



AMEGLIA Informa

Turismo in crescita: + 9% secondo l'osservatorio regionale

A conclusione della stagione estiva **ci arrivano i dati sui flussi turistici del territorio di Ameglia**, indice importante per capire la direzione da intraprendere da qui ai prossimi anni in termini di organizzazione e pianificazione. Con molto piacere siamo a comunicare un trend positivo, una crescita che continua a salire di anno in anno come dimostrano i dati istituzionali della **tabella** inviataci da **Regione Liguria, settore politiche turistiche: + 9% per la stagione 2017 e 116.378 le presenze**, tra italiani e stranieri, da gennaio ad agosto.

Lieve flessione nei mesi di marzo e aprile sui quali, sicuramente, dovremo lavorare meglio per poter allungare la permanenza dei visitatori, contando anche su aspetti climatici in cambiamento negli ultimi anni.

Anche quest'anno siamo riusciti ad affrontare la stagione confermando molte delle **rassegne che ormai da anni proponiamo** al nostro pubblico, come la rassegna letteraria a cura dell'avvocato Annamaria Bernardini De Pace, Ameglia storytellers, Notte Blu, Quarto Grado talk show, street food, spettacolo pirotecnico, Respirarte e, novità della stagione appena conclusa, le **rappresentazioni teatrali** di

grande spessore **che hanno coinvolto i nostri siti archeologici**, compresa la Necropoli di Caffaggio sulla quale punteremo ancora.

Fondamentali, poi, le numerose **iniziative proposte dalle associazioni del territorio** senza le quali non sarebbe stato possibile riempire quasi tutte le serate estive: festa dei Pirati a Montemarcello, Sagra del pesce a Bocca di Magra, Festa della birra a cura della nostra Protezione Civile Comunale, la Festa Sarda alla sua prima edizione, le varie serate a cura di Vivere Fiumaretta dedicate anche ai più piccoli e molto altro.

Ringrazio davvero tutti per la collaborazione.

Il lavoro da fare è, ovviamente, ancora molto e cercheremo di migliorare anche grazie alle preziose segnalazioni che ci arrivano da parte di operatori turistici.

Tenendo conto delle risorse che risultano sempre più esigue dal punto di vista di bilancio comunale, purtroppo non possiamo, per questo, non ringraziare tutti i soggetti privati che decidono, anno dopo anno, di sponsorizzare gran parte degli eventi a calendario.

Dal prossimo anno però, grazie alla **tassa di soggiorno**,

(Continua a pagina 2)

AMEGLIA Informa

non ha fine di lucro
e non ha finanziamento pubblico

**È OFFERTO GRATIS
AI CITTADINI
DALLE AZIENDE
INSERZIONISTE
mediante
la pubblicità**

Questo mese diffuso in 1.600
copie più la versione online.

Tariffazione puntuale = meno si differenzia + si paga

Dopo quasi tre anni di raccolta differenziata è giunta l'ora di introdurre la **tariffazione puntuale**, utile a spronare tutti i cittadini nel **migliorare la pratica della differenziazione del rifiuto**, portando quindi ad una di-

minuzione del materiale indifferenziato, frazione più costosa da smaltire, ed a un conseguente calo generale dei costi. La tariffa puntuale non stravolgerà le tariffe al ribasso ma ci permetterà

(Continua a pagina 3)

A pag. 2 le istruzioni per un posto di vigile urbano

AMEGLIA Informa con approfondimenti è online: www.amegliainforma.it

(Continua da pagina 1)

potremo contare su una cifra da investire su quelle infrastrutture turistiche che mancano come, ad esempio, un eventuale Gate al terminal croceristico (in fase di valutazione), il ripristino dello IAT, la collaborazione con altri enti per la pianificazione e manutenzione della parte legata alla sentieristica ed altro ancora da definire.

I dati integrali sono consultabili sul sito istituzionale del Comune di Ameglia.

Cadeddu Emanuele Vice sindaco e ass. Turismo

REGIONE LIGURIA		REPORT A3 - 22 Settembre 2017							
Settore Politiche Turistiche		I rapporti sono predisposti mediante l'elaborazione dei dati sui movimenti turistici rilevati dalla Regione Liguria nell'ambito delle attività dell'Osservatorio turistico regionale ai sensi di quanto disposto dall'articolo 57 del D.Lgs. n. 32/2014. I dati sono da ritenersi provvisori e possono essere suscettibili di variazioni.							
Per il mese di Maggio i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 96,10 % del totale.		Per il mese di Maggio i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 96,09 % del totale.							
Per il mese di Giugno i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.		Per il mese di Giugno i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.							
Per il mese di Luglio i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.		Per il mese di Luglio i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.							
Per il mese di Agosto i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.		Per il mese di Agosto i dati non sono ancora consolidati e l'indice di rispondenza provinciale risulta pari al 95,24 % del totale.							
Per l'indice di rispondenza si intende la percentuale delle giornate letto (n. posti letto x n. giorni nel mese) comunicate dalle strutture ricettive rispetto al totale.		Per l'indice di rispondenza si intende la percentuale delle giornate letto (n. posti letto x n. giorni nel mese) comunicate dalle strutture ricettive rispetto al totale.							
N.B. Nel confronto del mese di febbraio si tenga conto che nel 2016 i giorni sono stati 29 e nel 2017 sono stati 28.		N.B. Nel confronto del mese di febbraio si tenga conto che nel 2016 i giorni sono stati 29 e nel 2017 sono stati 28.							
AMEGLIA		REPORT A3 - 22 Settembre 2017							
In Provincia di SP	ARRIVI	ARRIVI	DIFF	DIFF %	PRESENZE	PRESENZE	DIFF	DIFF %	
Mese	Provenienza	2016	2017		2016	2017			
Gennaio	Italiari	3831	5143	1312	35,17%	1.4211	1.8881	4670	32,84%
	Stranieri	5	21	16	320,00%	30	64	34	113,33%
Tot.		3836	5164	1328	34,65%	1.4541	1.9525	4704	32,79%
Febbraio	Italiari	412	291	-121	-29,37%	174	119	-55	-31,61%
	Stranieri	91	50	-41	-45,05%	147	78	-69	-46,93%
Tot.		503	341	-162	-32,21%	321	197	-124	-38,63%
Marzo	Italiari	1.537	1.895	358	23,30%	3.441	3.951	510	14,82%
	Stranieri	219	111	-108	-49,31%	444	338	-106	-23,87%
Tot.		1.756	2.006	250	14,24%	3.885	4.289	404	10,39%
Aprile	Italiari	2.245	3.407	1.162	51,76%	4.156	7.154	2.998	72,16%
	Stranieri	707	1.070	363	51,34%	1.792	3.389	1.597	89,12%
Tot.		2.952	4.477	1.525	51,33%	5.948	10.543	4.595	77,19%
Maggio	Italiari	1.916	2.003	87	4,54%	3.671	3.566	-105	-2,86%
	Stranieri	1.055	1.426	371	35,21%	1.855	2.551	696	37,52%
Tot.		2.971	3.429	458	15,41%	5.526	6.117	591	10,69%
Giugno	Italiari	2.742	3.977	1.235	45,04%	7.435	10.965	3.530	47,49%
	Stranieri	1.055	1.426	371	35,21%	1.855	2.551	696	37,52%
Tot.		3.797	5.403	1.606	42,31%	9.290	13.516	4.226	45,37%
Luglio	Italiari	3.054	3.220	-164	-5,37%	11.463	12.841	1.378	12,01%
	Stranieri	4.156	3.590	-566	-13,62%	19.120	15.044	-4.076	-21,35%
Tot.		7.210	6.810	-400	-5,55%	30.583	27.885	-2.698	-8,82%
Agosto	Italiari	3.735	4.172	437	11,70%	16.375	17.620	1.245	7,61%
	Stranieri	3.071	4.442	1.371	44,64%	20.565	25.491	4.926	23,96%
Tot.		6.806	8.614	1.808	26,42%	36.940	43.111	6.171	16,71%
Tot. AMEGLIA		7.439	7.918	479	6,44%	36.073	42.363	6.290	17,44%
	Italiari	16.823	16.820	-3	-0,02%	48.732	60.913	12.181	25,01%
	Stranieri	19.816	17.019	-2.797	-14,11%	47.120	38.402	-8.718	-18,50%
Tot. AMEGLIA		36.639	33.839	-2.800	-7,64%	95.852	99.315	3.463	3,61%

Vigile urbano cercasi presso il Comune di Ameglia



È partito il nuovo concorso pubblico che prevede l'assunzione di un agente della Polizia Municipale ad Ameglia. Il bando conferma l'impegno e la volontà dell'Amministrazione Comunale di impiegare quanto più personale possibile sul territorio, allo scopo di favorire la prevenzione all'illegalità e la sicurezza dei cittadini.

Il percorso di potenziamento è partito con l'annullamento della convenzione tra il nostro comune e quello limitrofo di Sarzana, che ahimè ha funzionato poco e male. Il nostro intento è quello di ripristinare un servizio che funzioni bene e che finalmente possa dare delle

risposte sul territorio, in merito anche a controlli e segnalazioni.

Il corpo di polizia municipale composto oggi da un comandante, due agenti fissi e due stagionali non risulta adeguato alle esigenze del territorio, soprattutto nel periodo estivo, periodo in cui a causa dell'aumento dei turisti le richieste e le segnalazioni aumentano in maniera esponenziale.

Per questo al corpo si aggiungerà **un nuovo agente** così da garantire maggiormente la tutela dei cittadini.

La presentazione della domanda di partecipazione dovrà essere effettuata entro e non oltre le ore 12 del giorno 27 novembre 2017 all'ufficio protocollo del Comune di Ameglia.

Per l'invio tramite raccomandata e PEC consultare l'art. 6 del bando di concorso. **Il bando è stato pubblicato in data 25.10.2017 con protocollo n° 1065** ed è consultabile sul sito del Comune di Ameglia, **albo pretorio online**.

Nel bando sono previsti tutti i requisiti per l'ammissione (art. 2),

modalità di compilazione della domanda (art. 4), documenti da allegare alla domanda (art. 5),

le prove d'esame ed il relativo programma art. 7), valutazione dei titoli (art.8) e graduatoria e nomina vincitore. Al bando è allegato il **facsimile di domanda** da presentare.

Emanuele Cadeddu
Vicesindaco e assessore alla Polizia Municipale

GIORGIO
di Conti Giorgio
s.n.c.



GIANNI
SARZANA
via Lucri, 33
tel. 0187-625873

PARRUCCHIERI DONNA / UOMO
Su appuntamento da martedì a sabato orario continuato 8.30-19.00



GIORGIO & GIANNI
Via Castruccio Castracani, 8
cell. 334-5341213
e-mail: parrucchiere_giorgio@libero.it
su Facebook - Giorgio e Gianni parrucchieri

PASTRY SHOP
Ameglia via Pisanello, 75 tel. 0187.65463
APERTURA ore 6.30 - 13 e 15.30 - 19.30
giorno di chiusura il lunedì

- Pandolce e focaccia da Mègia
- **★Spongata di Simone★**
- **Caffetteria e colazioni con paste fresche, pasta di mandorle e Sacher**
- **Rinfreschi su ordinazione**

seguici su 

(Continua da pagina 1) **PORTA A PORTA** di calcolare la TARI di ogni utenza sulla base di quanto si conferisce e come si differenzia. Il principio fondamentale è quello di registrare il numero di svuotamenti del mastello grigio durante l'anno, nel quale è installato un chip che identifica l'utenza, in maniera tale da capire la quantità di secco prodotta.

L'unità di misura è il volume del contenitore stesso. Tra le cose che cambieranno si segnala che il materiale indifferenziato può essere esposto nuovamente tutti i venerdì ma si consiglia di farlo solo quando il mastello è completamente pieno, questo perché **la tariffa non si basa sul peso ma bensì sul volume del materiale conferito**.

In questi mesi gli uffici stanno definendo le modalità di calcolo delle bollette, non sono quindi ancora chiari i dettagli; sicuramente verrà definita una **tariffa "base"** che terrà conto di un certo numero di conferimenti del secco non riciclabile ed una **quota variabile** da applicare a quelle utenze che a fine anno avranno superato il numero di conferimenti stabiliti.

Riassumendo, se si espo-

ne il contenitore dell'indifferenziato per un numero di volte minore o uguale a quello stabilito (sarà presumibilmente 25 volte all'anno, il che corrisponde circa nel conferire a venerdì alterni come avviene ora), si sta dentro la tariffa base, se si va oltre, ad ogni conferimento aggiuntivo verrà ricalcolata la tariffa.

Questo appena descritto è **la linea generale che verrà seguita da anno nuovo** e che verrà spiegata più dettagliatamente negli **incontri** svolti tendenzialmente nel mese di novembre **frazione per frazione**.

Tutto questo verrà accompagnato da una **serie serrata di controlli**, per altro già in corso da qualche settimana, che avranno lo scopo di riscontrare i conferimenti non corretti e gli abbandoni sul territorio, cestini stradali compresi.

Dalle prime uscite dei vigili, unitamente al personale di ACAM Ambiente, sono stati già **pizzicati oltre una decina di "furbetti"**, ostinati ad abbandonare ovunque i rifiuti, ai quali arriveranno a casa sanzioni salate. La sovrapposizione dei nominativi dell'anagrafe tributaria con i nominativi registrati durante

la distribuzione dei mastelli, ancora in corso il sabato mattina per i ritardatari o per i proprietari di seconde case, permette di capire chi non ha ancora ritirato il kit e quindi chi non è in regola con i conferimenti, oltre al fatto che **l'utente che ha il kit e non conferisce per nulla secco dovrà dare motivazioni congrue agli organi di controllo**.

La linea rigida dei controlli è motivata dagli abbandoni ancora troppo numerosi che sminuiscono il lavoro minuzioso di differenziazione dei rifiuti da parte dei tanti cittadini amegliesi.

Altre novità sono in fase di definizione per gli abitanti dei centri storici e per i proprietari di seconde case.

Andrea Bernava

Assessore ai LL.PP.

Direttore Responsabile

Sandro Fascinelli

e-mail: amegliainforma@libero.it

redazione:

Oliviano Barenco, Andrea De Ranieri, Rosanna Fabiano, Serena Ferti,

Segretaria

Luciana Sabbatini

Stampato in proprio.

Publicazione registrata al tribunale della Spezia al n. 2 del 4.2.1998.

I D R A U L I C A P E T A C C H I

FIUMARETTA

via Baban, 6

Cell. 335-6857043

tel. 0187-648219



- Impianti di riscaldamento
- Condizionatori d'aria
- Pannelli solari

AUTOCARROZZERIA CASTAGNA

di Caputo Franco e C. s.n.c.

autorizzata PEUGEOT

VERNICIATURA A FORNO

CON GARANZIA 36 MESI

VERNICI STANDOX

auto sostitutiva

RADDRIZZATURA SCOCHE UNIVERSALE

Fiumaretta - via Litoranea 19

E-mail: car.castagna@tin.it

tel. 0187-64416 fax 0187-649656

cell. 333-8009628

Controllo e ricarica condizionatori



PEUGEOT

Due giornate di pattinaggio e podismo ad Ameglia



Ci lascia un mese di ottobre davvero scoppiettante per lo sport amegliese: si sono tenuti, infatti, due importanti eventi sportivi che ormai sono diventati una vera e propria tradizione per il nostro Comune.

Il 15 ottobre si è tenuto il **Memorial Edoardo Domenichini**, ragazzo amegliese tragicamente scomparso due anni fa a soli 19 anni, che da quest'anno sancisce il binomio con il **Pattinaggio Ameglia**, società organizzatrice dell'evento e in cui milita la sorella Camilla, giovane promessa del pattinaggio artistico. L'evento, che ha coinvolto molte compagini della provincia, ha registrato anche la partecipazione di una della più gloriose società ita-

gliese, spettacolari le esibizioni che sono state colorate dai sempre sgargianti abiti studiati appositamente per la gara.

A rendere ancora più speciale la giornata per le giovani atlete è stata la partecipazione di **Silvia Lambruschi**, medaglia di bronzo agli ultimi campionati mondiali in Cina, che ha premiato insieme al papà di Edoardo, Roberto Domenichini, la squadra vincitrice del Memorial con il trofeo che il giovane amegliese vinse durante un concorso ippico nazionale di corsa ad ostacoli.

A **Roberto Domenichini** e **Dini Giovanelli**, presidente della società amegliese di pattinaggio, vanno i nostri più sinceri ringraziamenti

per la bella iniziativa sportiva messa in campo e i nostri complimenti per il grande lavoro di promozione sportiva che da molti anni si sta portando avanti sul nostro territorio, dando l'opportunità a generazioni di amegliesi di cimentarsi in questo bellissimo sport.

Sempre nel mese di ottobre si è tenuta la tradizionale corsa podistica competitiva del **Corrilunigiana** (nella foto la partenza), un evento disputato in memoria dei fratelli Rosselli e che, anche quest'anno, ha coinvolto centinaia di iscritti che hanno voluto nuovamente darsi battaglia nel consolidato tracciato amegliese.

L'evento, organizzato dalla neonata **ASD Caprione Outdoor**, ha portato una grande novità con il coinvolgimento della Necropoli del Cafaggio, dove si è svolta la competizione dedicata ai più piccoli che hanno potuto, grazie alla preziosa collaborazione dell'associazione VaraMagra, passare una bella mattinata all'interno del sito archeologico.

Vincitori assoluti della competizione sono stati **Stefano Ricci** per gli uomini e l'amegliese **Margherita Cibe**

(Continua a pagina 5)

CICCIO MARINA

**BAR - aperitivi
Colazioni - pranzi**

Marina di Carrara - v.le Da Verrazzano, 1
tel. 0585-780286 fax 0585-780286

CICCIO MARINA

RISTORANTE

Marina di Carrara - v.le Da Verrazzano, 1
tel. 0585-780286 fax 0585-780286

HOTEL GARDEN - PIZZERIA RISTORANTE

Bocca di Magra - Via Fabbricotti, 161 - tel. 0187-65086

(Continua da pagina 4)

tra le donne, che ha replicato la vittoria della scorsa edizione. Un binomio davvero speciale quello tra sport e cultura che è stato molto apprezzato e ha permesso agli organizzatori di far vivere appieno tutte le bellezze che il nostro territorio può offrire: un mix tra natura, panorami mozzafiato e storia.

Per noi amministratori comunali, che abbiamo pun-

tato molto sul rilancio dei siti archeologici, è stata una vera vittoria, vedere le nostre bellezze storiche valorizzate e utilizzate come prestigioso palcoscenico. Ci rende molto orgogliosi il lavoro svolto fino ad oggi e, in questo senso, ci teniamo anche a sottolineare la grande sensibilità che tutte le associazioni del territorio hanno dimostrato di nutrire verso i nostri centri culturali, ciò ci rende sempre

più ottimisti per un più roseo futuro.

Ringraziamo per la bella riuscita della manifestazione l'ASD Caprione Outdoor, l'Avvis comunale di Ameglia, la Pro Loco di Ameglia e quella di Montemarcello, l'Associazione VaraMagra e, per l'immancabile supporto, la Protezione Civile Comunale e la Croce Rossa di Fiumaretta.

Gregorio Ravani

Consigliere delegato allo Sport

Led e Melinda insieme in uno stage a tutto Hip Hop



Il 22 ottobre scorso **Melinda**, la ballerina amegliese di Bocca di Magra, che fa parte della nazionale italiana di Hip Hop e ha partecipato negli ultimi sei anni ai campionati mondiali ed europei della specialità, ha organizzato uno stage nella sua

scuola di ballo M.D.C. My Dance Crew in via Posta Vecchia, 10 di Sarzana, con il pluricampione del mondo di hip hop e break dance **Luca Miniati detto LED**. Melinda ha voluto organizzare questo evento per dare al possibilità a tutti i suoi ballerini di ap-

profondire la loro conoscenza sugli stili di ballo da lui insegnati. LED ha preso parte a innumerevoli trasmissioni televisive come ballerino e a vari video clip musicali per gruppi rap e Hip Hop di fama internazionale.

È stato uno stage molto interessante, sia dal punto di vista tecnico che di partecipazione, che ha trasmesso a tutti gli allievi energia, divertimento e voglia di migliorare (nella foto il gruppo dei partecipanti. Melinda è la quinta da sinistra in piedi).

Chi si vuole scatenare al ritmo dell'Hip Hop o della Break dance non ha che da provare, dai 3 anni in poi, tanto più che le prime due lezioni sono gratuite.

Per info: 389-0503805

SF

ESTETICA IBIS tel. 0187-609025

5 trattamenti viso antiage
per il turgore ideale e rinnovare la
compattezza e la luminosità
al prezzo di 250 € anziché 350

AMEGLIA Via XXV Aprile, 53 (c/o Carige)

A

AGRI-HOUSE via Camisano 34

tel. / fax 0187-65834

Apertura ore 8-12.30 e 15-19.00
domenica ore 8-12.30

**ARTICOLI PER L'AGRICOLTURA e
il giardinaggio - sementi - ferramenta
mangimi e attrezzature per animali**



**Apicoltura
Ferti**

In azienda via Litoranea, 35 FIUMARETTA
tel. 0187-64344 / 338-5296921 e ai mercati:
giovedì Sarzana, sabato Lerici e La Spezia p.zza Cavour

**Produzione diretta di miele
e di altri prodotti degli alveari
in Val di Magra, Lunigiana e
Cinque Terre**

Consigli per una sana alimentazione: il pranzo (2)

Dopo aver seguito i consigli per iniziare la giornata nel modo corretto (*vedi numero di agosto*), vediamo come affrontare il pasto di mezzogiorno.

Si consiglia di **iniziare il pranzo con un primo piatto di verdure miste a crudo**, meglio se di tre tipi diversi per colore e per crescita (così da aver un apporto completo di vitamine, minerali ed enzimi), abbinare a piccole quantità di semi di zucca o girasole o germe di grano alternandole.

È importantissimo il cibo crudo all'inizio del pasto perché è ricco di sostanze vitali, enzimi, vitamine che forniscono al corpo una nutrizione di alta qualità e preparano la digestione del cibo cotto, altrimenti indigesto per impoverimento proprio di quelle sostanze vitali trasformate dalla cottura da organiche a inorganiche, cioè sterili e morte.

Inoltre il cibo crudo è vivo e, assunto nel suo stato naturale e integrale, rafforza il sistema immunitario.

È importante anche che i cibi provengano da agricoltura biologica in cui il terreno è mantenuto fertile tramite la rotazione delle colture, la concimazione con materiali organici, l'aratura e la lotta ai parassiti mediante preparati vegetali o naturali.

Rispetto alle coltivazioni con antiparassitari, fitofarmaci, si ottengono prodotti di alta

qualità nutritiva, ossia più ricchi di minerali, vitamine, carboidrati e proteine.

A seguire, come secondo piatto, si può scegliere un tipo di cereale in chicchi o in pasta da abbinare a piccole quantità di un alimento proteico che può essere un tipo di legume oppure formaggio o uova o ricotta.

Alcune idee:

cous cous (a scelta fra vari cereali) con fagiolini e tofu,

insalata di farro o riso o miglio con verdure (ad esempio con piselli e zucca),
minestrone di pasta e fagioli (al posto della pasta può essere usato il miglio).

In alternativa alla classica pasta di grano duro, oggi sono disponibili svariate alternative di cereali, ad esempio:

pasta di grano duro antico Senatore Cappelli,

pasta di farro, di kamut,

pasta di riso integrale, di riso e mais,

pasta di riso e quinoa,

pasta di grano saraceno...

Alcune di queste paste hanno il glutine ma sono più digeribili rispetto al classico grano perché hanno minore percentuale di glutine, altre ne sono prive come la pasta di riso integrale, riso e mais, grano saraceno e risultano una valida alternativa.

Un altro tipo di secondo piatto dopo l'insalata mista, può essere a base di un alimento proteico animale come carne o pesce o uova o formaggio o ricotta, oppure vegetale come legumi freschi o secchi, frutta oleosa come mandorle o noci o nocciole o anacardi ecc... abbinare a pane tostato e, se si desidera, verdura cotta.

Alcuni esempi:

ceci in insalata con olive e prezzemolo,

fagioli neri in umido con bietoline,

frittata di zucchine e puré (preparato con

(Continua a pagina 7)

Halloween Party 31/10

AL PIXIE'S LOUNGE PUB sera del 31 ottobre

APERICENA DA BRIVIDI
e MOSTRUOSE LECCORNIE
FESTA IN MASCHERA - DJ SET



Pixie's Lounge Pub

drink & food (sala giochi)

APERTURA: ore 17 - 02

(lunedì chiuso)

Birre artigianali

Fast food - aperitivi - vini

degustazione formaggi e salumi

(anche da asporto) tel. 347-2679103

via XXV Aprile 13/15 AMEGLIA

per gli eventi e i party seguici su 



AUTOFFICINA ELETTRAUTO

EMMECI

Via XXV aprile, 21 (dietro Ag. Migliorini)
AMEGLIA tel. e fax 0187-65980

- **Clima service**
- **Diagnostica computerizzata**
- **Revisioni periodiche per Motorizzazione civile**
- **Tagliandi periodici per tutte le marche di auto**

(Continua da pagina 6)

brodo vegetale) o patate lesse, torta di verdure, salsa di avocado.

E per concludere un appunto sull'uso errato della **frutta cruda a fine pasto.**

Sia la frutta cruda sia la verdura cruda quando vengono consumate hanno bisogno di trovare lo stomaco libero per arrivare diretta-

mente nell'intestino dove vengono digerite. Diversamente **se consumate quando lo stomaco è già pieno di cibo, vengono trattenu- te per ore nello stomaco provocando fermentazione,** gonfiore, eruttazione e di conseguenza rovinando la digestione di tutto il cibo ingerito.

A fine pasto meglio la mela o la pera cotta e, an-

cora meglio, è concludere il pasto con una tisana digestiva.

Alla frutta cruda riserviamo uno spuntino lontano dai pasti se si avverte fame o almeno un'ora prima dei pasti.

(Liberamente tratto da "la nuova dietetica" di Luigi Costacurta Edizioni di Medicina Naturale SNC.)

Alessandra Callegari
BioLogica San Terenzo

Bambini ed animali domestici: il giusto rapporto



Ricordate la data: sabato 2 dicembre

Ciao a tutti, l'associazione **Noi per Loro** in collabora-

zione con la Libreria Piccadilly organizzano un incontro per i bambini al fine di insegnare giocando il giusto rapporto con i nostri animali domestici.

Interverrà la dott.ssa **Laura Paglini** con un programma già collaudato al fine di coinvolgere i bambini e insegnare loro cosa devono fare nelle varie situazioni che si possono presentare.

Ci sarà la fantastica truccabimbi Annalisa Bertella che trasformerà tutti i bimbi nel loro animaletto preferito; **Sonia Parodi** che ci intratterà con racconti e narrazioni sugli animali; **Alessia e io che vi offriremo**

una golosa merenda!

La partecipazione è completamente gratuita, chiediamo, se possibile, una conferma presso la Libreria Piccadilly Via Pisanello 35, Ameglia o al numero 339 7984539 (Valentina) ma ovviamente potete venire anche se non avete confermato!

Save the date: 2 Dicembre dalle ore 16.00

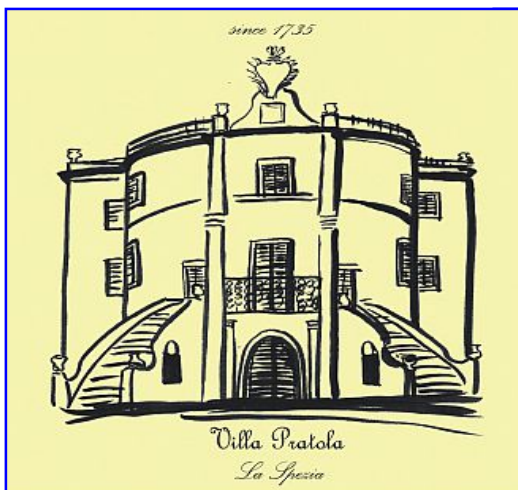
Aspettiamo tutti i bambini di Ameglia e... non solo!

Valentina Castellini e Alessia LoFranco

Centro unico "La Ferrara" per la raccolta di RIFIUTI DIFFERENZIATI dei contribuenti Tari Ameglia
APERTURA: lunedì, martedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 7.30 - 12.30, giovedì chiuso domenica ore 14.00-17.00

(sino al 30 aprile)
DOVE CONFERIRE:
gas in contenitori a pressione, imballaggi, carta e cartone, vetro, rifiuti organici, apparecchiature fuori uso, oli e grassi vegetali o mi-

nerali, vernici, inchiostri, batterie e accumulatori, apparecchiature elettriche ed elettroniche, plastica, metalli, rifiuti misti dell'edilizia, rifiuti ingombranti.



Un'antica dimora di campagna, in Lunigiana (SP),
ambientazione ideale per: incontri di studio, cerimonie, feste di compleanno.
www.villapratola.com

L'integrazione all'epoca dei pirati: Maria e il moro (1)



Come funzionava allora

Su, a **Barbazzano** si avvicinava il tramonto; il cielo scuro, colore del piombo, e il mare in burrasca non lasciavano presagire nulla di buono per la notte che stava per sopraggiungere.

A levante, sul filo dell'orizzonte, nel bagliore dei primi lampi, la guardia della torre segnalava la presenza di alcune vele.

Probabilmente si trattava di pirati moreschi ma il fatto non destò un'eccessiva preoccupazione tra gli anziani, che raddoppiarono le guardie, ma ben sapevano che con il mare in quelle condizioni non sarebbe stato possibile alcuno sbarco lungo il litorale.

Passò la notte e al mattino una gelida tramontana aveva spianato il mare; stava per iniziare una giornata come

tutte le altre, dove ognuno si dedicava ai propri compiti quotidiani.

Orso con altri si avviò verso Ameglia, mentre la moglie Bruna, con la figlioletta Maria scesero a Fescarlino per il bucato, alla fonte della spiaggia. La bimba, mentre la madre svolgeva le proprie faccende, giocava nel boschetto di querce e pini che scendeva sino al mare e lambiva gli scogli della Punta, proseguendo al di là verso le stelle. Fu allora che Maria nell'ombra del bosco scorse un bambino, poco più grande di lei, intirizzito e fradicio, di pelle scura e muto.

Tra bambini ci si intende sempre e questi, superata la prima paura, prese per mano la bimba e la portò verso il mare sotto la Punta. Giù sugli scogli c'era il corpo di un uomo, ricoperto da un pesante *caban* che probabilmente lo aveva protetto dalle pietre taglienti; sembrava morto.

Spaventata, Maria corse dalla madre che, con alcuni contadini che si trovavano nelle vigne sopra la prima spiaggia, recuperarono il corpo ancora in vita e lo trasportarono con il bambino a Barbazzano. Superato lo stupore e la paura, gli anziani

del borgo organizzarono un gruppo di armati per ispezionare la costa e, avuta la certezza che il giovane e il bambino fossero gli unici scampati al naufragio avvenuto nella notte, si riunirono per decidere della loro sorte.

Dopo alcune ore di discussioni accese e contrastanti, la pietà ebbe il sopravvento sugli altri sentimenti e così decretarono di lasciare liberi i due mori di poter scegliere del loro futuro. Jhafat, così si chiamava il naufrago più anziano, debole, confuso e spaventato, decise anche per il piccolo Amir, e non è difficile immaginare quale fu la sua scelta.

In un territorio sconosciuto, tra gente di fede diversa, le loro probabilità di sopravvivenza sarebbero state minime e impensabili; sarebbero rimasti a Barbazzano. Il Consiglio a questo punto, decise di informare il Castellano di Ameglia e il loro Signore, il Vescovo-Conte.

L'unica condizione dettata dai due, fu quella di non permettere ai mori di pernottare all'interno del borgo murato. Passarono gli anni e a Jhafat, o come lo chiamavano i barbazzanesi *Caban er moro*, non mancavano certo il lavoro

(Continua a pagina 9)



Pescheria 3 ESSE
Via Pisanello, 107-111
tel. 0187/608145
fax 0187/608132
e-mail: 3esseameglia@gmail.com
INGROSSO E DETTAGLIO
prodotti ittici freschi e surgelati
Il pesce del nostro mare
è sano è buono è nostro!
servizio a domicilio - chiuso domenica e lunedì -
al dettaglio da martedì a sabato ore 8.30-12.30
venerdì e sabato anche pomeriggio ore 15.30-18.30

PATATE - MELANZANE - PEPERONI -



DALL'ORTO ALLA TUA TAVOLA
AZIENDA AGRICOLA
NONNA LUISA di Conti Elisabetta
FINOCCHI, INSALATE, CAVOLI
e quello che di fresco l'orto offre...
appena raccolte hanno + gusto
tel. 0187-600181 / cell. 346-4032508
Bocca di Magra via Fabbricotti, 62
Entrata dal lungofiume (cartelli gialli)
100 m sulla destra dopo C MARINE
direz. B. di M. - ex polleria

(Continua da pagina 8)

ro nei campi e neppure le ordinarie mansioni nel castello di Ameglia, mentre Amir, che nel frattempo aveva ricevuto il battesimo, duran-

te le giornate si intratteneva nei giochi e nei piccoli lavori con gli altri giovani del paese.

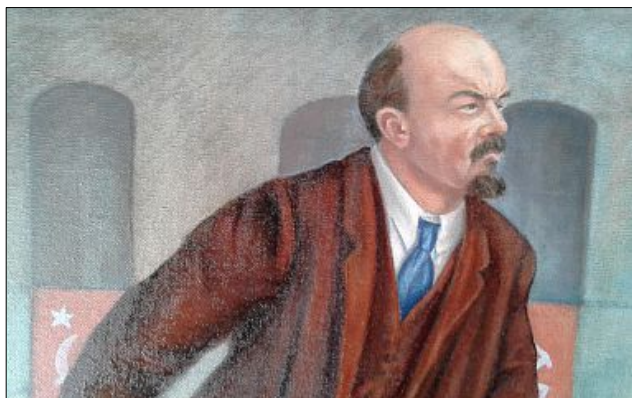
Maria era sempre presente e con il passare del tempo, la riconoscenza dell'uno e

l'affetto, tra i due, si stava trasformando in qualche cosa di più intenso e diverso.

(Continua)

Gino Cabano

Cento anni fa la Rivoluzione russa: uguaglianza realizzata o speranza tradita?



Lenin in un olio di Moira Tucket

Oltre al mezzo millennio di vita della Riforma Protestante, c'è un altro anniversario significativo che si celebra in questo mese: **la Rivoluzione russa**.

Nella notte fra il 24 e il 25 ottobre 1917 (6-7 novembre secondo il nostro calendario) le guardie rosse comandate da **Lev Trockij** assunsero il potere e lo consegnarono nelle mani di **Vladimir Il'ič Ul'janov, detto "Lenin"**, che subito procedette con un decreto-legge a nazionalizzare le industrie, a confiscare le terre dei nobili e a ridistri-

buirle ai contadini mettendo fine al regime zarista che teneva l'impero russo in uno stato di arretratezza medievale. La prima conseguenza immediata fu l'uscita della Russia dalla prima guerra mondiale.

È il realizzarsi (o almeno così allora parve) del grande **sogno di eguaglianza sociale** nato dalla Prima Internazionale Socialista (AIL, Londra, 28 settembre 1864). Dal Regno Unito alla Francia, alla Germania, alla neonata URSS (1922) tra i lavoratori di tutto il mondo si diffusero le idee di libertà, eguaglianza e fraternità umana che avevano le loro radici nella laicità dello stato già propugnata dalla Rivoluzione francese.

Il "Paradiso socialista" resse però poco alla prova dei fatti, prima con la quasi trentennale (1924-1953) dit-

tatura di **Iosif Stalin**, che causò decine di milioni di morti fra i "nemici di classe", cioè i suoi oppositori di qualunque estrazione fossero, poi con gli altri totalitarismi rossi successivamente andati al potere, come quelli in Cina di **Mao Tze-Tung** (1943-1976), con altri milioni di esecuzioni sommarie, e a Cuba di **Fidel Castro**, durato quasi mezzo secolo ed unico caso non asiatico.

Oltre che in Cina, oggi i regimi comunisti ancora al potere sono quelli del Laos (dal 1975) e del Vietnam (dal 1976), che condividono con la Cina la svolta capitalista, e quello della Corea del Nord di **Kim Jong-Un** che, come tutti gli altri leader già nominati, poggia il proprio totalitarismo sul "culto della personalità" riempiendo le cronache internazionali con le sue minacce di guerra nucleare.

Maria Luisa Eguez



**Pesce,
carne
Pizza ...
anche
da asporto**

**RISTORANTE
LA PARANZA**
Bocca di Magra
Via Fabbricotti, 238
tel. 0187-65132

**CHIUSO dal 6 NOVEMBRE
più DICEMBRE**

Seguici su facebook: [la Paranza](#)

Menù del marinaio - 25 €

spaghetti allo scoglio
frittura di pesce
Patate fritte
acqua, vino
Caffè - sorbetto

PALESTRA MenteCorpo

Via Municipio 40 bis FIUMARETTA
tel. 0187-64540 - cell. 347-8616583
da lunedì a venerdì

ZUMBA CORSI & WORKOUT
continuano tutti i giorni
YOGA E DANZA - CORSI DI GAG
KICK BOXING e ALLENAMENTO BOX

**CORSO di GIOCOMOTRICITÀ per bimbi 3-5 anni
per avviamento allo sport - il martedì
SONO RIPRESE A PIENO RITMO TUTTE
LE ATTIVITÀ DELLA PALESTRA**

Pilates di gruppo / individuale - ginnastica posturale

Benessere ed olistica: cominciamo dal mirto

Recentemente sono stato nominato **componente della redazione** di *Ameglia Informa*. Per chi non mi conoscesse... mi interessò del benessere della persona, sono fito e ilariterapeuta, erborista, presidente dell'Associazione amegliese "**il Tocco dell'Anima**" che si interessa di Olistica e benessere in genere, ho pensato di dare il mio contributo parlando di benessere e di attività collegate, poco trattate su questo periodico.

Ho letto nel numero di ottobre di una **disputa dei secoli scorsi, tra Amegliesi e Lericini, per la raccolta della mortella** e mi è venuto spontaneo iniziare questa collaborazione parlando proprio di questa pianta da sempre presente nei nostri boschi.



IL MIRTO *Myrtus communis* (Mortella)

Il mirto è una pianta che appartiene alla famiglia delle

mirtacee benefiche.

Foglie, fiori e bacche possono essere raccolte nel nostro territorio e in tutte le zone collinari del Parco della Magra. L'arbusto era sacro per gli antichi; questa pianta infatti era dedicata a Venere, la dea aveva infatti trovato rifugio in un bosco di mirti appena nata dalla spuma del mare.

La pianta spesso è stata sottovalutata e non valorizzata nel massimo delle sue proprietà. Essendo **uno degli arbusti officinali più potenti**, vanta contemporaneamente proprietà antinfiammatorie, balsamiche, astringenti e antisettiche, motivo per cui può essere impiegata anche in caso di problematiche di salute molto diverse tra loro.

Assunto sotto forma di decotto, preparato con le foglie secche e addolcito con un po' di miele, è molto indicato in caso di cistite, di infiammazioni alla bocca e molto utile per risolvere problemi digestivi.

Non a caso il **liquore a base di mirto** è un toccasana se bevuto dopo i pasti. L'infuso di mirto vanta anche proprietà astringenti ed

è un forte aiuto per il sistema immunitario, per cui è un ottimismo naturale contro i malanni stagionali.

Il mirto sotto forma di olio essenziale, in aromaterapia, può rivelarsi un ottimo alleato contro le malattie respiratorie. Infine, secondo recenti ricerche, considerati gli alti livelli di sostanze antiossidanti, tra cui tannini, catechine e quercetina e per le sue proprietà toniche, il mirto viene utilizzato **in campo cosmetico** per la preparazione di lozioni e creme essendo indicato soprattutto per chi ha la pelle molto sensibile.

L'olio essenziale (mirtenolo, mirtenilacetato, geraniolo, limonene, canfene e cineolo), se mescolato ad un altro olio vettore, si rivela molto utile per la cura dell'acne giovanile e per le pelli seborroiche.

Si possono utilizzare diverse parti della pianta, quindi fiori, foglie e bacche. Di solito per gli infusi e per l'aromaterapia si utilizzano le **foglie** essiccate del mirto raccolte a giugno nel loro massimo periodo balsamico, mentre le **bacche** vengono utilizzate per preparare il liquore dalle potenti pro-

(Continua a pagina 11)

Tel. 0187-65579 cell. 335-6047907 / 335-1294361

G

Giovanelli 24 ORE SU 24
(anche festivi)

AMEGLIA - via Leopardi 25

**GIOVANELLI
ONORANZE FUNEBRI**

- Trasporti mortuari e funerali ovunque,
- camere ardenti, feretri, vestizioni,
- disbrigo pratiche, stampa manifesti, fiori,
- servizio cremazioni,

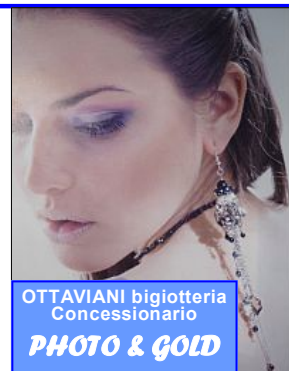
con personale qualificato

PHOTO & GOLD

- Gioielleria
- Oreficeria
- Argenteria
- Orologeria
- Bigiotteria
- Fotografia
- Lista di nozze

AMEGLIA Via Camisano 1 tel./fax 0187-65490

PREZZI ECCEZIONALI SU ampia scelta di bomboniere **Valenti** complete di scatola, confetti e biglietto
IDEE REGALO PER OGNI OCCASIONE



OTTAVIANI bigiotteria
Concessionario

PHOTO & GOLD

(Continua da pagina 10)

prietà digestive. I **fiore**, invece, vengono impiegati nel campo della cosmesi.

Entrando nel campo del benessere ambientale e do-

mestico, consiglio di bruciare, in un turibolo, le sue foglie secche; il fumo che si ottiene dà luogo a una perfetta ed efficace "pulizia energetica e spirituale" della casa e

degli ambienti di lavoro.

Mi riservo, nel prossimo numero di Ameglia Informa, di pubblicare una ricetta per un liquore al Mirto.

Oliviano Fabrizio Barenco

Virus Chikungunya: AVIS emergenza donazioni



Nelle ultime settimane si è provveduto ad alimentare una campagna straordinaria di raccolta sangue, questo per far fronte ad una possibile mancanza di sacche causata dalla sospensione delle donazioni nelle aree colpite dal virus Chikungunya nel territorio della regione Lazio.

Si può parlare di una vera e propria emergenza, anche se il virus arriva a dare gravi risvolti solo in poche situazioni. Bisogna infatti tener conto della durata non quantificabile della suddetta sospensione, pertanto è necessario che le varie associazioni si organizzino sul territorio per apportare un supporto nel tempo.

L'aspetto più importante da tenere in considerazione è la sicurezza del sangue ricevuto, infatti le donazioni ritirate nelle aree vicine ai focolai prevedono una quarantena di 5 giorni prima di poter essere dichiarate utilizzabili. Inoltre il ministero della salute ha imposto una sospensione delle donazioni di sangue intero per un periodo di 28 giorni ai donatori che abbiano visitato le città di Roma ed Anzio dal 25 agosto in poi; tale restrizione non è valida per le donazioni di plasma. Per ulteriori informazioni restiamo disponibili al numero: 345-2349659.

L'AVIS comunale di Ameglia ricorda l'appuntamento con la tradizionale festa d'Autunno programmata per la sera del 31/10, dalle 21 con le nostre caldarroste e la giornata del 1/11 a partire dalle ore 12 con caldarroste, sgabei, vin brulé e specialità autunnali.

Elia Alberti

I CORSI DI VIVERE FIUMARETTA

presso il centro sociale Dario Capolicchio a Fiumaretta si tengono i seguenti corsi.

CUCITO dal 16 ottobre al 15 gennaio 2018 - lunedì dalle ore 15 alle 17,

SCACCHI dal 17 ottobre al 16 gennaio 2018 - martedì dalle ore 17 alle 18,

TEATRO dal 5 febbraio al 9 luglio 2018 - lunedì dalle ore 18.30 alle 20.30,

CANTO dal 17 ottobre al 10 luglio 2018 - martedì dalle ore 18 alle 20,

BURRACO dal 17 ottobre al 16 gennaio 2018 - martedì dalle ore 21 alle 23,

INGLESE dal 18 ottobre al 17 gennaio 2018 - mercoledì dalle ore 21 alle 23,

FRANCESE dal 19 ottobre al 18 gennaio 2018 - giovedì dalle ore 21 alle 23,

SPAGNOLO dal 20 ottobre al 19 gennaio 2018 - venerdì dalle ore 21 alle 23,

presso al **Palestra di Ameglia**

BALLO dal 6 ottobre al 12 giugno 2018 - venerdì dalle ore 21.30 alle 23.30

Presso **palestra Mentecorpo**

ZUMBA dal 7 ottobre al 19 maggio 2018 - sabato dalle ore 15 alle 16.

RISTORANTE CAPANNINA

CICCIO

AMEGLIA - Bocca di Magra

via Fabbricotti, 71

tel. 0187-65568 fax 0187-609000

chiuso martedì

70 ANNI DI TRADIZIONE CULINARIA ... UNA STORIA DI FAMIGLIA

La Capannina di Ciccio, realizzata nel 1951 e tuttora gestita dalla famiglia Guelfi, è conosciuta per i suoi gustosi piatti e per l'incantevole paesaggio che la circonda.

Una splendida cornice, naturale ed artistica, arricchita da un'interessante raccolta d'arte.

Un luogo frequentato da letterati e artisti dove i sensi si incontrano: vista, gusto, arte e cucina.

La potatura delle camelie: consigli di un esperto

Premesso che questo tipo di piante non si lasciano facilmente modificare con interventi cesori nei loro bioritmi né tanto meno a subire modifiche nel loro modo di sviluppare la chioma. Quindi con la potatura, oltre a determinare la formazione dei rami indirizzati a dare una forma armoniosa alla pianta, bisogna fare attenzione che tale operazione non comprometta la formazione delle gemme florali.

La potatura è un'operazione che richiede ocularità sia per formare un arbusto o per una pianta che soddisfi al meglio le esigenze di chi la coltiva.

Senza addentrarci in un discorso varietale nella **scelta dell'epoca** e nei modi di intervento, si possono identificare due periodi di potatura: per le piante a fioritura autunnale (il gruppo sasanqua) si interviene a fine inverno quando è scongiurato il pericolo di gelate, per le varietà a fioritura invernale-primaverile (le giapponiche) si interverrà più tardivamente possibilmente non oltre il mese di maggio.

Per quanto concerne gli interventi da attuare nelle **camelie allevate ad alberel-**

lo coltivate in piena terra il concetto è quello di lasciarle espandere naturalmente limitando gli interventi cesori all'eliminazione dei polloni che sorgono alla base del fusto o sulle branche principali favorendo così lo sviluppo dell'asse principale e con interventi sulla chioma con operazioni di rimonda ed eventuali rami codominanti e/o che si accavallano.

Per gli esemplari arbustivi allevati in piena terra o in vaso si esportano i rami secchi deboli o malati avendo cura di accorciare qualche ramo che tende a prendere il sopravvento ad altri rami o che risultano eccessivamente lunghi; in definitiva la linea generale è quella di lasciarli crescere in forma libera attenendosi alla loro fisiologia.

Le reazioni che la potatura provoca o potrebbe provocare nelle camelie possono essere così riassunte:

nel caso ci si trovi di fronte a camelie con stentata ramificazione si pota in modo sufficientemente forte andando ad operare anche su legno "vecchio" di 2-4 anni stimolando così la capacità di rigenerazione delle gemme dormienti della chioma;



contrariamente a tale operazione, se dovessero comparire getti o rametti deboli o molto deboli, è preferibile evitare la potatura affinché taluni possano rafforzarsi.

Il criterio di intervento su ogni singolo getto che si vuole tagliare è quello di scegliere rami dove siano presenti gemme a legno ben conformate (talune sono riconoscibili perché hanno forma conica e allungata terminanti a punta a differenza delle gemme a fiore che sono rotondeggianti).

Dopo aver controllato qual è la foglia più alta sopra cui si vuole tagliare il ramo, si interviene avendo cura di non fare un taglio rasente alla gemma ma di lasciare un pezzo di rametto sopra la gemma di pochi millimetri (taglio di rispetto), questo perché il rametto reciso sopra la gemma tenderà a necrotizzare partendo dall'apice. Operazione importante per alcune varietà che pro-

(Continua a pagina 13)



- ATTREZZATURE E PRODOTTI PER CANTINA E VITICOLTURA
- CONTENITORI IN ACCIAIO
- ANALISI E CONSULENZA ENOLOGICA

ENOLOGIA di Giorgio Baccigalupi

Via Aurelia, 142

Dogana di Ortonovo (La Spezia)

Telefono e fax 0187 – 66466

NOI PER LORO



**PER IL SOSTEGNO
DEGLI ANIMALI IN DIFFICOLTÀ
INFO E CONTATTI:**

noiperloro@virgilio.it

339-7984539 (Valentina Endrizzi Castellini)

(Continua da pagina 12)

ducono un numero elevato di boccioli florali i quali se non diradati non sarebbero in grado di sbocciare completamente. Di fronte a taluni casi è bene procedere nel periodo autunnale ad una sbottonatura (diradamento

dei boccioli) il criterio è di intervenire partendo dalla sommità del ramo lasciando due boccioli all'apice e scendendo verso la sua inserzione si tengono due coppie di gemme ogni 5-10 cm.

Luca Perini

Le ricette di Assia: Torta di cipolla e formaggio



Ingredienti: per la pasta

200gr. di farina 00
Acqua q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.

per il ripieno

5 cipolle grandi
2 uova
200 gr. di ricotta
150 gr. di pancetta affumicata
100 gr. di parmigiano
100 gr. di pecorino
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Preparare la pasta mescolando la farina con 2 cucchiaini di olio, l'acqua ed un pizzico di

sale, fino a formare un panetto liscio ed elastico e lasciarlo riposare per circa una mezz'ora coperto con un panno.

Tagliare le cipolle in fettine sottili e cuocerle in un tegame con olio evo, fino a che non sono ben appassite ma non troppo colorate.

In una padella antiaderente saltare la pancetta tagliata a tocchetti, senza olio, e cuocerla fino a farla diventare croccante.

Prendere le cipolle ormai fredde, unire la pancetta, le uova, la ricotta ed i formaggi. Aggiustare di sale e pepe.

Stendere la pasta in una sfoglia sottile e foderare una teglia precedentemente unta, lasciando che la pasta esca dai bordi. Farcire con il ripieno, risvoltare i bordi della pasta e cuocere in forno caldo a 170° per circa 30 min. sino a doratura.

È possibile sostituire la ricotta con 2/3 cucchiaini di besciamella abbastanza densa.

Assia Cervia

NUMERI TELEFONICI UTILI

Carabinieri Ameglia

**0187-65703 - tutti i giorni
ore 9-12.30 e 13.30-16.30**

Ufficio locale marittimo

Fiumaretta tel.0187-648066

Feriali ore 9-12

Comune di Ameglia

centralino 0187-60921

Polizia Municipale

**Giorni feriali dalle ore 11 alle
ore 13 - tel. 0187-609262 / 3**

Emergenze 112

CITAZIONI SU AMEGLIA (2)

A cura di Enrico Calzolari
Annali Genovesi di Jacopo Doria - 1292

“Parimenti, che il re di Sicilia faccia e curi in modo e così, che dalla Chiesa Romana siano concessi al Comune di Genova **i castelli di Aimeilia e di Barbazana** e cioè che il Vescovo Lunense abbia dall'acqua della Magra in qua, verso Genova o il distretto e il Comune di Genova; e darà in cambio a esso vescovo ciò che ha dalla detta acqua in là...”.

Giovanni Boccaccio

Decamerone -

Giornata Seconda, Novella Sesta : “...e con buon vento, tosto, infino nella foce della Magra n'andarono, dove smontati, alle lor castella ne salirono...”.

(segue)



FARMACIA ZOLESI

via XXV Aprile tel. 0187-65415

AMEGLIA orario di apertura

giorni feriali ore 8.30 - 12.30 e 15,30 - 19.30
domenica chiusa

Nuova linea dermatologica ISDIN

**Innovazione in ogni texture,
protezione per ogni tipo di pelle**

**Siero antirughe: scopri il potere
delle cellule staminali di mela**

Nuova linea BIOSCALIN per rinforzare i capelli



**Onoranze Funebri
“Humanitas”**

**Servizi nazionali ed
esteri, diurni e notturni
- cremazioni -**

“Pubblica assistenza Humanitas”

Romito Magra 1914 ONLUS

trasporti sanitari e 118

aiutateci ad aiutarvi:
donaci il cinque x mille

C.F. 00233230119

Romito Magra via Provinciale, 68

tel. 0187-988015 fax 0187-989079

MOMENTO RELIGIOSO NOVEMBRE 2017

Novembre inizia con il tradizionale invito della Chiesa a vivere o a risvegliare in noi l'amore profondo che ha unito e unisce, ora in modo diverso, la nostra Famiglia.



1° Novembre - mercoledì: Solennità di **tutti i Santi**, (coloro che già sono entrati nella gloria di Dio).

2 Novembre - Giovedì: commemorazione di **tutti i Fedeli Defunti** (in particolare di coloro che sono in attesa di essere purificati da Dio per entrare nella sua gloria).

Le celebrazioni in chiesa, le visite ai cimiteri, sia nei giorni di Ognissanti che nella commemorazione dei Fedeli Defunti, devono risvegliare in noi nostalgia di un passato condiviso, certezza

di comunione nell'amore anche se ora apparentemente separati, speranza di un futuro ritrovarci insieme nella pienezza dell'amore che viene da Dio.

Non basta un fiore fresco o un lumino acceso una volta tanto, sulla tomba dei nostri Cari, occorre mantenere con loro un rapporto vivo che nasca dalla necessità di raccontare ancora le nostre cose, domandare loro consiglio ed aiuto.

La preghiera per i nostri fratelli defunti è proprio questo: mantenere con loro un rapporto vivo di affetto e di aiuto reciproco, noi preghiamo per loro e loro intercedono per noi presso il Padre, affinché un giorno ci si possa incontrare per vivere per sempre insieme.

La liturgia della Chiesa ha come scopo quello di insegnarci la fede nella vita dopo la morte terrena, la comunione con i nostri cari defunti, la speranza di poterci un giorno ritrovarci insieme. In questa meravigliosa comunione d'amore che vince la morte, ci permette di invocare con affetto filiale Dio nostro Padre che, nel suo Amore misericordioso, accolga subito in Paradiso i nostri cari.

Orario celebrazioni in suffragio dei nostri fratelli Defunti:

Martedì 31 ottobre:

ore 16.00 S. Rosario – Vespri e S. Messa nella Parrocchiale. Ore 17.45 a Cafaggio.

Mercoledì 1° novembre:

orario festivo. Ore 15.00 recita del S. Rosario al cimitero di Ameglia.

Giovedì 2 novembre:

ore 8.30 Lodi e S. Messa nella Parrocchiale – ore 9.30 a Cafaggio – ore 11.00 al cimitero di Montemarcello. Ore 15.00 S. Messa al cimitero di Ameglia.

Nota. La pulizia e l'ordine nei cimiteri è segno di amore e rispetto per i nostri Defunti. Ma questo dipende soprattutto da noi.

Don Cesare Giani

ORARIO SS. MESSE

	prefes	festiv	festiv
Ameglia	16.30		10.00
Cafaggio	17.45	8.30	11.15
Bocca di Magra	17.30	8.30	11.00
Fiumaretta	17.00		10.00
Montemarcello	17.45		10.00
Monastero S.Croce	18.00	10.00	18.00

Guardia medica

tel. 0187-026198

Funzionante nei giorni prefestivi e festivi e servizio notturno dalle ore 20 alle 8 dei giorni feriali



MASTER
AMEGLIA Via Camisano, 129
tel. 0187-65599 AMPIO PARCHEGGIO
Agenzia e Scuola Nautica
Delegazione ACI
rinnovo patenti auto e
patenti nautiche
Pratiche auto




MARIPOSA
via XXV aprile 37/B AMEGLIA
tel. 0187-65155 cell. 338-3933097
idee originali per
i vostri regali
fiori recisi
piante ornamentali
Manutenzione del verde



Lezioni di *per corretti rapporti virtuali* (1) **bon ton**

C'è qualcuno che pensa che il galateo sia una cosa sorpassata, datata ai tempi dei nonni. In realtà **c'è un "bon ton" per ogni generazione**, perché i comportamenti corretti, rispettosi degli altri, sono la prima e più immediata forma di educazione. Quindi ci sono virtù anche per il mondo virtuale, tant'è vero che abbiamo anche in questo caso un neologismo: "**netiquette**", parola che nasce dal matrimonio dell'inglese "net", rete, con la francese "étiquette", buona maniera, ossia il **galateo applicato ai network**.

Qualche regola? Le fondamentali sono queste:

1. No agli abusi del **text-speak**, grazie! Cioè, evitare le parole troncate a metà, i numeri al posto delle lettere, le "k" invece delle "c" e delle "h", la soppressione di voca-

li, punteggiatura, spazi fra una parola e l'altra, l'uso arbitrario di maiuscole e minuscole.

2. Ricordarsi che scrivere tutto in **maiuscolo** corrisponde ad urlare in faccia al ricevente.

3. Fare sempre attenzione al **tono usato** per non ingenerare equivoci d'interpretazione: nello scritto talvolta una frase può essere equivocata. L'uso troppo disinvolto poi di grassetto, corsivo, colori, font, emoticon rischia, invece di rendere più simpatico il messaggio, di trasmettere un'immagine puerile del mittente: tanto più vogliamo fare i simpaticoni tanto più facilmente possiamo risultare come degli eterni immaturi.

4. La **cordialità** è il cavallo di battaglia di una comunicazione efficace. Sul web non bisogna dimenticare i saluti e le espressioni della buona educazione ("grazie", "prego", "scusa", "per piacere") che si usano (o si dovrebbero usare) abitualmente nel parlato. Il **rispetto degli altri** resta sempre la prima norma del vivere civile: pensare costantemente, quindi, a tutto ciò che po-

trebbe ledere la sensibilità altrui ed il senso del pudore, come immagini shock, turpiloquio o contenuti vietati ai minori.

5. Nei gruppi e nelle piattaforme, **occorre evitare di diventare un lurker**, una di quelle persone cioè che leggono senza mai intervenire quasi come se stessero spiando tutti gli altri. Per inserirsi in un gruppo virtuale e comprenderne bene le regole, può essere funzionale un periodo iniziale di **lurking**, ma è anche importante non prostrarlo troppo e, dopo un po', iniziare ad inserirsi attivamente oppure prendere la decisione di abbandonare la discussione.

6. Non dimenticare mai che, anche se è vero che è possibile chiedere la rimozione di **foto**, è altrettanto vero che su Internet i materiali poi viaggiano per conto loro ed è praticamente impossibile cancellare del tutto qualcosa che si è condiviso.

7. Evitare i pettegolezzi e le banalità. Il **gossip** è una piaga che danneggia non solo altre persone ma anche la credibilità di chi lo pratica. Non scendere mai in dettagli sulla vita privata, sollazzarsi con argomenti frivoli o fare

(Continua a pagina 16)

IL LUCERNINO DI FERRO
Enoteca - Apericena
Piccola cucina
Via Fabbricotti, 65
tel. 338 577 0058



La Lucerna di Ferro
Via Fabbricotti 126 BOCCA DI MAGRA
tel. - Fax 0187-1862419

Aperta tutto l'anno la sera ... la
pizza in Bocca... di Magra

LA PIZZA in
BOCCA di
MAGRA

PIZZERIA
BIOLOGICA

FERAL



WWW.FERALSP.COM
TEL. 0187-933658
CARPENTERIA
METALLICA
INFISSI
IN ALLUMINIO
esposizione
via variante Aurelia
Sarzana tel. 0187-691397

Stadio A. Picco La Spezia
Struttura metallica per
ascensore e passarella

AMEGLIA - Comodo ai servizi, appartamento al piano secondo composto da corridoio, cucina abitabile, soggiorno, camera, bagno, balcone, oltre a vano di circa 12 mq. non collegato all'appartamento

Rif: 1300 € 110.000,00

MARINA DI CARRARA - A 300 mt. dalla spiaggia, appartamento al piano primo composto da ingresso - soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, balcone, posto auto. Risc. autonomo

Rif: 1580 € 175.000,00

ARCOLA - Comoda ai servizi, villetta di recente costruzione, su quattro livelli e composta da ingresso - soggiorno, cucina abitabile, bagno, portico, al piano terra; due camere, bagno e terrazzo al piano primo; mansarda al piano superiore. Completano la proprietà cantina al piano seminterrato e il giardino di 400 mq. Rif: 1216 € 330.000,00

AMEGLIA - Alle porte del centro storico appartamento al piano terra

composto da: ingresso - soggiorno con angolo cottura e terrazza, disimpegno, camera matrimoniale, bagno e rispostiglio. Rif: 1419 € 160.000,00

AMEGLIA - Semindipendente, su due livelli, parzialmente da ristrutturare, composta a piano terra da cantina, cucina, tinello e bagno; al piano primo camera matrimoniale e ampia terrazza. Completa la proprietà piccola corte esterna.

Rif: 1323 € 105.000,00

segue **Lezioni di bon ton virtuale**

(Continua da pagina 15)

scherzi di pessimo gusto.

8. Sottrarsi per tempo a **polemiche e discussioni infinite** per il solo gusto di controbattere: si risparmiano così tempo ed energie, non si compromette la propria credibilità, non si corre il rischio di essere fraintesi. Spesso **il silenzio è una risposta più efficace** della replica.

Assolutamente **no ai flames**, le guerre di parole, in cui sono caduti anche tanti politici dei nostri tempi, autosqualificandosi.

9. La **sinteticità** è un esercizio dell'intelligenza ed

una vera e propria arte di comunicazione. La prima avvertenza in un'e-mail è per l'oggetto, che dice esattamente l'argomento della missiva: è opportuno non lasciare questo spazio in bianco; lo stesso vale per post, commenti e forum. Nelle chat è bene evitare interventi troppo lunghi: perché dire in cento parole quello che si può dire in dieci?

Non intasarle neanche di citazioni: in caso di necessità, meglio usare un link. Non ripetere domande già fatte da altri e non dare consigli non richiesti: è indice di scarsa attenzione e sensibilità.

Non fare agli altri quello

che non si vorrebbe che fosse fatto a noi, quindi **non fare** nel modo più assoluto **spamming**, rinunciando all'invio di messaggi non richiesti da altri utenti: a nessuno piace essere invaso dalla spazzatura, né in casa sua e neanche nel proprio spazio virtuale.

10. Fare un minimo di **attenzione al correttore automatico**, rileggendo prima di premere sull'invio. Questo per non dover poi aggiungere alla prima comunicazione altre due o tre di rettifica con le parole digitate nel modo esatto.

(segue)

Maria Luisa Eguez



Dal 9 al 12 novembre solo con carta PAYBACK
ti rimborsiamo il 20% della tua spesa.

Per ogni spesa effettuata superiore a 5 Euro, **dal 9 al 12 novembre** ricevi subito un **buono sconto del 20%** da utilizzare dal 13 al 15 novembre su una spesa di almeno 25 Euro con SpesAmica PAYBACK, Carta PASS Carrefour e tutte le carte PAYBACK dei nostri Partner.

Per tutti i possessori di





Maggiori informazioni nel punto vendita.

Ameglia (SP) • via Pisanello, 27 - aperti tutti i giorni dalle 8.00 alle 21.00

