi defunti che risalgono lungo le rocce ed entrano in chiesa per pregare per la propria anima perduta. Dopo essersi inginocchiati davanti all'altare in un sepolcrale e aver pregato in silenzio, si rigettano nelle fredde e buie acque del Mar Ligure.

Perché c'è una chiesa su una ripida scogliera a picco sul mare?

Un tempo molti santuari venivano costruiti in posizioni elevate, non solo perché panoramiche ma anche - e soprattutto - per la grande utilità. Questo li rendeva facilmente difendibili e quindi luogo in cui ripararsi o nascondersi, anche grazie alla loro sacralità, non sempre rispettata purtroppo. Facevano inoltre da vedetta, potendo così allertare le autorità in caso di pericoli dal mare, e da "Avvisatori Marittimi" con il compito di contattare i velieri di passaggio. Infine, erano punti di riferimento, per la consegna della posta, documenti e regali. Con l'affidamento di questi ad altri enti preposti, i Santuari tornarono all'originaria funzione religiosa.



La notte dei morti una ricorrenza Celtica

Alcuni studiosi hanno individuato le origini di questa diffusa ricorrenza nella festa di **Samhain**, una sorta di Capodanno dei Celti d'Irlanda. Prima che si definissero le stagioni con date convenzionali come facciamo oggi, i popoli antichi misuravano il tempo in base ai cicli del raccolto: la festa di Samhain segnava la fine della stagione calda con l'ultimo raccolto e quindi l'inizio della stagione fredda, con i preparativi di provviste e di tutto l'occorrente per ritirarsi e sperare di superare l'inverno nordico. Samhain segnava quindi un momento di passaggio a cui non era semplice sopravvivere. In questa fase di "sospensione dalla vita" i Celti credevano che la parete che divide il regno dei morti da quello dei vivi si assottigliasse e che i due mondi potessero entrare in comunicazione. Per questo motivo la festa di Semhain era anche un momento per onorare i morti.

Come diventa una festa cristiana

Più tardi, i Romani fecero coincidere la festa di Semhain con la loro festa dei morti, che aveva luogo in maggio, mentre più avanti i cristiani istituirono la festa dei morti il 2 novembre, il giorno dopo di Ognissanti. In effetti lo stesso nome moderno di Halloween deriva da "**All Hallow's Eve**", che in inglese antico significava proprio la "vigilia di Ognissanti". Samhain si lega dunque a una serie di feste in onore dei morti, religiose e pagane.

E poi simbolo degli Stati Uniti

Come può un'antichissima festività diventare una delle più note ricorrenze americane? Per via delle migrazioni. Quando molti irlandesi, spinti dalla povertà, decisero di emigrare verso le nuove terre, portarono con sé le loro tradizioni, tra cui quella del capodanno celtico. Negli Stati Uniti la festa ha poi preso il carattere che oggi conosciamo, scadendo nell'horror e nel consumismo, con costumi da comprare ogni anno, decorazioni di plastica e dolcetti confezionati, perdendo del tutto il suo profondo significato originario.



STUDIO DENTISTICO & IGIENE DENTALE

Da più di trent'anni ci prendiamo
CURA DEL VOSTRO SORRISO
con professionalità, passione
e aggiornamento continuo.

In ogni fase sarete
SEGUITI CON DEDIZIONE
in modo chiaro ed esauriente.

Possibilità di pagamenti
personalizzati anche con
FINANZIAMENTO A TASSO ZERO.

Dentista Dott. Michele Marino - Igienista Dott.ssa Simona Torarolo
CARASCO Via Montanaro Disma 32/1 | Tel 0185 35 06 03



IL 21 E 22 OTTOBRE FESTEGGIA DUE ANNI DI SUCCESSI CON UNO **SCONTO DEL 50%** SUL LISTINO

FOREVER I MOVE: WEEKEND DI FOLLIA!

Prendendosi cura dei propri cari, Margherita Vecchi ha capito l'importanza dell'autonomia di anziani e disabili: così ha aperto il suo negozio specifico a Chiavari per aiutare le persone a ritrovare il benessere

Di Margherita Vecchi abbiamo già parlato sulle nostre pagine perché la sua storia è davvero particolare. Sembra infatti avere già nel cognome una vera vocazione a risolvere le piccole grandi questioni legate all'avanzare degli anni, tanto da averla trasformata in professione. Tutto è nato prendendosi cura dei suoi nonni e suoceri con un apparato elettromedicale che ha portato eccellenti risultati nella risoluzione di una moltitudine di infiammazioni e dolori fisici (cervicale, artrosi, artrite, sciatalgie). Alla vista di quei benefici e sapendo che in pochi sono a conoscenza di questi strumenti, ha quindi deciso di aprire un'attività con cui alleviare le problematiche portate da anzianità e disabilità. Nasce così il negozio Forever I Move, ossia "Mi muovo per sempre" (a Chiavari, in via Argiroffo 15, a metà di Corso Buenos Aires), dove si trova una vasta e completa gamma di soluzioni per ogni necessità. E ora, sempre attraverso le pagine di Corfole, desidera premiare tutti i clienti, quelli affezionati e quelli nuovi, con un weekend di follia dove sarà applicato lo sconto del 50% da listino su tutti i prodotti del negozio! Non mancate, perché l'offerta è valida nei soli giorni di sabato 21 e domenica 22 ottobre. Inoltre, potrete conoscere Margherita, la sua incredibile disponibilità, competenza e gentilezza, facendo anche un brindisi insieme. Sarà infatti presente un rinfresco e sarà offerto un piccolo omaggio a tutti i partecipanti.

Auto cura, mobilità, libertà

Un tema importante è la cura di tante patologie dolorose (ma anche inestetismi della pelle) e questo si può fare comodamente da sé e a casa propria grazie agli apparati elettromedicali per magnetoterapia, ultrasuoni, luce pulsata ed elettrostimolatori. Un altro tema è la mobilità, sia in casa sia all'esterno. Margherita ha selezionato il meglio per quanto riguarda poltrone alzapersona elettriche e meccaniche, poltrone massaggianti, vasche da bagno con l'ingresso facilitato e scooter a tre e quattro ruote, tricicli elettrici e meccanici.

Vendita diretta e consulenza

Margherita è in contatto direttamente con i produttori e in questo modo può offrire prezzi imbattibili per la gioia della propria clientela. Ma come destreggiarsi tra esigenze proprie e caratteristiche tecniche? Nel suo negozio ospita professionisti del settore, per dare ai clienti la certezza di essere accompagnati nelle loro scelte. Inoltre, finanziamenti a tasso zero, Iva agevolata al 4% per aventi diritto, detrazioni fiscali fino al 50% e per alcune tipologie di apparecchi anche il noleggio e il noleggio con riscatto per una prova senza impegno!

Non vi resta che segnarvi le date del 21 e 22 ottobre per passare in negozio a Chiavari, Via Argiroffo 15. Info: 351.708.88.83 o 0185.699261.



IN FOTO: Margherita Vecchi, titolare del negozio Forever I Move, in Via Argiroffo 15 a Chiavari

**HAI APERTO
UNA ATTIVITÀ,
FESTEGGI UN
ANNIVERSARIO
O VUOI FAR
CONOSCERE
UNA NOVITÀ?**

*Contattaci ed entra
nella testata più
diffusa del territorio!*

0185.938009 o
info@corfole.com



RITROVA L'AUTONOMIA, LA COMODITÀ E LA SICUREZZA



"Passa in negozio e raccontami di cosa hai bisogno: insieme troveremo la soluzione."
Margherita Vecchi

CHIAVARI Via Argiroffo 15
0185 699 261 | 351 70 88 88 3
www.foreverimove.it |  forever i move
Visite a domicilio | Consulenza di esperti
Preventivi chiari e gratuiti

per il nostro anniversario
SCONTO 50%
SU TUTTO!



LIBERTÀ DI SPOSTAMENTO

Scooter elettrici
a 3 o 4 ruote



LIBERTÀ DI CURA

Apparati elettromedicali per la terapia del dolore e per il rinforzo muscolare



LIBERTÀ DI MOVIMENTO

Poltrone alzapersona e massaggianti
Vasche da bagno facilitate
Ausili per deambulazione

Tema: Le mie vacanze



Vi abbiamo invitati a ripercorrere con la mente e col cuore le vacanze dell'infanzia... Ecco alcuni vostri bellissimi ricordi.

Quando la scuola iniziava a ottobre

1 ottobre 1968. Le mie vacanze le ho passate dai miei nonni a Levanto perchè mi è nato un fratellino e mia mamma era indaffarata. Ero molto contenta però perchè al mattino mio nonno mi comprava la focaccia calda e mia nonna mi portava sul mercato della frutta con lei. Lei andava dietro al banco della frutta e prendeva quella un pò marcia, io mi vergognavo un pochino, ma faceva delle macedonie buonissime. I pomeriggi andavo al mare e quest'anno ho imparato a nuotare, mi portava la nonna ma lei non aveva il costume e una volta un'onda l'ha bagnata tutta e ha perso anche le ciabatte, poi siamo tornate a casa e lei era scalza. Certi giorni andavo con mia nonna a fare le erbe a punta Mesco poi lei ci faceva i *gattafin* che a me piacevano tanto. Avevo anche le amiche perchè i miei nonni affittavano le stanze della casa e venivano i bagnanti e io facevo amicizia con i loro bambini.

Giocavamo sul grande terrazzo a travestirci con i vestiti vecchi di mia mamma, era bellissimo. Peccato che c'era un bagno solo e quando mi scappava la pipì dovevo aspettare tanto; poi siccome la catena dell'acqua si rompeva ogni tanto, mio nonno aveva appeso un foglio con scritto: *"tirare legiermente la catena"*. Io ridevo perchè mio nonno aveva fatto un errore di ortografia ma lui aveva studiato poco perchè aveva fatto la prima guerra mondiale. Io dormivo in sala e c'era una bella lampada con i pesciolini che giravano intorno. Quando mio papà mi veniva a trovare mi portava sempre un regalo, mi ricordo che un giorno mi ha portato una cucina giocattolo e io ero molto contenta. Poi alla sera i nonni mi portavano ai giardinetti e mi compravano il gelato e loro si sedevano sulle panchine e ascoltavano la banda.

Poi ho visto la processione dal terrazzo perchè era San Giacomo e con mio nonno contavamo i Cristi: questa estate ne abbiamo



Era lunga l'estate quando le scuole cominciavano il primo ottobre. Erano i mitici anni '60 e l'estate aveva il *sapore di sale sapore di mare* della canzone di Gino Paoli che la radio e i jukebox diffondevano nell'aria, come quella di Mina che urlava di preferire la *tintarella di luna* alla normale abbronzatura, o la sognante Orietta Berti che si lasciava cullare pigramente nel mare *finché la barca va*. Oltre le canzoni, alla domenica mattina echeggiava la voce di mia madre rivolta a mio padre: *"Giuse! Porta i bambini al mare che io preparo i ravioli!"*. Era proprio un buon padre, non frequentava i bar, non andava nella società a giocare a carte, non fumava e nelle vacanze estive si dedicava completamente a noi tre bambini: *"Oggi vi porto in una delle tante piccole insenature che orlano la costa ligure"*. Quasi arrivati a questa spiaggetta dal paese di Polanesi, il sentiero si colorava dei cespi di ginestra fiorita il cui

profumo si mescolava con l'odore della salsedine. Sulla roccia qualche agave protesa sul mare con la sua asta fiorita. Mia sorella Lucia, la più piccola, portava il salvagente a tracolla; mio fratello Piero saltellava con secchiello e paletta, mentre io, il più grande, tenevo in spalla la borsa con la frutta e lo scioppo di amarena preparato dalla mamma. Disteso l'asciugamano verso la battigia, papà ci faceva giocare con la sabbia nel bagnasciuga.

Poi stavo in piedi nell'acqua marina fino alla cintola e ci chiedeva *"Chi vuol venire qui in braccio a me?"*, correndo per primo gli gettavo le braccia al collo e stretto sul petto umido gli chiedevo di farmi fare un bagnetto e *oplà!* velocemente il papà mi lasciava andare giù sgabettante nell'acqua un po' fredda da farmi rabbrivire anche di gioia. Poi, tenendomi una mano sotto la pancia e l'altra sotto il mento, mi insegnava a nuotare

dicendo *"Ora sbatti i piedi per fare la schiuma e muovi le braccia"*, finché un bel giorno riuscii a galleggiare e a nuotare da solo, ma sempre con papà vicino e senza andare al largo. Poi fu la volta di mio fratello, bagnetto senza forzatura ascoltando le sue richieste. Mia sorella preferiva nuotare sempre col salvagente sotto le ascelle e con le braccia aperte così sembrava una papera. Un po' più grandicelli, sempre papà ci portava in un'altra spiaggia, la gallinella, una piccola insenatura delimitata da un grande scoglio basso e piatto e dall'altra parte un altro scoglio accanto ad altre rocce sulle quali potevamo arrampicarci arrivando sopra una scogliera da cui la costa scendeva al mare. Scogli e scogliere che durante le nostre vacanze estive erano il mondo di noi fratelli e dei nostri amici.

Elisabetta Guzzo, Sestri Levante

Giovanni Sale, Rapallo

Mondoscucito

RIPARAZIONI
macchine per cucire di tutte le marche - anche a domicilio

CORSI
cucito di base, creativo e patchwork

CHIAVARI
C.so Dante 118
0185.309703

Ristorante Chiapparino

Cucina casalinga
Piatti tipici liguri

USCIO Via Colle Caprile 35
Chiuso il giovedì
Si consiglia la prenotazione
379.1076147 | 324.0970272

LAVANDERIA Wilma

Ferrada di Moconesi
Via Cristoforo Colombo 10/B
347 03 91 61 9
lunedì-venerdì 09/12 e 15:30/19
sabato 09/12

Rientro al lavoro?
È tutto pronto!

Benvenuto autunno!

NESTORI
Fiori & Garden shop
GATTORNA 0185.934697

Fiori freschi, secchi e artificiali
Addobbi per cerimonie
Realizzazione terrazzi e giardini
Servizio a domicilio

COME ERAVAMO

Quando la posta arrivava in corriera



Il mese scorso vi abbiamo raccontato di quando - fino agli '80 - a Chiavari e Lavagna si andava sulla carrozza di Gamberini. Questo mese vi parliamo di automobili, anzi di una automobile particolare, quella che faceva il servizio di trasporto dei sacchi della Posta nella Valle Fontanabuona. Lo facciamo attraverso queste cartoline del **Circolo Culturale Filatelico - Numismatico Chiavarese** che nella Sala Livellara in via Delpino 2 conserva e mette a disposizione dei visitatori tanti materiali storici davvero interessanti. Aperto ogni seconda domenica del mese dalle 9,30 alle 12,30, è a ingresso gratuito.

Come ci raccontano, si trattava della Corriera che faceva servizio pubblico, collegando Chiavari con tutte le località della Val Fontanabuona e della Valle del Malvaro. Nel suo percorso provvedeva a caricare e scaricare non solo le persone, ma anche la posta che, tra lettere di migranti, lettere d'amore, documenti e cartoline era davvero molta. La corriera scaricava quindi presso gli **Uffici delle Regie Poste** dei vari comuni i sacchi delle corrispondenze in arrivo e caricava quelli in partenza. Successivamente, sarebbero stati concentrati presso l'Ufficio principale di Chiavari da dove quelle lettere venivano inoltrate verso le città vicine, la Liguria, l'Italia e il mondo.

Un servizio simile a quello che veniva effettuato dalla **Fiumana Bella** non molti decenni or sono. Eccovi dunque tre belle cartoline d'epoca in cui le protagoniste sono proprio le Corriere, a **Monleone di Cicagna**, **Pian dei ratti di Orero e Favale**. Infine, una cassetta postale, di quelle per imbucare le lettere che tutti abbiamo visto sui muri delle vecchie case. Questa però è diversa, perchè è antecedente all'epoca in cui vennero tutte sostituite con un nuovo modello in cui gli stemmi erano due. Al Circolo Culturale Filatelico - Numismatico Chiavarese sono visibili antiche lettere risalenti al XVI - XVIII secolo che documentano il servizio postale dell'epoca nel Tigullio.

RINNOVATI I GIOCHI DELLA MEMORIA

Il tuo cervello è in forma? Scoprilò al parco



Lunedì 2 ottobre a Sestri Levante è stato inaugurato il rinnovato percorso di memory training all'interno dei giardini Mariele Ventre, ripristinato da Aima Tigullio con la collaborazione del Comune e orientato al contrasto del rallentamento e del declino delle abilità cognitive. La data scelta non è casuale: è stata fissata nella giornata della Festa dei nonni, che dal 2005 celebra il loro valore sociale quali figure e modelli di vita e l'importanza della loro presenza nell'affiancamento ai genitori per la crescita dei bambini. Un supporto davvero insostituibile, dove i nonni mettono in campo tutte le loro energie per essere attivi negli aspetti pratici, ma ancor più educativi e affettivi. Ecco perché, a maggior ragione, è importante mantenere vivo e vigile non solo il corpo, ma anche il cervello. Il memory training nasce proprio per questo.

Dieci esercizi per stimolare dieci aree del cervello

Come ha spiegato **Milvia Caillo Romiti di Aima**, **Associazione italiana Malattia di Alzheimer Tigullio**, l'idea è basata su un progetto europeo, nato in Belgio: "Sono dieci stazioni con giochi che vanno a stimolare le dieci aree del cervello corrispondenti ai diversi tipi di memoria e di concentrazione: acutezza visiva, uditiva, attenzione e concentrazione, funzioni esecutive, immagini mentali, memoria incidentale, anomalie per i nomi propri, memoria autobiografica, attenzione divisa, strutturazioni". C'è anche un percorso nonni e nipoti, un'attività intergenerazionale nella quale fare esercizi insieme: per esempio davanti al pannello autobiografico, raccogliere la sua autobiografia.

- ASSETTI E ACCESSORI -

TETTO E PORTAGGIO MULTIMARCA



DISTRIBUTORE



**RICAMBI AUTO
ACCESSORI SPORTIVI
BATTERIE AUTO
MOTO NAUTICA**

Via S. Anna 90 - Rapallo

TEL: 0185/263033



• FRENANTE E FILTRI AUTO E MOTO • BOX AUTO

LUBRIFICANTI E CHIMICI



RADICI - di Pier Luigi Gardella

BRUZZO, BRUZZONE

Da brutto, da ricotta o da mirtillo: ecco le possibili origini del cognome



Il gioco del tamburello da L'illustrazione italiana, 1904

Più di due terzi delle oltre 2000 presenze in Italia sono in Liguria e più precisamente nella zona fra Varazze e Voltri. Il cognome lo troviamo presente ad Altare (SV) fin dalla seconda metà del 1400 ma oggi lo troviamo concentrato soprattutto fra Mele, Cogoleto e Arenzano, come confermerebbe la presenza della località **bruxinetti** nell'entroterra di Voltri. Troviamo tuttavia anche una certa diffusione nel Tigullio, a Rapallo e Chiavari.

ORIGINE

Come **Bruzzo** e **Brusone** diffusi soprattutto in Lombardia, dovrebbe derivare da modificazioni del nome medioevale italiano Bruzzo derivato dal cognomen latino **Brutus**, brutto. Ma potrebbe anche derivare da soprannomi legati al vocabolo **bruzzo**, sorta di ricotta fermentata tipica dell'imperiese e da qui inteso anche come aggettivo con il significato di acido, acerbo. Gli agricoltori si portavano il pranzo al lavoro ed erano soliti mangiare il **brus**, che era appunto una ricotta di pecora dai forti aromi, spalmato su una fetta di pane casereccio. Oggi questo prelibato formaggio è conosciuto nel luogo di produzione come il Bruzzo della Valle Arroscia. Secondo altri, si potrebbe far risalire all'antico francese **brusson** (il mirtillo).

PERSONAGGI NOTI

Ricordiamo **Lorenzo Matteo Bruzzone** (1883-1957) originario di Campoligure, più volte campione italiano di tamburello e pallone elastico. Questo sport è riconosciuto dal 1890 dalla Federazione Ginnastica d'Italia ma vanta antiche origini: notizie di giochi con la palla colpita con attrezzi in "cartapecora", con telaio in legno, compagno sporadicamente nel Seicento e nel Settecento. Oggi il Campionato italiano di tamburello è la manifestazione nazionale più importante di questo sport diffuso particolarmente in Piemonte. Particolarmente conosciuto fu **Emilio Bruzzone** (1861-1929) presidente della Società Ligure Lombarda che creò a Sampierdarena la prima industria saccarifera italiana. La criminologa, **Roberta Bruzzone** (Finale Ligure 1973) si è occupata di importanti casi delittuosi ed è anche un personaggio televisivo. Da citare infine **Alberto Bruzzone** (1978), tra i più noti e apprezzati giornalisti genovesi. Ha lavorato dal 1999 al 2015 al "Corriere Mercantile", dove si è occupato di cultura, cronaca ed economia e dov'è stato caposervizio in cronaca. Attualmente scrive per diverse testate, tra cui i quotidiani "la Repubblica" e "Tuttosport".

DIFFUSIONE

1862 Liguria, Liguria, 149 Piemonte, 52 Lombardia, 24 Lazio, 18 Toscana, 13 Emilia-Romagna, 6 Veneto, 5 Trentino A.A., 4 Sardegna, 3 Valle d'Aosta, 1 Sicilia, Friuli V.G., Campania e Abruzzo
(fonte: Cognomix)



POLITICA ANTISPRECO - di Giansandro Rosasco

BUTTI IL GRASSO DEL BOLLITO?

È tra i piatti must dell'autunno; se avanza si trasforma e soprattutto il grasso si recupera!



Finalmente l'autunno, finalmente le zuppe, il brodo e il bollito. Confesso: era un piatto che non consideravo nemmeno e tantomeno pensavo fosse così buono. Un po' perché non è "tipicamente ligure", un po' perché "se non è fritto che gusto c'è?". Poi ho conosciuto mia moglie, che invece ne va ghiotta e mi ha aperto un mondo di tagli di carne, di brodo saporitissimo e di salsine di accompagnamento. Io ci ho messo del mio con... il riciclo. Ma prima di iniziare: sapete che bollito e lessso sono due cose diverse?

BOLLITO E LESSO: CHE DIFFERENZA C'È?

Nel bollito la carne viene messa in pentola quando l'acqua già bolle; per il lessso, invece, viene immersa in acqua fredda e poi viene portato tutto a bollore. Nel primo caso il sapore resta tutto nella carne, mentre nel secondo è soprattutto il brodo a essere saporito.

RECUPERA IL GRASSO

Una volta tolta la carne dalla pentola, basterà far raffreddare il brodo e recuperare la parte grassa indurita che affiora in superficie. Messo in un barattolo, si mantiene in frigo per diverso tempo. Così avrete un ottimo sostituto di olio e burro ad esempio per le patate al forno!

E SE AVANZA LA CARNE...

TORTA RUSTICA

Ingredienti per 4-6 persone: 2 sfoglie di pasta brisèe, 500 g di bollito, 150 g di piselli, 1 cipolla, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 tuorlo, 150 ml di acqua, sale e olio extravergine qb. In una padella fai dorare la cipolla, aggiungi la carne sminuzzata e i piselli, lascia insaporire agghiustando di sale. Diluisci il concentrato di pomodoro in acqua calda e aggiungilo alla carne un po' alla volta facendolo assorbire. Fai riposare. Lascia la pasta brisèe a temperatura ambiente per 30 minuti. Srotola una base e sistemala su una teglia con la sua carta. Distribuisci il ripieno, adagia la seconda sfoglia e sigilla i bordi, pizzicandoli. Punzecchia tutto con una forchetta e poi spennella sopra il tuorlo. Inforna a forno caldo a 180 °C per almeno 30 minuti. Spegni e lascia riposare 10 minuti prima di servire.

INVOLTINI DI VERZA

Ingredienti per 4 persone: 400 g di bollito, 8 foglie di verza, 3 fette di pane raffermo, 1 zucchina, 1 carota, 1 rametto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 1 uovo, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, sale, pepe e olio extravergine d'oliva q.b. Metti le fette di pane nell'acqua, poi strizza molto bene. Fai bollire la carota e la zucchina poi togli. Nella stessa acqua fai scottare le foglie di verza per un paio di minuti. Priva il bollito di ossa e pelle, taglia in pezzi e frulla con il pane, il prezzemolo, l'aglio, la carota, la zucchina. Trasferisci in una ciotola e aggiungi l'uovo, sale, pepe, parmigiano e mescola. Metti uno o due cucchiaini di composto al centro di ogni foglia e chiudile. Ungi una pirofila e sistema gli involtini con l'apertura rivolta verso il basso. Versa sopra un filo d'olio, una spolverata di parmigiano e inforna a 160 °C per 10 minuti.

Per lei

Lorenzo, 36enne, separato, un bimbo, laureato e ottimo impiegato, molto sportivo, ama anche il cinema e il teatro e conoscerebbe una ragazza anche con figli per una relazione seria.
Guido, 47 anni, celibe, senza figli, lavora nell'ambito della sicurezza, ama i viaggi e le gite in barca, incontrerebbe ragazze serie propense a una relazione stabile e duratura.
Alessandro, 54 anni, celibe, una figlia, commerciante, ha vissuto molto all'estero, ama la natura e la musica, vorrebbe incontrare una compagna, anche straniera, dolce e affettuosa.
Osvaldo, 66 anni, è un bel signore, divorziato e senza figli, informatico, ama il buon cibo, i weekend fuori porta, la lettura e le mostre e conoscerebbe signore senza figli che amino viaggiare.
Alfredo, 74 anni, vedovo, una figlia, uomo distinto e dai modi garbati, ama curare l'orto e i fiori (ne ha tantissimi) e vorrebbe incontrare una signora semplice, amante della natura.

Per lui

Loredana è una 36enne vivace e appassionata della vita, alta e longilinea, laureata, che ama viaggiare e stare in compagnia e incontrerebbe un ragazzo dalla mentalità aperta che come lei desidera creare una famiglia.
Orietta, ha 46 anni, impiegata, nubile e senza figli, di bella presenza, ama la fotografia, i viaggi, cucinare e vorrebbe conoscere un uomo di gradevole con un carattere dolce e intraprendente.
Sofia, 52 anni, vedova e senza figli, libera professionista, ama i viaggi, andare in moto, fare trekking e rilassarsi in una Spa, il suo ideale di uomo è sportivo, dinamico e non possessivo.
Mariarita, 60 anni, divorziata, un figlio, lavora come commessa, appassionata di ricamo e cucito, le piacerebbe conoscere un uomo alto, gradevole, con un buon carattere.
Paola, 69enne, vedova, due figli, sensibile, seria e dinamica, ama la musica e il ballo, cercherebbe un signore dal carattere solare che come lei ami l'ironia e la buona cucina.

Obiettivo INCONTRO CHIAVARI C.so Gianelli 20 GENOVA Via Fiasella 4/9A
www.obiettivoincontro.it
Dal 1991 al vostro fianco 010.5701032

"Nel tuo sorriso trovo la mia felicità, ogni giorno accanto a te è un regalo prezioso."

- Obiettivo Incontro -



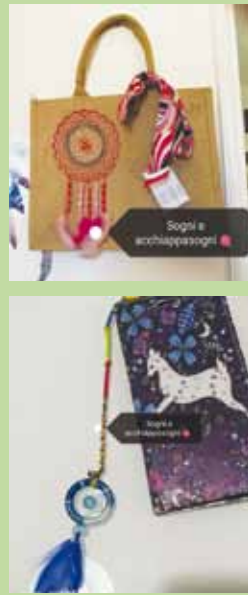
Invia Whatsapp con nome, età, professione: riceverai alcuni profili adatti a te!

392 92 092 38

Laura e manualità

339.8280472 - laurage62@hotmail.it
pagina facebook "Laura e manualità"

Laura Gentili usa i ferri e l'uncinetto come bacchette magiche. Realizza così dei coloratissimi **Acchiappasogni** e **Acchiappafortuna**, da portare sempre con sé come ciondoli, come ornamenti del cellulare o della borsa abbinati a foulard con gli stessi colori, ma anche da appendere in casa o sopra le culle, come augurio di sogni belli e vita felice. E per l'arrivo della stagione fredda, ecco morbiditye sciarpe, stole e cappelli, per portare colore e calore alle nostre giornate.



#ZENEIZE

prof. Franco Bampi
www.francobampi.it
zena@francobampi.it



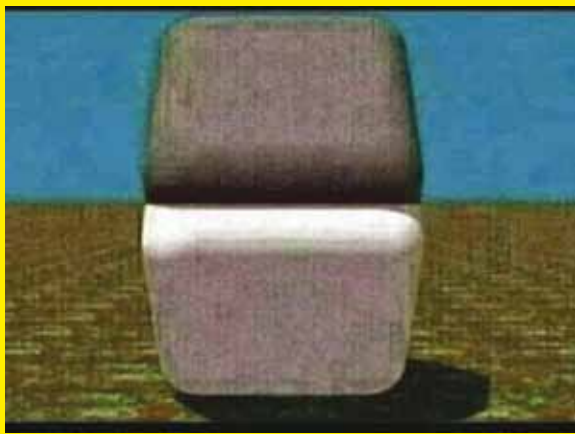
LA SPILLATURA DEL VINO
Giacomo Ceruti detto Il Pitocchetto
(Milano 1698 - 1767), olio su tela.

IN CANTINN-A A SPINOELÂ

Nella **cantinn-a** (cantina) il **cantinê** (cantiniere) tiene o **vin** (il vino). Il vino al minuto è venduto nel **fón-dego da vin** (cànova) ed è conservato nella **bótte da vin** (botte a tenuta) che si riempie con il **tortaieu** (imbuto) attraverso un foro detto **cocón** (cocchiu-me) chiuso da un tappo che ha lo stesso nome. La botte è composta di **dughe** (doghe) che, nelle due estremità della parte interna presentano **la zinn-a** (capruggine), un'intaccatura fatta con **lo zinn-ieu** (caprugginatoio) nella quale si incastrano i due fondi della botte. Le dughe sono tenute assieme dai **çerci** (cerchi). Per **asazâ o vin** (assaggiare il vino) si apre il foro, turato con la cera, mediante il **ponsón** (spillo); nel buco si mette la **spinn-a o canella** (cannella) il cui foro è poi chiuso con **lo spinoêlo** (zipolo). Si dice **spinoelâ** (spillare) quando si **trâ o vin** (trae il vino) dalla **spinn-a**. Ricordo che l'importante famiglia degli **Spinoa** (Spinola) si dice prenda il nome proprio da **spinoelâ**: in effetti nel loro stemma è rappresentato uno **spinoêlo**. Una **bótte ch'a ciôcca** (botte che canta) denota una botte quasi vuota, mentre **insâ a bótte** vuol dire manometterla ossia iniziarla. Le botti sono poste sulle **calastre** (sedili) e tenute sollevate con i **tacchi** (zeppe) che impediscono alla botte di rotolare. Talvolta per **stramuâ o vin** (travasare il vino) si usa la **cantabrunn-a** (canna travasatrice).

Ôdô de vin, de tæra e de legno:
savoî de casa, parôlle de Zena

FACCIAMO UN GIOCO!



Questi due blocchi hanno la stessa tonalità di grigio.

NON CI CREDI?

Capovolgi la pagina, leggi qui sotto e scopri il trucco!

Con un dito copri la linea e l'ombreggiatura nel mezzo... e lo vedrai coi tuoi occhi!

I NOSTRI MENÙ

Buongustaio
Antipasti, primo, secondo e contorno, dolce, acqua, vino, caffè e liquorino.
€25

Buona forchetta
Antipasti, 2 primi, 2 secondi e contorni, dolce, acqua, vino, caffè e liquorino.
€30

EVENTI

Spazio e cibo
Il Cason è disponibile in settimana per meeting aziendali e team building
Chiedici info!

Loc. Cichero | 333.2121161
Aperto dal venerdì sera a domenica a pranzo | Richiesta prenotazione
Disponibili per eventi, meeting aziendali e team building

#LOSAPEVI?

Curiosità,
miti, leggende e
informazioni utili



Statua di una Donna Seduta
(II secolo d.C.)
'Art Institute di Chicago.

PERCHÉ CI SONO STATUE SENZA TESTA O BRACCIA?

Non sempre sono state danneggiate nel corso dei secoli, in molti casi ci sono motivi precisi. Alcune statue sono state progettate per avere parti staccabili. I Romani erano pragmatici: immaginate di commissionare una costosa scultura di una figura politica, una dea o di un eroe... e se poi questa figura diventasse impopolare? E se l'estetica o la "moda" artistica cambiasse? La soluzione era semplice: gli artisti creavano un corpo idealizzato, spesso vestito con una toga, con braccia e testa... removibili. In questo modo si potevano sostituire con quelle della "star" del momento. Questa sostituzione aveva anche un significato importante: nella cultura romana l'atto dell'oblio era una delle forme di punizione più significative. In questi casi, le statue venivano deturpate e decapitate come modo per distruggere la memoria di quella persona raffigurata, ad esempio veniva fatto ai cambi di potere.

Un esempio famoso è la Statua di una Donna Seduta (II secolo d.C.) conservata presso l'Art Institute di Chicago. Si tratta appunto di una rappresentazione generica, progettata in modo da poter rappresentare una dea, una regina o altro. Un altro esempio è la statua di Antonino (130-150 d.C.), l'amante dell'imperatore Adriano, conservata presso l'Università di Helsinki. Questa statua mostra le linee dove la testa e gli avambracci potevano essere rimossi.

#AVVOCATO

Avv. Gabriele Trossarello
Studio: Chiavari, Gattorna
Per quesiti legali:
Tel 0185.931015
gtross@libero.it



L'AZIONE DI REGOLAMENTO DEI CONFINI

Giancarlo (nome di fantasia per motivi di privacy) ci chiede se sia possibile accertare giudizialmente il confine tra due terreni di proprietà di soggetti diversi. A questa domanda non si può che rispondere affermativamente.

Nel caso in cui non vi sia controversia riguardo ai titoli di proprietà dei due terreni, ma **solo riguardo all'estensione delle rispettive proprietà**, ciascun proprietario può porre in essere l'azione di regolamento dei confini di cui all'art. 950 c.c. Tale norma recita testualmente: **"Quando il confine tra due fondi è incerto, ciascuno dei due proprietari può chiedere che sia stabilito giudizialmente. Ogni mezzo di prova è ammesso. In mancanza di altri elementi, il giudice si attiene al confine delineato dalle mappe catastali"**.

UNA RECENTE SENTENZA

Di tale norma ha fatto molto recentemente una corretta applicazione il Tribunale di Pisa nella sentenza n. 910 del 2023. In tale pronuncia, infatti, il Tribunale toscano ha affermato: **"Si ricorre all'azione di regolamento di confini quando si richiede in giudizio la rettificazione dell'attuale confine di fatto (o l'eliminazione dell'incertezza individuando l'attuale confine) tra il proprio fondo e quello del vicino, mentre i titoli di proprietà non sono controversi. Per individuare la linea di confine può farsi ricorso, anche in via sussidiaria alle mappe catastali, quando altri elementi probatori siano inadeguati alla determinazione del confine"**.

In questo caso il Tribunale è stato costretto a determinare i confini reali tra due proprietà tramite l'utilizzo del foglio di impianto del catasto terreni, dal momento che in quel caso non potevano essere utilizzati gli atti di acquisto che facevano riferimento unicamente alle particelle catastali e non erano neppure presenti sui luoghi di causa termini o altri elementi da considerare che identificassero il reale confine tra le due proprietà. Per determinare la linea di confine attraverso le mappe catastali, il Giudice si potrà avvalere di un consulente tecnico d'ufficio che ponga in essere i rilievi del caso.

Se le parti lo richiedono, il Giudice potrà ordinare il rilascio della porzione di terreno che risulterà indebitamente occupata da una delle parti all'esito della individuazione dell'esatta linea di confine.

La sentenza che stabilisse il rilascio del terreno indebitamente occupato, varrà quale titolo esecutivo per il rilascio coattivo della porzione di proprietà indebitamente occupata, qualora ovviamente non avvenga il rilascio spontaneo da parte di colui che risultasse avere attuato una occupazione abusiva.

#OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone - Medico chirurgo
• Gattorna: studio proprio Via del Commercio 52/2
• Cicagna: presso Studio Valente Via Valente 42
• Genova: presso Centri Medici Via de Amicis 6/4 e Via Custo 11/r
Prenotazioni: 348.6568508



COPERTE E MAGLIONI... ANCHE PER L'ORGANISMO

Il clima è ancora caldo, ma già - specie al mattino - si vedono giubbini, pile e maglioni. Il "cambio di armadio" è imminente e c'è chi ha già messo il copriletto, pregustando la morbidezza del piumone. Insomma, ci prepariamo a proteggere il corpo dal freddo e da colpi d'aria. Perché non dedichiamo la stessa cura per proteggere l'interno del corpo, ovvero il nostro sistema immunitario? L'autunno è infatti il momento *clou* in cui per prepararci ad affrontare l'inverno, con i suoi malanni. Proprio per i repentini cambi di

temperatura e per le abitudini ancora legate alla bella stagione (e che non vorremmo cambiare!), il cambio di stagione è il periodo in cui siamo più soggetti a raffreddori, influenza, mal di gola, otiti e riniti. Ad essere colpiti sono soprattutto le persone anziane, i soggetti affetti da patologie croniche e i bambini che a scuola o all'asilo entrano più facilmente in contatto con i virus.

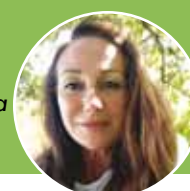
COSA FARE?

Anzitutto partire da quegli aspetti quotidiani che diamo sempre per scontati, ma che in realtà sono una vera e propria terapia. Un'alimentazione corretta può infatti aiutare a combattere le influenze stagionali, per questo va arricchita con alimenti che contengono buone dosi di antiossidanti, come alcuni minerali e vitamine che aumentano le difese naturali dell'organismo. Spesso è utile integrarli e per questo esistono prodotti utili per migliorare la funzionalità del sistema immunitario, contrastare gli effetti dei radicali liberi e prevenire le infezioni ricorrenti delle alte vie respiratorie. La scelta è ampia ed è possibile cucire una terapia su misura per ognuno di noi. Una visita medico/specialistica è utile per valutare i punti deboli del nostro organismo e adottare rimedi specifici per affrontare la stagione fredda. Prevenire, lo sappiamo tutti, è meglio che curare.

NUOVA RUBRICA

#DREAMWORKER

Francesca Pastorino, operatrice olistica professionale
specializzata in Dreamwork con formazione certificata da S.I.A.F Italia
Per consulenze e fissare un incontro: 339.3795392



I SOGNI E LA SINCRONICITÀ

Sogni un pettirosso e la mattina dopo te ne trovi uno in giardino. Ti addormenti grato per il supporto di un amico e al risveglio la radio passa proprio la vostra canzone. Sogni di lasciare un lavoro infelice e lo stesso pomeriggio ti viene offerta una grande opportunità.

Vi sarà capitato di ricevere un sogno notturno (o anche diurno durante un riposo pomeridiano) e poi nella veglia di ritrovare simboli o soggetti visti proprio in quel sogno. Si tratta di sincronicità, un termine coniato dallo psicologo Carl Jung per definire quelle coincidenze profondamente significative che si verificano nella nostra vita. Spesso cambiandola. Quando sperimentiamo la sincronicità ce ne accorgiamo perché viviamo esperienze che appaiono troppo "strane" per essere semplici casualità.

Tutti noi abbiamo sperimentato la sincronicità e siamo saturi di un senso di significatività quando accade. Ho spesso ricevuto telefonate di persone che quasi erano incredule a ciò che accadeva loro da sveglie, come se fosse "in copia" al loro sogno. Non solo, capita che questi sogni siano anche condivisi: questo avviene quando due o più persone fanno lo stesso sogno nello stesso momento. La nostra mente inconscia influenza molto il nostro comportamento e, allo stesso tempo, può anche comunicare con noi: i segni di sincronicità sono il modo in cui ci guida. Come il sangue alle vene, i nostri sogni (veglia e sonno) ci danno la sostanza di cui abbiamo bisogno per sentirci vitali. Quando la sincronicità colpisce, le nostre vite non sembrano casuali e caotiche, ma intenzionali. Ci viene dato un breve magico sguardo nella consapevolezza che tutto è connesso e la Sorgente è al centro di ognuno di noi, in attesa. Non solo spirito e materia sono collegati, ma sono, come dice Carl Jung, **"due aspetti diversi di una stessa cosa"**. Le sincronicità accadono spontaneamente e possono aiutarci a guidarci ad aprire gli occhi a nuovi potenziali che non sapevamo esistere.

EVENTI DI OTTOBRE (INFO: 339.3795392)

***Giovedì 12**, h21: inizio del percorso on line **"Impariamo a Sognare"**: Il Mondo Onirico, realtà parallela al mondo di veglia, fascino e funzioni

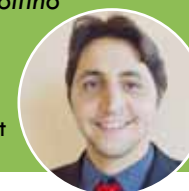
***Mercoledì 18** h20.30: **"Sogni di guarigione: premonizioni, indicazioni e soluzioni"**, Ass. Moonshine, Orero

***Venerdì 20**, h20.30: **"A cosa serve sognare"** presso Il Cerchio di Mika'el, Rapallo via Venezia 14/3

***Giovedì 26**, h20.30: **"Cerchio dei Sognatori"** incontro esperienziale, Ass. Moonshine, Orero

#COMMERCIALISTA

dott. Francesco Mandolfino
Per consulenze:
0185.934120
340.2984225
www.studiomandolfino.it



IL BONUS PSICOLOGO SALE DA 600 A 1500 EURO

Il bonus psicologo INPS è un'iniziativa per aiutare chi ha subito un disagio psicologico a causa della pandemia e dell'isolamento forzato per il Covid-19, in particolare le persone in condizione di depressione, ansia, stress e fragilità psicologica. Per il 2023 sono stati stanziati 5 milioni di euro, che salgono a 8 per il 2024. La buona notizia è che il limite passa da 600 euro a 1.500 euro (e si tratta sempre di un rimborso massimo che varia in base all'Isee). Ma i soldi stanziati sono molto meno dei 25 milioni del 2022.

Come si fa la domanda?

1. Sul sito **www.inps.it**: andare nella sezione "Prestazioni e servizi", poi scegliere "Servizi" e cercare la voce "Punto d'accesso alle prestazioni non pensionistiche" (per trovarla è sufficiente impostare la ricerca per ordine alfabetico e selezionare la lettera P). Cliccando su questa voce verrà chiesto il login tramite Spid, Cie o Cns. Una volta fatto, cliccare su "Contributo sessioni psicoterapia" e presentare la domanda.
2. Telefono: da rete fissa al numero gratuito 803.164 o da rete mobile al numero 06.164164.

Come faccio a sapere se ho il bonus?

Sul sito dell'Inps: cliccare su "punto d'accesso alle prestazioni non pensionistiche" e loggarsi tramite PSID, CIE o CNS. All'interno trovi il riepilogo delle domande presentate tra cui quella per le prestazioni legate al bonus psicologo. Nel rigo che la individua viene visualizzato se la domanda è stata accolta o meno. Cliccando su "visualizza" si vedono l'importo riconosciuto e la lista dei professionisti presso cui è possibile spendere il bonus con indirizzo e recapito telefonico.

Come si spende il bonus psicologo?

Una volta individuato lo psicologo tra quelli indicati dalla piattaforma, il beneficiario prenota la seduta indicando anche il codice univoco alfanumerico del proprio profilo legato al bonus psicologo. In questo modo il professionista può verificare la copertura della prestazione (nel limite dei 50 euro) e indicarne l'ammontare inserendo la data della seduta concordata con il paziente. L'Inps comunica al beneficiario i dati della prenotazione, che può essere disdetta in qualunque momento dal portale. Questo deve infatti essere utilizzato dal cittadino come riferimento per gestire le prenotazioni e/o annullarle oltre a monitorare l'utilizzo del contributo. Una volta erogata la prestazione, il professionista emette fattura intestata al cliente indicando anche il codice univoco. Sarà l'Inps a rimborsare il professionista.



REGALATI *il viso e il sorriso*
che hai sempre desiderato.



Igiene orale +
controllo +
sbiancamento
con detartrina

60€



Estrazione +
impianto in titanio +
moncone +
corona in ceramica

990€



4 impianti in titanio
con ancoraggio a sfera

4.990€



Protesi totale mobile
12 elementi

890€



6 impianti in titanio +
provvisori fissi +
circolare di 12 elementi
fissi in ceramica

6.990€



**Lastre e
panoramica
direttamente
in studio**

Estetica del viso **VIENI A SCOPRIRE IL FILLER**



*Utilizzi per uomo e donna
nelle diverse età:*
ringiovanimento o
correttivo (labbra sottili,
cicatrici, sottomento, forma
del naso, linea della mascella)

*Fissa una visita di consulenza
e scopri cosa possiamo fare per te*

Odontoiatria | Implantologia
Otturazioni | Endodonzia
Sbiancamento | Invisalign
Restauro | Medicina Estetica

LAVAGNA Piazza Milano 12
0185.697401 | 335.6446836

MERCATINO *di zona*

INVIA I TUOI ANNUNCI A 379.1614857 (SMS - Whatsapp - Telegram) o redazione@corfole.com

GRATUITI: Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo tra privati, Animali | **A PAGAMENTO:** Immobili offro, Personali, Professionali, Motori, Corsi e ripetizioni
Gli annunci gratuiti sono pubblicati a discrezione della redazione che può accorciare il testo e si manleva per quanto contenuto. Inviando l'annuncio consento a IDT-Midero di contattarmi a scopo informativo o promozionale

CERCO

- bici a 3 ruote per uomo adulto, con cesto porta spesa. 3661046033
- Per Museo del Videogioco a ingresso gratuito, ritiriamo vetrinette, giochi, console e videogiochi anche vecchi e rotti, riviste, adesivi, magliette e qualsiasi cosa a tema. Inoltre, fumetti Bonelli, Topolino 328.2256519

VENDO

- 3 giacche di visone a €200 l'una e altre pellicce 0185.939622
- Polacchine nere Timberland uomo numero 43, nuove. 333.9574143
- Camera a ponte in legno tinta noce chiara, 2 letti, come nuova, 349.3150946
- Giradischi + dischi di varie annate 339.5899067

VENDO

20 bambole folkloristiche di tutta Europa a €100 tutte. 345 023 0431



VENDO

Lavandino da esterno in pietra. Larghezza 75cm, profondità 40 cm + cornice per rubinetto, altezza 47 cm. Già smontato. €90.
In foto i colori appaiono diversi ma in realtà sono identici 338.5933282

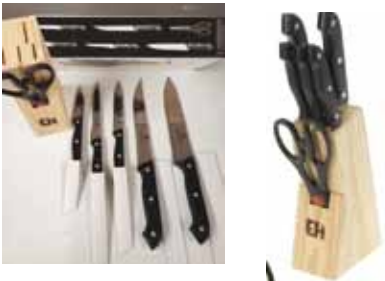


VENDO

Cucina artigianale OTTIMO STATO lungh. 3.06. Richiesta €1000. Visibile c.so Genova, LAVAGNA. 349.7902003

VENDO

- Vasca idromassaggio Colacril, Made in Italy top di gamma. Scocca nero velluto, idro Whirlpool e cromoterapia. cm 120x120 Praticamente nuova. Pagata €2400, cedo a €1500.
- Set coltelli NUOVO con ceppo + forbice e custodia salvalama. 29€ 328.2256519



VENDO

Bici Bianchi Spillo con cestino porta oggetti, praticamente nuova. Chi fosse interessato può visionarla e provarla a Trigoso. 333.7215448

VENDO

- mobiletto bar
- 2 borse
- 2 lampade con base ceramica, dipinte a mano 340.3706519



VENDO

Leoncino 500 bordeaux, immatricolato giugno 2023, km 1000, come nuovo 345.4318822



VENDO

triciclo elettrico nuovo, ancora in garanzia al prezzo dell'usato. 333.7575836



VENDO

Vespa 50 Special, immatricolata 1981 340.5610262

CRAI Il tuo nuovo supermercato è a
MONLEONE DI CICAGNA
Via Pian Mercato 5B (Statale 225)

FINO ALL'11 OTTOBRE
SOTTOCOSTO
FRESCHI

UVA ITALIA
Stesa

€ 1,99
AL KG



BRIGANTE SARDO
al Kg € 14,90

€ 1,49
L'ETTO



PROSCIUTTO COTTO
FRESCA SALUMERIA
Baretta
gr 100 al kg € 18,90

-35%
 invece di € 2,99

€ 1,89



Vieni a scoprire tutte le OFFERTE



FINITA L'ESTATE
non sai che fare?

VIENI AL
MINIGOLF

a divertirti e giocare!

*Campo 18 buche omologato FIMg
*Chiosco bar per aperitivi, merende
e snack anche caldi a tutte le ore!

SANTA MARGHERITA LIGURE
CORSO RAINUSSO 16

388.7615414

Autunno-inverno: ven-sab-dom
orario continuato 10.00-19.00



FONTANABUONA
IMMOBILIARE

GATTORNA VIA DEL COMMERCIO 74 A(GE) 0185 938578
MATTEO 320 0981762 DANIELE 393 9946116
agenzia@fontanabuonaimmobiliare.com
ALTRE PROPOSTE IN AGENZIA E SUL SITO INTERNET
WWW.FONTANABUONAIMMOBILIARE.COM





	<p>USCIO: Appartamento in palazzina di recente ristrutturazione composto da Ingresso in Soggiorno, Angolo cottura, 2 Camere da letto, Bagno con finestra, Termoautonomo, Finestre con doppio vetro e persiane in alluminio. Zona soleggiata comoda a mezzi e negozi. € 58.000 <small>Cl ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>LUMARZO CENTRO: Casa bifamiliare da terra a tetto composta da due appartamenti con Ingresso Soggiorno Cucina 2 Camere Bagno Balcone Box auto 2 Cantine Spaziose Giardino privato recintato € 89.000 <small>Cl G ipe - kwh/mq anno</small></p>		<p>NEIRONE: Casa semindipendente totalmente ristrutturata Ingresso in soggiorno con camino, Cucina spaziosa, 2 camere da letto, 2 bagni, Terrazza vivibile coperta, Taverna ampia con forno a legna, Cantina, Giardino spazioso, Orto recintato, Soleggiata. 2 posti auto. € 139.000 <small>Cl ipe kwh/mq</small></p>
	<p>SAN COLOMBANO CERTENOLI: Casa indipendente su 3 lati con terreno e accesso carrabile con 2 parcheggi privati - Cantina spaziosa Ingresso, Cucina aperta sull'ingresso, Soggiorno con secondo ingresso, 2 camere da letto, Bagno completo, 2 locali con possibile vario utilizzo (camere o bagno) € 90.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>TRIBOGNA: Villette a schiera di nuova costruzione composte da Ingresso Soggiorno con angolo cottura Camera da letto matrimoniale Camera doppia 2 bagni Parcheggio coperto privato Parcheggio pubblico Spazioso giardino e cortile privati A Partire da € 135000</p>		<p>CABANNE: Due case adiacenti di cui una completamente ristrutturata con giardinetto privato, accesso carrabile con garage spazioso, zona comoda a negozi e mezzi di trasporto. Cucina Soggiorno 2 Camere grandi 2 Bagni Garage Giardinetto € 56.000 per tutta la proprietà</p>
	<p>GATTORNA CENTRO: Casa-Mulino indipendente con casa secondaria. Terreno pianeggiante di circa 1500 mq utilizzato come orto, giardino e frutteto Accesso carrabile privato, proprietà completamente recintata. Zona molto soleggiata ed aperta € 105.000 <small>Cl G ipe kwh/mq</small></p>		<p>SAN MARCO D'URRI, Lezzaruole: Appartamento indipendente in casa trifamiliare con possibile orto composto da ingresso, soggiorno con cucina a vista, 2 camere, bagno, balcone, cantina privata. Vista aperta e molto soleggiato € 19.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>LORSICA: Casa indipendente su 3 lati bifamiliare con doppio ingresso Ampia metratura, ristrutturata in parte recentemente con pavimenti in Parquet, cappotto termico, Tapparelle elettriche, finestre in doppio vetro. Terrazza di 80 mq, Magazzino ampio carrabile € 150.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>
	<p>CALVARI 1 KM: Casa bifamiliare attualmente utilizzata come unica unità immobiliare, recente costruzione con coibentazione su tutte le murature perimetrali e sul tetto. Due spaziosi garage indipendenti. Ampio terreno. Zona molto soleggiata con accesso carrabile e vista aperta € 300.000</p>		<p>TRIBOGNA: Casa indipendente su 2 lati con ristrutturazione da terminare Zona soleggiata e carrabile con terreno per orto, parcheggio privato. Ingresso, Cucina, Soggiorno, Due camere, Bagno, Taverna. Lavori iniziati ma non terminati € 15.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>FAVALE - PIANO: Casa indipendente su 3 lati con cantine e orto. Composta da ingresso Soggiorno Cucina 3 camere 2 bagni Ampia terrazza Soffitta Cortile privato Zona soleggiata a 100 metri dalla strada carrabile, accesso pedonale Parzialmente da ristrutturare € 25.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>
	<p>LUMARZO - PANNESI: Casa indipendente con fabbricato adiacente e spazioso terreno. Ingresso indipendente, Soggiorno, Cucina abitabile, 2 Camere da letto, Bagno con finestra, Garage spazioso. Riscaldamento Autonomo a legna. Accesso carrabile e posti auto € 45.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>NEIRONE - CASSERINA: Casa bifamiliare indipendente su 3 lati composta da 2 case adiacenti. Ingressi indipendenti, Soggiorno con forno a legna e cucina a vista, seconda cucina, 3 camere da letto, 2 bagni, veranda, terreno di 20000 mq 2 Cantine € 79.000 <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p>SCOFFERA: 2 Appartamenti attigui di complessivi 90 mq totali 1°: Ingresso Soggiorno Cucinino Camera Bagno Balcone 2°: Ingresso Soggiorno con cottura 2 camere Bagno Cortile privato Facile creazione di un unico spazioso appartamento Zona soleggiata € 35.000 <small>Cl ipe kwh/mq anno</small></p>

HAI 2 GIORNATE AL MESE?
CORFOLE CERCA DISTRIBUTORE AUTOMUNITO

Cosa: consegna della testata in punti prestabiliti: negozi, supermercati, etc.
Impegno: due giornate o 4 mezza giornate al mese con calendario annuale prestabilito. Primo periodo di affiancamento, poi gestione in autonomia. Possibilità di altre mansioni in base a predisposizioni.

info@corfole.com o 0185.938009



CHIAVARI
Viale Kasman
335 543 8235

COMPRIAMO
AUTO USATE
DI QUALSIASI MARCA

- In qualsiasi stato
- chilometrate
- incidentate
- fuse

PAGAMENTO IMMEDIATO
PASSAGGIO A CARICO NOSTRO

OFFRO LAVORO

- L'Agenzia Tecnocasa Industriale Levante cerca ragazzi e ragazze, anche senza esperienza. L'unico requisito richiesto è il possesso della patente di guida. CV a gehll@tecnocasa.it o presentarsi in agenzia: Piazzale Della Franca 7, Chiavari
- Carrozzeria a Chiavari cerca preparatore, verniciatore per assunzione. CV a carrozzeriacocciolo1@gmail.com
- Estetica kore a Lavagna cerca estetista qualificata, 0185.395505
- per Hotel Miramare, Miramare suites e Ristorante La locanda cercasi staff di cucina, sala, piani, pubbliche relazioni, manutentore, bar, amministrazione. CV a direzione@miramaresestrilevante.com
- Sesta Terra Natural Resort, Framura, cerca manutentore/autista di navetta e cameriera/e ai piani fino a metà novembre, con prospettive di rinnovo la prossima stagione. 6 giorni su 7, 40 ore settimanali. Mail roomdivision@sestaterra.com
- Nailis Gel Colore via Tripoli19 CHIAVARI cerca parrucchiere. 1200€-1800€ con contratto Ore di servizio: 9:00-12:00 e 13:00-19.00 dal lunedì al sabato 333.3256856
- Ristorante Degustami cerca pizzaiolo, anche alle prime armi venerdì, sabato e domenica solo serale 3347608845
- Studio Tecnico Associato I.G.A. a Sestri Levante seleziona per inserimento nel proprio organico un/a ingegnere strutturista. info@igastudio.it. o Ing. Salvestri al 328 8212602.
- LFM SPA cerca una figura per noto brand di telecomunicazioni presso Expert di Sestri Levante, weekend compresi. 351.3855510 o massimilianoandreula@gmail.com
- Azienda in Chiavari cerca persona con competenze nel mondo dei videogiochi e della tecnologia per scrivere articoli, recensione, guide e editoriali. Whatsapp al 351 8655005

Privato vende APPARTAMENTO CON GIARDINO

A Moconesi Alto, in piccola palazzina, privato vende appartamento composto da ingresso, soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno, balcone, vista panoramica. Posto auto. €19.900
INFO: 371.3459475



Devi ospitare PARENTI O AMICI IN VISITA? OPERAI IN TRASFERITA?

Enjoy The Green è appartamento ad uso turistico e lavorativo. Anche per pochi giorni. Nel verde, a pochi minuti da Gattorna, perfettamente ristrutturato e ammobiliato, fino a 7 posti letto. Qualità ricettiva recensita dagli ospiti: stelle 4.8/5 Airbnb, 5/5 facebook
INFO: 338.5933282
facebook: enjoythegreen.appartamento.liguria



A.A.U.T. GE 005715 Licenza nr. CITRA 010036-LT-0007

Cerco

Privato cerca a Gattorna piccolo appartamento per pensionata. Con balcone o terrazzo o spazio esterno. Ottime referenze 338.5933282

Cessione attività

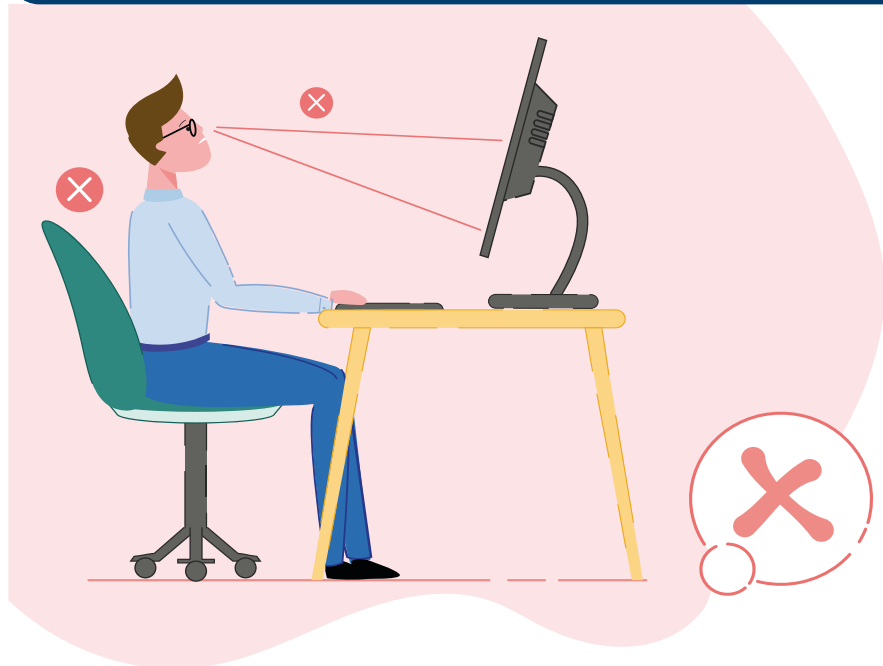
A pochi minuti da autostrada Lavagna, cedesi conosciuto e avviato negozio con laboratorio artigianale per vendita diretta abbigliamento sportivo, tempo libero e costumi
NE Via Garibaldi 21 - 0185 337162



ISOLANI

ISTITUTO OTTICO

LAVORATE AL COMPUTER CON LENTI MULTIFOCALI?



PIÙ COMFORT E MENO FATICA CON LE LENTI DINAMICHE SPECIFICHE

Se portate occhiali multifocali (progressivi) e vi applicate molte ore al giorno al **computer** o ad altri dispositivi digitali, potreste lamentare, a fine lavoro, fastidi al collo e alle spalle dovuti ad una postura scorretta che si assume per trovare il punto di messa a fuoco da **vicino e media distanza**.

Nonostante gli **occhiali multifocali** siano **la soluzione più naturale e funzionale** nelle attività quotidiane, oggi sono a disposizione **soluzioni ottiche di ultima generazione, più adatte e confortevoli** nelle specifiche attività **prolungate al computer**: sono le lenti dinamiche a profondità di campo.

LENTI DINAMICHE (A PROFONDITÀ DI CAMPO)

Le lenti dinamiche sono progettate per avere **perfettamente a fuoco** il vicino e la media distanza.

Per mezzo di una visione confortevole e una **postura ergonomica**, le lenti dinamiche evitano posizioni del collo anomale che affaticano il lavoro prolungato.

È **consigliato** abbinare un **trattamento anti luce blu** che **protegga gli occhi** dall'eccesso di questa radiazione ad **alta energia che viene emessa da tutti i monitor dei dispositivi digitali**.

**RICORDIAMO SEMPRE L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE TRAMITE
CONTROLLI PRESSO IL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA**

SEDE DI GENOVA

**Centri
Vista sole e sport**
C.so Buenos Aires, 75r
Tel. 010.3623053

**Centro
Lenti a contatto**
Via Casaregis, 36a
Tel. 010.562340

AMPI PARCHEGGI GRATUITI

CENTRI OPERATIVI

GENOVA
Via Palestro, 9/11r
Tel. 010.8315182

GENOVA VOLTRI
Via Camozzini, 28r
Tel. 010.6136572

RECCO
L.mare Bettolo, 43/45
Tel. 0185.730709

RAPALLO
Via della Libertà, 13A
Tel. 0185.232071

SANREMO
Via Roma 55/57
Tel. 0184.634927

CHIAVARI
Via F. Delpino, 8/8A
Tel. 0185.598683

GATTORNA
Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986

SESTRI LEVANTE
Via XXV Aprile, 57/59
Tel. 0185.41409

SAVONA
Via Guidobono, 28r
Tel. 019.810447

isolani.com
f @ in ▶